

**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN**  
**ESCUELA DE POSGRADO**  
**EDUCACIÓN, MENCIÓN EN GESTIÓN Y PLANEAMIENTO**  
**EDUCATIVO**



**MANEJO DE ESTRÉS Y ESTADO EMOCIONAL EN**  
**DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA**  
**NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, HUÁNUCO 2022**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN**  
**EDUCACIÓN, MENCIÓN EN GESTIÓN Y PLANEAMIENTO**  
**EDUCATIVO**

**TESISTA: ROBLES GONZALEZ ROCIO**

**ASESOR: DRA. GUZMÁN SOTO DORIS GIOCONDA**

**HUÁNUCO – PERÚ**  
**2023**

## **DEDICATORIA**

A Dios, por permitir que este trabajo se haya hecho realidad, y luego a mis padres Godofredo y Tilda, por el apoyo incondicional que siempre me proporcionaron, en mi realización profesional, por ser mi motivación y fortaleza emocional en todo momento.

A mis amados hijos, que son fuente de inspiración para el logro de mis sueños y metas.

Rocio

## AGRADECIMIENTO

- ✓ A la Dra. Doris Gioconda Guzmán Soto, docente de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, por su asesoramiento oportuno y permanente en la construcción del presente trabajo de investigación.
- ✓ Al docente Dr. Ido Lugo Villegas por haber contribuido con sus conocimientos valiosos en el proceso de diseño, ejecución y conclusión de la presente investigación.
- ✓ Al personal directivo y docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, quienes con su apoyo han permitido que se haga posible la investigación.
- ✓ A los docentes que de manera desinteresada colaboraron participando como parte del proceso de investigación, de los cuales obtuve la información necesaria para la realización del presente trabajo de investigación.

## RESUMEN

El objetivo principal del trabajo de investigación fue determinar si el manejo de estrés se relaciona con el estado emocional en los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco. La importancia de esta investigación es la comprobación de la influencia del manejo de estrés en el estado emocional de los docentes, dando paso a posibles trabajos que solucionen dicho problema. Este estudio es de tipo básica, en su nivel de investigación correlacional, que busca la relación entre ambas variables, la población estuvo constituida por 93 docentes con una muestra de 75 docentes. El instrumento utilizado para el recojo de datos fue el cuestionario, se utilizó la estadística para el análisis estadístico e inferencial, haciendo uso de la hoja de cálculo y el programa SPSS. El resultado general indica que existe un bajo porcentaje (27%) de docentes con un manejo adecuado del control de estrés, los resultados específicos reflejan que los docentes en su gran mayoría no realizan la práctica de actividades físicas (10.7%), los docentes tienen bajo control de exposición frente a los medios de comunicación (34.7%), de la totalidad de docentes un porcentaje moderado (64%) se comunica con su entorno social, ocurre de manera similar en el caso del manejo de preocupaciones (61.3%), lo mismo sucede con la capacidad de resolución de problemas (60%). Por lo que la conclusión primordial del presente trabajo nos indica que si existe relación entre el manejo de estrés y el estado emocional de los docentes de Nuestra Señora de las Mercedes Huánuco 2022.

**Palabras clave:** Agotamiento físico, sobrecarga emocional, gestión emocional, competencia socio-emocional.

## ABSTRACT

The main objective of the research work was to determine Yes the driving of stress I know relates with the condition emotional in the teachers of the Educational institution Our Mrs of the Mercedes, Huanuco. The importance of this research is the verification of the influence of stress management on the emotional state of teachers, giving way to possible works that solve this problem. This study is of a basic type, at its level of correlational research, which seeks the relationship between both variables, the population consisted of 93 teachers with a sample of 75 teachers. The instrument used for data collection was the questionnaire, statistics were used for statistical and inferential analysis, using the spreadsheet and the SPSS program. The general result indicates that there is a low percentage (27%) of teachers with adequate management of stress control, the specific results reflect that the vast majority of teachers do not practice physical activities (10.7%), teachers have under control of exposure to the media (34.7%), of all teachers a moderate percentage (64%) communicates with their social environment, it occurs similarly in the case of handling concerns (61.3%), the same happens with the ability to solve problems (60%). Therefore, the main conclusion of this work indicates that there is a relationship between stress management and the emotional state of the teachers of Nuestra Señora de las Mercedes Huánuco 2022.

**Keywords:** Physical exhaustion, emotional overload, emotional management, socio-emotional competence.

## ÍNDICE

|   |      |
|---|------|
| DEDICATORIA .....   | ii   |
| AGRADECIMIENTO .....  | iii  |
| RESUMEN .....   | iv   |
| ABSTRACT.....   | v    |
| ÍNDICE.....   | vi   |
| INTRODUCCIÓN .....  | viii |
| CAPITULO I .....  | 10   |
| ASPECTOS BÁSICOS DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....               | 10   |
| 1.1.    Fundamentación del problema .....                         | 10   |
| 1.2.    Justificación e importancia de la investigación .....     | 13   |
| 1.2.1.    Justificación de la investigación .....                 | 13   |
| 1.2.2.    Importancia de la investigación.....                    | 14   |
| 1.3.    Viabilidad de la investigación.....                       | 14   |
| 1.4.    Formulación del problema .....                            | 14   |
| 1.4.1.    Problema general.....                                   | 14   |
| 1.4.2.    Problemas específicos.....                              | 14   |
| 1.5.    Formulación de objetivo .....                             | 15   |
| 1.5.1.    Objetivos específicos.....                              | 15   |
| CAPÍTULO II.....  | 17   |
| SISTEMA DE HIPÓTESIS .....  | 17   |
| 2.1.    Formulación de las hipótesis .....                        | 17   |
| 2.1.1.    Hipótesis general .....                                 | 17   |
| 2.1.2.    Hipótesis específicas .....                             | 17   |
| 2.2.    Operacionalización de variables .....                     | 19   |
| 2.3.    Definición operacional de las variables .....             | 22   |
| CAPITULO III.....   | 23   |
| MARCO TEÓRICO.....  | 23   |
| 3.1. Antecedentes de la investigación .....                       | 23   |
| 3.1.    Bases teóricas.....                                       | 28   |
| 3.2.1.1. Aspectos generales Nociones básicas .....                | 28   |
| 3.2.1.2. Denominación práctica de actividades físicas.....        | 31   |
| 3.2.1.4. Comunicación con personas del entorno social. ....       | 34   |
| 3.2.1.5. Manejo de preocupaciones .....                           | 36   |
| 3.2.1.6. Manejo de estrategias para resolución de problemas ..... | 37   |
| 3.2.2.3. Empatía .....  | 43   |
| 3.2.2.4. Motivación.....  | 44   |

|          |   |    |
|----------|---|----|
| 3.2.     | Bases conceptuales.....   | 46 |
| 3.3.1.1. | Dimensión práctica de actividades físicas.....                      | 47 |
| 3.3.1.2. | Dimensión control de exposición a los medios.....                   | 48 |
| 3.3.1.3. | Mantener la comunicación con personas importantes para ti.....      | 48 |
| 3.3.1.4. | Dimensión manejo de preocupación.....                               | 49 |
| 3.3.1.5. | Manejo de estrategias para resolución de problemas.....             | 50 |
| 3.3.2.   | <i>Variable estado emocional</i> .....                              | 50 |
| 3.3.2.1. | Dimensión Autorregulación.....                                      | 51 |
| 3.3.2.2. | Dimensión empatía.....  | 51 |
| 3.3.1.1. | Dimensión motivación.....   | 52 |
| 3.3.1.2. | Dimensión competencia docente.....                                  | 53 |
|          | CAPITULO IV.....  | 54 |
|          | MARCO METODOLOGICO.....   | 54 |
| 4.2.     | Tipo y nivel de investigación.....                                  | 54 |
| 4.3.     | Población y muestra.....  | 54 |
|          | Tabla 1. Población de estudio.....                                  | 54 |
| 4.3.3.   | <i>Criterios de inclusión y exclusión</i> .....                     | 55 |
|          | Criterios de exclusión.....   | 56 |
| 4.4.     | Diseño de investigación.....  | 56 |
| 4.5.     | Técnicas e instrumentos.....  | 56 |
| 4.5.2.   | <i>Instrumentos</i> .....   | 57 |
| 4.5.2.1  | Confiabilidad de los instrumentos para la recolección de datos..... | 59 |
| 4.6.     | Técnicas para el procesamiento y análisis de datos.....             | 59 |
| 4.6.1.   | <i>Técnicas para el procesamiento de datos</i> .....                | 59 |
| 4.6.2.   | <i>Técnicas de análisis de datos</i> .....                          | 60 |
| 4.7.     | Aspectos éticos.....  | 60 |
|          | CAPÍTULO V.....   | 62 |
|          | RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....   | 62 |
| 5.1.     | Análisis descriptivo.....   | 62 |
| 5.2      | Análisis inferencial.....   | 67 |
| 5.3      | Discusión de resultados.....  | 72 |
| 5.4      | Aporte científico de la investigación.....                          | 74 |
|          | CONCLUSIONES.....   | 75 |
|          | SUGERENCIAS.....  | 76 |
|          | REFERENCIAS.....  | 77 |
|          | ANEXOS.....   | 80 |

## INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de investigación titulada “Manejo de Estrés y estado Emocional en Docentes de La Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco”, se desarrolló según las líneas de investigación y procedimientos que establece el Reglamento General de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, donde se abordó el tema acerca de la relación sustancial que existe entre las estrategias para el manejo de estrés para un estado emocional adecuado de los docentes.

La problemática encontrada en la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco fue el desarrollo de estrés en los docentes, especialmente durante la emergencia de salud durante la COVID-19 así como el periodo de asistencia presencial, desencadenado por el trabajo virtual, exigencias en cuanto a la excesiva documentación pedagógica por parte de la plana directiva, trabajo pedagógico con los estudiantes, reuniones generales, reuniones de círculos de inter-aprendizaje, escuela de padres y otras actividades extracurriculares desarrolladas por la institución, fomentaron un desequilibrio emocional, desencadenándose en estrés laboral en los docentes.

En el trabajo de campo se han empleado el cuestionario de carácter valorativo para saber la realidad en cuanto al estado emocional de los docentes. . Los datos empíricos fueron recogidos a través de la aplicación del cuestionario, que fue la fuente principal para el procesamiento de datos estadísticos a nivel descriptivo e inferencial.

El presente informe final se encuentra dividido en capítulos,

En el capítulo I se encuentran descritos los aspectos básicos del problema de investigación, la fundamentación específica del problema de estudio, se justifica y se da la importancia, como también la viabilidad. Se formulan los problemas general y específico, igualmente se enuncian los objetivos general y específicos.

El capítulo II contiene el sistema de hipótesis, donde se formulan las hipótesis general y específicas, como también se muestra la operacionalización de variables, y su definición operacional.



El capítulo III presenta el marco teórico, describiendo los antecedentes de la investigación, fundamento de las bases teóricas que sustentan el presente trabajo de investigación, así como también las bases conceptuales.

El capítulo IV trata sobre el marco metodológico, donde se presenta el ámbito de aplicación donde se realizó este proyecto, se describe el tipo y nivel de investigación, se especifica la población y la muestra, el diseño de investigación, como también se detallan las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de datos, así también encontramos las técnicas para el tratamiento de datos obtenidos en el trabajo de campo y por último los resultados y discusión de los hallazgos encontrados en el presente trabajo.

El capítulo V contiene: El análisis descriptivo e inferencial obtenidos a través de los instrumentos de recolección de datos, la discusión de resultados, las conclusiones a los que se llegaron en el trabajo realizado, así como las sugerencias que son producto de la elaboración de este trabajo de investigación.

El propósito principal fue estimar la relación que existe entre el manejo de estrés y el estado emocional de los docentes, afín de que a partir de otras investigaciones se pueda dar el tratamiento adecuado y la solución frente a este problema.

Termino agradeciendo a todos los que colaboraron en la conclusión del presente trabajo. Finalmente, nuestro profundo agradecimiento y reconocimiento a todos los actores sociales que contribuyeron en la materialización del presente estudio.

La tesista

## CAPITULO I. ASPECTOS BÁSICOS DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1. Fundamentación del problema

La humanidad enfrentó una situación difícil, a principios del año 2020 con la pandemia a nivel mundial de la COVID-19 a la cual lentamente se ha ido adaptando, aceptando un nuevo proceso que ahora llaman nueva normalidad.

Bernarda (2019,p.85) nos habla en su artículo *La importancia de integrar la dimensión emocional en la formación y desempeño docente*, sobre una reflexión acerca del reconocimiento de la importancia de incorporar explícitamente el tema de las emociones en los ambientes donde se educan niñas, niños y jóvenes, de manera que los procesos formativos en la escuela sean instancias significativas que respondan a la comprensión del sentido de la integralidad humana, tanto del sujeto que aprende como del que enseña. Reconocer que los docentes son imprescindibles, para realizar cambios sustanciales en la educación, no siempre significa que estén capacitados, pues muy aparte de contar con competencias disciplinarias, deben contar con competencias socioemocionales.

Un síntoma de cansancio físico y emocional que desencadena consecuencias negativas en el trabajo, el cual lleva a un erróneo autoconcepto, pérdida de estímulo y motivación hacia las labores pedagógicas con estudiantes a su cargo, que mayormente se observan en los profesionales en educación. En los docentes de educación superior como actitudes pesimistas a causa de tener un agotamiento físico y emocional; así como sentimiento de encontrarse al límite, de no poder dar más de si desde el punto de vista profesional y de haber agotado todos los recursos emocionales (García, Escorcía & Pérez, 2017, p. 201). Estos síntomas de sobrecarga emocional en el trabajo, debido a un nuevo contexto que los docentes están viviendo dentro de nuevos roles asignados debido a una emergencia sanitaria imprevista, sumado las muchas veces el exceso de poder por parte de los directivos institucionales, presentación de documentos pedagógicos e informes, son desencadenantes del stress en los docentes la cual se ve reflejada de manera negativa en su desempeño pedagógico y la manera de interactuar con sus estudiantes de una manera asertiva para el aprendizaje, todo esto también

influencia en la falta de motivación en la innovación de la ciencia y tecnología.

Diferentes carreras fueron afectadas, una de ellas fue la carrera docente, que tuvo que cambiar su forma de trabajo habitual, al trabajo remoto con el uso de las TICS, que fueron tomados como un nuevo reto, en muchos docentes el poco conocimiento de la tecnología provocó el desánimo y frustración para el desarrollo de sus labores pedagógicas, muchos de ellos no contaban con la tecnología adecuada para el trabajo remoto desarrollado desde sus hogares, y la falta de acceso a líneas de internet que se requería para llevar a cabo las sesiones pedagógicas, dejando entrever, también la falta o poca capacidad de conocimiento tecnológico necesario para el trabajo con las distintas plataformas.

El estrés relacionado con la labor docente, en el plano mundial se ha acrecentado, estudios de Rand Corporación, indican que en ese país el estrés dentro de la función docente amenaza la oferta de profesores, uno de cuatro maestros está considerando dejar su trabajo parafines del año académico 2020- 2021, los maestros fueron más propensos a informar que experimentaban estrés más frecuente, relacionados con el agotamiento y depresión.

La sustitución del trabajo presencial por el trabajo remoto ocasionado por la covid-19 nos muestran diferentes problemas existente en maestros y estudiantes la manera en que llevan su labor pedagógica no es adecuada para el desarrollo de todas las competencias planteadas, propiciando en los maestros frustración y fracaso, generando ansiedad emocional, desencadenándose en estrés laboral y estrés docente, los factores en su mayoría fueron el uso de la tecnología muchas veces ajena para ellos, sumándose a estos factores, las tareas propias del hogar, frente al miedo y zozobra de adquirir el corona virus.

En nuestro país la situación frente a esta nueva realidad sanitaria seguida por el trabajoremoto dio a conocer la diferencia de oportunidades educativas en el Perú determinados por el factor económico, donde la mayoría de docentes tenían que hacer frente a una realidad muy diferente donde la falta de conectividad en las zonas rurales,

alto andinas asentamientos humanos, eran graves , poniéndoles desafíos en su labor como docentes para el logro de competencias y capacidades, generando continúa tensión, preocupación, agregándole las tareas domésticas y el confinamiento dentro de su hogar, donde aparte de estos factores tenían también que afrontar una nueva forma de enseñanza a través de las TICS que para muchos de los docentes no estaban preparados para este nuevo reto, generando en ellos lo que conocemos como estrés laboral, desencadenando en depresión, cambios bruscos de humor irritabilidad, deficiente rendimiento laboral en algunos casos.

Dentro de la región Huánuco el panorama no fue diferente, añadiéndose en algunos casos, al trabajo docente el tener que viajar hasta las localidades lejanos donde se ubican sus Centros Educativos, a realizar actividades didácticas de enseñanza y aprendizaje, por la falta de cobertura de la señal de internet, generando preocupación y angustia en estos docentes, por el contagio y el cumplimiento de los logros de aprendizaje.

En la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes se observa un alto grado de estrés laboral relacionado, como consecuencia de la adaptación forzada al trabajo remoto y el uso de las TICs, las continuas reuniones y capacitaciones para la evaluación y el trabajo remoto seguido por una sobrecarga de atención personalizada a los estudiantes y padres de familia, donde recae también en su labor actividades de contención emocional, dejando de lado muchas veces su propia situación emocional, desencadenándose también en este ámbito institucional el estrés laboral en los docentes.

Dado los altos niveles de estrés y tensión que se manifiesta en la institución educativa Nuestra Señora de las Mercedes Huánuco expresadas por los mismos protagonistas dentro de los círculos de interaprendizaje docente hoy, se hace patente la necesidad de desarrollar técnicas de manejo de estrés para los docentes, como estrategias que les ayuden a hacer frente a los estragos físicos, emocionales y psicológicos del estrés incesante e intenso. Se sabe que, con un manejo adecuado del estrés, se logran un mejor desempeño laboral y un equilibrio emocional adecuado. Por ello, que el objetivo del presente estudio es evaluar como es el manejo del estrés de

parte del docente y como se relaciona con su estado emocionales frente adiversos estados de presión en el trabajo.

## **1.2. Justificación e importancia de la investigación**

### ***1.2.1. Justificación de la investigación***

En la institución educativa Nuestra Señora de las mercedes se vive un clima constante de

Tensión y agotamiento físico y mental, causadas por el trabajo virtual, asesoramiento, seguimiento constante a los estudiantes, así como los informes y documentos pedagógicos, sumado a ello los constantes monitoreos y supervisiones por parte de la plana directiva, y lanueva forma de trabajo virtual desconocida hasta hace poco por muchos docentes, hechos manifestados por los propios protagonistas, durante las reuniones institucionales y los círculos de interaprendizaje, por ello es importante que los docentes aprendan estrategias de control y manejo de estrés para un mejor desempeño docente.

El presente trabajo de investigación ayudara a modificar el problema de estrés docenteo laboral, según Barquero y Rodríguez (2019, p. 150) en su libro Educación emocional como contenido transversal para una nueva política educativa dice, La I.E. que la educación emocional alcanzo gran importancia ya hace más de una década , pero no fue así en el ámbito universitario, nos hace hincapié en que tanto los docentes y alumnos universitarios deben promover programas que desarrollen habilidades emocionales, a fin de mejorar la competencia en el entorno social y laboral., proponiendo proyectos de mejora socioemocional a través de diversas estrategias .

Benavidez (2017, p.53) indica que el aprendizaje tiene relación directa no solo con la memoria, sino fundamentalmente con los estímulos emocionales, de los que depende qué y conqué profundidad se aprende. También está comprobado que el estado de los espacios físicos, equipamiento, y la tecnología inciden de manera considerable sobre el estado emocional de la persona, tengamos en cuenta que estos factores son parte rutinaria del quehacer docente. González (2018).

### **1.2.2. Importancia de la investigación**

El trabajo se realizó en la institución educativa para poder establecer la eficacia del manejo de estrategias en el control de estrés laboral, como medio de estabilización emocional de los docentes. Los resultados se generalizaron e incorporaron al conocimiento del contexto de otras instituciones educativas.

Al encuadrarse el trabajo en el ámbito de la investigación científica, los procedimientos y estrategias empleados para llegar a los objetivos pueden ser considerados, como un referente para otras investigaciones más adelante. Así, la importancia de la presente investigación sustancialmente se encuentra en que se indagó en una institución educativa que gestiona el desarrollo y potencialidad de los docentes, aptos de lograr competencias y capacidades en los estudiantes cuyos resultados ayudan a mejorar y centrar en otras investigaciones en temas relacionados.

### **1.3. Viabilidad de la investigación**

La investigación propuesta se pudo ejecutar ya que para el mejoramiento de los aprendizajes resulta importante analizar y aplicar diferentes estrategias y metodologías; contamos con el apoyo de directivos y profesores de la institución educativa, quienes facilitarían la aplicación de la propuesta, así también se tiene los recursos necesarios en cuanto al manejo de recursos y bibliografía.

### **1.4. Formulación del problema**

#### **1.4.1. Problema general**

¿Existe relación entre el manejo de estrés y el estado emocional en los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022?

#### **1.4.2. Problemas específicos**

¿Cómo se relaciona la práctica de actividades físicas con el estado emocional en docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las

Mercedes, Huánuco 2022?

¿Cuál es la relación entre el control de exposición a los medios de comunicación, con el estado emocional en docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022?

¿Cómo se relaciona la comunicación con personas de su entorno social, con el estado emocional en los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022?

¿Cuál es el nivel de relación entre el manejo de preocupaciones con el estado emocional en los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022?

¿Cómo se relaciona el manejo de estrategias para afrontar problemas con el estado emocional en los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2021?

## **1.5. Formulación de objetivos**

Evaluar si el manejo de estrés se relaciona con el estado emocional en los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

### **1.5.1. Objetivos específicos**

Determinar si la práctica de actividades tiene relación significativa con el estado emocional en docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

Determinar si el control de exposición a los medios de comunicación, tiene relación significativa con el estado emocional de docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

Determinar si la comunicación con personas de su entorno social, tiene relación significativa con el estado emocional de docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

Determinar si el manejo de preocupaciones tiene relación significativa con el estado emocional de docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

Determinar si el manejo de estrategias para afrontar problemas tiene relación significativa con el estado emocional de docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.



## CAPÍTULO II. SISTEMA DE HIPÓTESIS

### 2.1. Formulación de las hipótesis

#### 2.1.1. *Hipótesis general*

Ha: El manejo de estrés tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

Ho: El manejo de estrés no tiene relación significativa con el estado emocional en docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

#### 2.1.2. *Hipótesis específicas*

Ha: La práctica de actividades físicas tiene relación significativa con el estado emocional en docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022

Ho: La práctica de actividades físicas no tiene relación significativa con el estado emocional en docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

Ha: El control de exposición a los medios de comunicación. tiene relación significativa con el estado emocional en docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

Ho: El control de exposición a los medios de comunicación no tiene relación significativa con el estado emocional en docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

Ha: La comunicación con personas de su entorno social, tiene relación

significativa con el estado emocional en docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

Ho: La comunicación con personas de su entorno social, no tiene relación significativa con el estado emocional en docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

Ha: El manejo de preocupaciones tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

Ho: El manejo de preocupaciones no tiene relación significativa con el estado emocional en docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

Ha: El manejo de estrategias para resolución de problemas, tiene relación significativa con el estado emocional en docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

Ho: El manejo de estrategias para resolución de problemas, no tiene relación significativa con el estado emocional en docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

## 2.2. Operacionalización de variables

| Variables                       | Dimensiones  | Indicadores  | Ítems                            | Escala de puntuación  | Escala de medición           | Instrumento                  |
|---------------------------------|--|--|----------------------------------|---|------------------------------|------------------------------|
| Variable 1:<br>Manejo de estrés | Práctica de actividad físicas                                    | Práctica la respiración regularmente.  | 1 a 5                            | Nunca<br>A veces<br>Casi siempre<br>Regularmente<br>Siempre | Escala                       | Encuesta de manejo de estrés |
|                                 |  | Realiza las Caminatas largas habitualmente   |                                  |   |                              |                              |
|                                 |  | Práctica deportes recreativos como parte de su rutina habitual.  |                                  |   |                              |                              |
|                                 |  | Práctica actividades recreativas sociales con su entorno.  |                                  |   |                              |                              |
|                                 |  | Práctica de danzas y bailes como parte de una rutina saludable.  |                                  |   |                              |                              |
|                                 | Control de exposición a los medios de comunicación               | Regula su acceso a los medios de comunicación social   | 6 al 10                          | Nunca<br>A veces<br>Casi siempre<br>Regularmente<br>Siempre | Escala                       | Encuesta de manejo de estrés |
|                                 |  | Selecciona los programas de difusión de los medios de comunicación, y el tiempo de acceso frente a ellos.        |                                  |   |                              |                              |
|                                 |  | Selecciona los periódicos y revistas que son parte de su lectura habitual, así como el tiempo de acceso a ellos. |                                  |   |                              |                              |
|                                 |  | Es selectivo con las redes sociales con las que interactúa, y tiene control del tiempo de acceso frente a ellas. |                                  |   |                              |                              |
|                                 |  | Controla su tiempo de acceso a internet y otros navegadores.   |                                  |   |                              |                              |
|                                 | Comunicación con personas del entorno social                     | Mantiene comunicación fluida con los miembros de su familia.   | 11 al 16                         | Nunca<br>A veces<br>Casi siempre<br>Regularmente<br>Siempre | Escala                       | Encuesta de manejo de estrés |
|                                 |  | Mantiene comunicación horizontal con los miembros de la comunidad educativa.                                     |                                  |   |                              |                              |
|                                 |  | Mantiene una comunicación asertiva y fluida con su pareja.   |                                  |   |                              |                              |
|                                 |  | Promueve la comunicación con sus pares sobre temas de interés común  |                                  |   |                              |                              |
|                                 |  | Mantiene una comunicación frecuente con sus amigos   |                                  |   |                              |                              |
|                                 |  | Se comunica de manera asertiva y fluida con sus hijos.   |                                  |   |                              |                              |
|                                 | Manejo de la preocupación  | Prioriza sus preocupaciones por orden de trascendencia para manejarlo  | 17 al 20                         | Nunca<br>A veces<br>Casi siempre<br>Regularmente<br>Siempre | Escala                       | Encuesta de manejo de estrés |
|                                 |  | Afronta con objetivos claros a sus obstáculos  |                                  |   |                              |                              |
|                                 |  | Minimiza los problemas comparando con otras situaciones más complejas.   |                                  |   |                              |                              |
|                                 |  | Comparte sus preocupaciones con personas cercanas  |                                  |   |                              |                              |
| Manejo de estrategias para      | Utiliza estrategias asertivas frente a los problemas             | 21 al 24   | Nunca<br>A veces<br>Casi siempre | Escala  | Encuesta de manejo de estrés |                              |
|                                 | Busca la estrategia adecuada para resolver problemas específicos |  |                                  |   |                              |                              |
|                                 | Crea estrategias para afrontar sus problemas                     |  |                                  |   |                              |                              |

|  |                         |  |          |   |         |                          |
|--|-------------------------|--|----------|---|---------|--------------------------|
|  | resolución de problemas | Consulta a otras personas sobre estrategias para resolver problemas similares  |          | Regularmente Siempre  |         |                          |
| <b>Variable 2:</b><br>Estado emocional | Autorregulación         | Posee conciencia emocional de sí mismo.  | 1 al 6   | Nunca<br>A veces<br>Casi siempre<br>Regularmente<br>Siempre | Ordinal | Test de Estado Emocional |
|  |                         | Es consciente y capaz de reflexionar sobre su propio pensamiento.  |          |   |         |                          |
|  |                         | Reconoce sus cualidades, fortalezas y debilidades.   |          |   |         |                          |
|  |                         | Es capaz de focalizar y dirigir sus emociones y acciones.  |          |   |         |                          |
|  |                         | Reconoce la importancia del cuidado personal, emocional y físico.  |          |   |         |                          |
|  |                         | Realiza acciones a corto, mediano y largo plazo para el logro de metas, que le permitan alcanzar su autorrealización personal. |          |   |         |                          |
|  | Motivación              | Muestra optimismo en el logro de los objetivos y metas personales y profesionales.   | 7 al 12  | Nunca<br>A veces<br>Casi siempre<br>Regularmente<br>Siempre | Ordinal | Test de Estado Emocional |
|  |                         | Planifica y Orienta actividades al logro de metas laborales que le brinden beneficios materiales y emocionales.                |          |   |         |                          |
|  |                         | Es capaz de observar oportunidades para su desarrollo personal en el ámbito donde se desenvuelve.                              |          |   |         |                          |
|  |                         | Demuestra disposición y proactividad frente a la solución de problemas que se le presente.                                     |          |   |         |                          |
|  |                         | Sacrifica su tiempo libre para desarrollar y potenciar su carrera profesional.   |          |   |         |                          |
|  |                         | Se siente con ánimo y predisposición para desarrollar sus actividades laborales.   |          |   |         |                          |
|  | Empatía                 | Es capaz de percibir las emociones de las demás personas sin necesidad de ser expresados.                                      | 13 al 18 | Nunca<br>A veces<br>Casi siempre                            | Ordinal | Test de Estado Emocional |
|  |                         | Es capaz de sentir una emoción apropiada al observar el estado emocional de una persona.                                       |          |   |         |                          |
|  |                         | Es capaz de brindar ayuda e intervención asertiva frente a los problemas de los demás.   |          |   |         |                          |

|  |  |   |  |                         |  |  |
|--|--|---|--|-------------------------|--|--|
|  |  | Demuestra sentido de pertenencia social.  |  | Regularmente<br>Siempre |  |  |
|  |  | Gestiona de manera asertiva el malestar y la tristeza de los demás.   |  |                         |  |  |
|  |  | Es capaz de comprender y mostrar interés por la necesidad de los demás poniéndolas sobre sus propias necesidades. |  |                         |  |  |

### **2.3. Definición operacional de las variables**

#### **Variable 1: Manejo de estrés**

Está constituida por cuatro dimensiones: Práctica de actividades físicas, Control de exposición a los medios de comunicación, Comunicación con personas del entorno social, manejo de preocupación, manejo de estrategias para resolución de problemas, con sus respectivos indicadores cada una, que servirán para la elaboración de cuestionarios e ítems, que son, Nunca, A veces, De vez en cuando, Casi siempre, Siempre,, cuya escala de medición será ordinal y el instrumento de recojo de datos será test o cuestionario.

#### **Variable 2: Estado emocional**

Este compuesto por las siguientes dimensiones: Autorregulación, empatía, motivación, cada una tiene sus propios indicadores que servirán para la elaboración de los Ítems que son, Siempre, Casi siempre, Nunca, A veces, De vez en cuando, Casi siempre, Siempre, cuya escala de medición será ordinal y el instrumento de recojo de datos será test o cuestionario.

## CAPITULO III. MARCO TEÓRICO

### 3.1. Antecedentes de investigación

#### Internacional

Rojas, D. (2020) realizó una investigación titulada *Revisión teórica sobre los factores que inciden en el desencadenamiento del estrés laboral en docentes de primera infancia 2020*, donde la finalidad del estudio fue estudiar el desarrollo del estrés laboral en profesores del nivel inicial y su incidencia en los diferentes contextos, salud, seguridad, personal y desenvolvimiento laboral. Dicha investigación se centra en la indagación de la mayor cantidad de información posible sobre el estrés laboral de docentes de primera infancia, distrito de Bogotá-Colombia, debido a la presentación continua de estos casos, lo cual afecta de manera diferente a las personas. La metodología empleada fue una investigación Descriptiva y documental, la población estuvo constituida por profesores de guardería de Bogotá, se consideró la muestra a diez docentes, el instrumento utilizado fue el cuestionario. Los resultados obtenidos de dicha investigación demuestran que las condiciones psicosociales de los docentes de primera infancia son determinantes en el desempeño pedagógico, quienes un aporte social muy importante ya que son ellos los que forman a estos niños durante sus primeros años, base de nuevas generaciones (pp. 54-58).

En dicha investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

Que las principales causas del estrés laboral en los profesores que se desempeñan durante la primera infancia en Bogotá, son las condiciones en las que trabajan, así como las actividades extra curriculares que llevan a casa, también la falta de ayuda entre docentes y directores, y otros temas que tienen que ver con los padres de familia y los problemas con sus hijos.

El desconocimiento sobre temas de estrés laboral, lo cual por desconocimiento permite el desarrollo de esta enfermedad, su detección y curación.

Se puede observar que las acciones para prevenir y aliviar los desencadenantes del estrés nombrados por varios estudios realizados, nos dicen que dependen mayormente de la plana directiva de dichos centros de estudios.

Lamentablemente la educación colombiana no es la mejor por que no cuentan con los recursos suficientes, pero aun así muchas de ellas tratan de mejorar su sistema, diariamente,

Calahorrano, O. (2019) realizó la investigación titulada *Identificación de los niveles de Estrés Laboral y su relación con el Clima Organizacional del Personal Docente de Educación Básica de una Unidad Educativa Fiscal 2016-2017*. La presente investigación nos habla de la conservación de la salud emocional en el trabajo referidos al estrés y el clima institucional, en la educación básica en la Unidad educativa Fiscal República del Brasil, donde se busca conocer los niveles de estrés laboral y el clima institucional, y relacionarlas con las variables. La metodología empleada fue cuantitativa correlacional con una población de 40 docentes, tomando como muestra a los 40 docentes, el instrumento utilizado fue el cuestionario.

Los resultados obtenidos demuestran, que el Estrés Laboral tiene relación directa con el clima institucional del profesorado de la Unidad Educativa República del Brasil, indicadores que deben ser tomados en cuenta para tomar medidas de prevención. Y recomienda aplicar un plan de mejora en cuanto al Clima Organizacional en miras a mejorar el entorno laboral (p.11)

De dicha investigación se obtuvo las siguientes conclusiones:

Se llega a la conclusión que la permanencia del estrés laboral en el personal docente se relaciona directamente con el clima institucional en la Unidad Educativa República de Brasil, donde es necesario tomar medidas correctivas y de prevención.

El nivel de Clima Organizacional más representativo que se obtuvo fue



alto, siendo la percepción de los docente positivo.

Se determinó que existe un nivel medio y bajo de Estrés Laboral en el personal docente.

Aguayo Muela (2017) en su trabajo de investigación *Principales resultados de investigación sobre la inteligencia emocional en docentes españoles*. Donde nos explica la importancia de la relación de una adecuada gestión emocional, para un efecto emocional positivo, la relación entre el burnout y el entusiasmo, la jovialidad, donde a partir de los resultados obtenidos se recomienda que dentro de la formación docente, insertar programas de desarrollo emocional. (p.170)

De dicha investigación se obtuvieron las siguientes conclusiones:

Cuando se utiliza como instrumento de medida de la IE el TMMS-24 se puede observar, que los docentes que imparten clases en infantil y primaria obtienen mayores puntuaciones (dentro del rango “adecuado”) que los docentes de otros niveles educativos (Pertegal-Felices et al., 2011). Además, la claridad y la reparación,

Con respecto a uso de la escala EQ-i de Bar-on, las dimensiones con resultados más óptimos han sido la interpersonal y el humor general cuando se utiliza la versión de la escala de 51 ítems (Pertegal, et al., 2011), mientras que cuando se utiliza la versión de la escala de 38 ítems, las puntuaciones más óptimas se obtienen en la dimensión adaptabilidad y en humor general (Fernández et al., 2011).

Por último se llega a la conclusión donde observamos de otro tipo de estudios realizado con otras estrategias para medir la inteligencia emocional como CDE-A Y CECE, se abocan en desarrollar programas en I.E. con un considerable aumento de ello.

Gómez (2020) en el *informe de la Organización Internacional del Trabajo "El trabajo en el mundo"*, se reconoce que el estrés y el síndrome de Burnout no son fenómenos aislados, sino que ambos se han convertido en un riesgo ocupacional significativo de la profesión docente que afecta de manera muy particular al

profesorado. Por lo que las autoridades de la Facultad de Enfermería y Obstetricia han optado por tomar medidas de adiestramiento permanentes, el uso de los medios virtuales en su proceso educativo, una atención virtual de salud mental en todos los estamento de las instituciones.

De dicha investigación se obtuvieron las siguientes conclusiones:

La dirección de la Facultad de Enfermería y Obstetricia Filial Coronel Oviedo mide el estrés que viven los profesores, para poder desarrollar estrategias que ayuden a los actores educativos a gestionar sus niveles de estrés; por lo cual se han desarrollado actividades virtuales (conferencias, capacitaciones sobre manejo de herramientas virtuales) direccionado al área de salud mental utilizando las tele consultas, dirigido a la comunidad educativa (estudiantes y administrativos).

Los docentes han puesto en práctica muchos cambios pasando de la presencialidad a la virtualidad en cuanto al desarrollo de sus actividades pedagógicas.

Según el *Instituto Universitario Internacional de Toluca México (2018)*. *fundamental la pertinencia de la competencia emocional en el perfil profesional de los docentes, en virtud de su expresión en la formación socioemocional de los estudiantes y el bienestar emocional de los maestros*. Parte de los resultados obtenidos de un caso que se estudió en una institución educativa en México, donde no le conceden la importancia debida a las estrategias de control de estrés, solo lo consideran como un instrumento de control del grupo para sobre llevar el estrés, pero no le dan la importancia, de una competencia que ayuda al desarrollo profesional y humano de la persona. Al obtener estos resultados, se fundamenta la necesidad de fortalecer las competencias emocionales de los profesores mexicanos en la educación inicial y continua, ante los nuevos modelos educativos, en la educación obligatoria, y su ejecución en la escuela del 2018-2019.

#### **Nacional**

Porro, L. y Reynel, L. (2020) realizaron una investigación sobre: *La*

*asociación entre estrés y estilo de vida en docentes de algunos colegios de Lima durante el teletrabajo en el año 2020. (Perú)*, dicha investigación aborda el tema acerca de la relación que existe entre el estilo de vida del docente en el teletrabajo y el estrés. El objetivo es definir la relación entre estrés y estilo de vida en docentes de algunos colegios de nuestra capital Lima durante el trabajo remoto en el año 2020. El método aplicado en el presente trabajo de investigación fue el diseño observacional, cuantitativo, analítico transversal, su población estuvo constituida por 217 docentes que trabajan y realizan teletrabajo de los colegios (Virgen de Chapi, San Juan Bautista, María Reina, 7259 Víctor Raúl Haya de la Torre y PNP Félix Román Tello Rojas). Siendo una muestra que corresponde a un estudio censal, con 217 docentes como población, en dicho trabajo de investigación se llegaron a las siguientes conclusiones:

Existe una relación inversa entre el estilo de vida y el estrés en docentes en algunos colegios de Lima durante el trabajo virtual en el año 2020, del mismo modo con cada una de sus dimensiones: ansiedad, creencias desadaptativas, depresión, presión laboral y mal afrontamiento. Los profesores cuya edad se encuentra entre los 40 a 49 años tuvieron un estilo de vida más saludable, al contrario de los que vivían con hijos pequeños presentaban un menor estilo de vida saludable, se determinó que el 64% de los docentes muestran un estilo de vida bueno – excelente, el 27,2% regular, y el 8,49% malo-peligroso.

González. T. (2019) realizó la investigación titulada *Estrés y desempeño laboral docente de la I. E. Proceres de la Independencia N° 138 de San Juan de Lurigancho, Lima, 2016*, se ubica en el enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental transversal correlacional, tomando una población de profesores (130), con una muestra no probabilística.

Los resultados obtenidos demostraron que el estrés laboral se relaciona directa y significativamente con el desenvolvimiento laboral de los profesores de la institución educativa

Dicha investigación concluye lo siguiente:

El 60% de docentes se ubican en niveles altos de estrés, del mismo modo, el 24.6% desarrolló un nivel medio del estrés, igualmente el 15.4% se encuentra en un nivel bajo del estrés de los docentes.

Los resultados de desempeño laboral arrojan que 52.3% de los docentes se encuentra en un nivel destacado, el 29.2% en nivel medio del desempeño laboral docente, y el 18.5% en un nivel bajo del desempeño pedagógico.

El estrés laboral se relaciona directa ( $Rho=0,350$ ) y significativamente ( $p = 0,000$ ) con la participación en la acción directiva en la institución educativa.

## **3.2. Bases teóricas**

### **3.2.1. Denominación estrategias “manejo de estrés”**

#### **3.2.1.1. Aspectos generales Nociones básicas**

##### **a) Historia de las estrategias de manejo de estrés**

El término estrés deriva de la palabra griega *stringere*, que significa provocar tensión, utilizándose este término por primera vez en el siglo XIV, utilizando después en diversos textos de inglés como: stress

Se encuentra en la historia del estrés y el nacimiento de las estrategias para su manejo y regulación el siguiente aporte Oscar Slipack (1991) que a su vez toma como referencia a Hans Selye (1907- 1982) para explicar la historia del estrés y sus estrategias describe que Selye decide experimentar para descubrir una nueva hormona sexual, inyecta extractos de ovarios de ganado a ratas para observar los cambios que no se pudieran atribuir a las hormonas ya conocidas. Se encontró entonces con los cambios ya por todos conocidos, hipertrofia del córtex de la glándula suprarrenal, atrofia de timo, bazo y ganglios linfáticos, hemorragias y úlceras profundas en estómago y parte superior del intestino. Observó que cada cambio era interdependiente del otro y el conjunto formaba un síndrome bien definido, al que denominó Síndrome General de Adaptación. (S.G.A.) (1936) ya que pronto descubrió que todas las sustancias tóxicas, cualquiera fuera su origen,

producían la misma respuesta a los que finalmente en 1950 denominó estresores.

También David de prado y Martina Charaf en su libro relajación creativa (2000) nos habla que una de las culturas que fueron las primeras en poner en práctica estrategias de relajación para el estrés fueron las culturas orientales, poniendo énfasis en la meditación y el autodomínio de sí mismo. Nos queda claro que desde hace ya muchos años es una preocupación el cómo afrontar los factores externos que generan y desencadenan el estrés y como se ha ido investigando y buscando soluciones a este mal que aqueja la sociedad actual.

#### **b) Clasificación de estrategias de manejo de estrés**

Según los autores, lo clasifican de diferentes formas de acuerdo a su finalidad o aplicación, tenemos que Manuel Acosta (2014), las clasifica en dos, estrategias centradas en el problema y estrategias centradas en la emoción, también Amutio Kareaga (2002) tomandocomo referencia a Smith (1999) Nos habla de estados asociados a la relajación y los clasifica en relajación física, relajación mental, devoción espiritual, silencio espiritual.

Por otro lado Rosemary,.A.Payne en su libro Técnicas de relajación (5ª edición), clasifica las estrategias para el control del estrés en métodos somáticos y métodos cognitivos. Finalmente, Mariano Chóliz (1994) en su libro Técnica para el control de la activación, nos habla sobre dos estrategias para el manejo de estrés: La relajación muscular progresiva y la Meditación trascendental, la primera básicamente hace uso de la gimnasia de relajación en sus diferentes variantes y la segunda pone en práctica la meditación.

#### **c) Importancia de las estrategias de manejo de estrés**

En el mundo actual con todos los avances científicos y tecnológicos, el ser humano ha tenido que adaptarse a un ritmo de cambios rápidos y nuevos, y en mayor índice los profesionales de la educación, con este nuevo contexto sanitario que ha traído nuevas formas de trabajo a distancia con tecnologías muchas veces desconocidas para el educador , pero el compromiso de cumplir proceso de enseñanza y aprendizaje, este proceso a fomentados cambios emocionales de

presión constante llamado estrés laboral, donde se hace urgente generar conocimiento y hábitos de estrategias para su manejo y control, ya que es de importante para el equilibrio físico y emocional de la persona, así como su desenvolvimientolaboral de manera eficiente y eficaz, como también lo explica, Rosemary A. Payne en su libro Técnicas de relajación (5ª edición), cuando dice: El realizar actividades de relajación diariamente, puede funcionar como una estrategia para controlar el estrés, y de esta manera mejorar la calidad de vida de la persona, , también Francisco Castro en su artículo la relajación en educación física (2006) nos dice de que las actividades que generan estrés afectan al rendimiento académico, deportivo y la salud, por lo tanto los aportes de estrategias de relajación influirán de manera positiva a su control y manejo de ellas, Alberto Amutio en su libro componentes cognitivos y emocionales de la relajación (2000 pag-17), nos explica la importancia de que las técnicas de estiramiento en yoga y las técnicas respiratorias son las más adecuadas e importantes para el manejo de estrés, para evitar diferentes enfermedades, para terminar explicando la importancia de las estrategias para el manejo de estrés tenemos que Arturo Barraza (2006) en su revista psicología Iztacala tomando como referencia a Lazarus y Folkman (1986) nos dice que las estrategias para afrontar el estrés, son importantes para el individuo, con el que pueda resolver y afrontar problemas y situaciones estresantes, para el mejor beneficio de su salud.

#### **d) Consecuencias negativas del estrés**

El estrés , el mal del siglo, que aparentemente no parece ser tan inofensivo, por ello normalmente las personas no le brindan el interés necesario, sino hasta que se desencadena enafecciones físicas y emocionales severas , tenemos autores que hablan acerca de sus consecuencias como lo manifiestan Espinoza, Pernas, González (2018 p.5) en un artículo titulado Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés, donde refieren tomando como referencia a Deviggiano que refiere que, es importante considerar que una situación constante de estrés puede desencadenar diversas formas de tensión en el corazón y ellas llevan a subir los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre lo cual eleva la presión arterial, representando un peligro para la persona.. También tenemos a

Labrador y Crespo (2009) en su libro *estrés: trastornos psicofisiológicos*, donde tomando como referencia estudios de Silberman y Pratt, (1986) nos advierte de los peligros del estrés, atribuyéndole un gran número de trastornos fisiológicos y psicológicos, episodios depresivos o esquizofrénicos, disfunción sexual, problemas de sueño, hipertensión, alteraciones en el sistema inmunológico y dificultades en el desenvolvimiento laboral.

### **3.2.1.2. Denominación práctica de actividades físicas**

#### **a. Historia de las actividades físicas**

Las actividades físicas son tan antiguas como el hombre como nos describe Hernández y Recoder (2015 p.24) en su libro *Historia de la actividad física y el deporte*, donde nos dice que los antecedentes del “deporte” se pueden rastrear hasta la más remota antigüedad, sin que estas primeras actividades físicas lúdicas o agonísticas tuvieran una institucionalidad propiamente, donde se muestran cinco etapas muy marcadas la primera: Juego Cultural o noagonal practicado durante el periodo prehistórico – desde el surgimiento del hombre durante la protohistoria, parte de la Antigüedad y hasta el inicio de los Juegos Olímpicos de la Antigüedad que inician en el 776 a.C. Juego Agonístico realizado a partir del inicio de los Juegos Olímpicos de la Antigüedad, Deporte Mediático surgido entre 1930 y 1940, concretamente en 1936, (Juegos Olímpicos de Alemania), que fueron los primeros en ser transmitidos por televisión, etapa del Deporte Profesional acaecido con la incorporación de la selección norteamericana de baloncesto conocida como “Dream Team”, durante los juegos Olímpicos de Barcelona 1992, donde podemos observar que la práctica deportiva surge con el mismo hombre, otra actividad que está vinculada a la práctica deportiva son los ejercicios respiratorios, Para saber un poco sobre una breve historia de cómo se fue desarrollando en el campo de la medicina y de la gimnasia de relajación o para la salud, nos tenemos que remontar hasta la antigua Grecia, como nos explica Pulido (1994 p.84) en su libro *fisioterapia respiratoria*, donde nos explica que Rosenthal a inicios de siglo XX introdujo en Francia la “Kinésithérapie respiratoire”, que era un tipo de gimnasia utilizada en la medicina, para el síndrome de insuficiencia diafragmática, y

tomando como base estos estudios, lo utilizaron también como terapia en pacientes post operados, donde comprobaron que los pacientes postoperados tratados con gimnasia respiratoria, tenían menos complicaciones que los pacientes no tratados con gimnasia respiratoria

#### **b. Importancia de las actividades físicas**

Las actividades físicas forman parte trascendental en la vida del hombre como nos manifiesta la Revista cubana (2017 p. 2) en su artículo efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral, donde nos dice que el estrés desencadena diversos problemas de salud en la persona , como por ejemplo la falta de concentración ,el ritmo en el trabajo, faltas constantes al centro de trabajo, pero la actividad física incide de manera positiva, como por ejemplo disminuyendo el sedentarismo, mejorando los problemas locomotores, el ánimo y las relaciones interpersonales.

Así mismo Carrillo y Romero (2015 p.301) en su libro actividades físicas para disminuir el estrés del personal administrativo, nos habla de la importancia de las actividades físicas y como aporte a los objetivos de las prácticas médicas actuales, cuyo fin es la de prevenir las enfermedades y conseguirlo, nos explica que el estrés toma importancia sustancial en el desenvolvimiento laboral ya que perjudica el rendimiento en el trabajo, e incrementa los accidentes dentro de ella.

#### **c. Beneficios de las actividades físicas**

Según Aparicio, Carbonell y Delgado (2010 pp., 5-7) en la revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte, nos menciona “beneficios como, reduce la incidencia de todas las enfermedades cardiovasculares en general, ayuda a mantener un balance nutricional y metabólico, reduce la pérdida mineral ósea, al potenciar la actividad hormonal osteoblástica, previene el riesgo de sufrir fracturas, favorece el fortalecimiento muscular, refuerza el sistema inmune, incrementa y conserva la función cognitiva”



Courneya y Harvinen (2017 p.22) mencionan en la revista digital de educación física que la práctica constante de la actividad física aporta ciertos beneficios en los aspectos físicos y emocionales, contribuye a desarrollar una mejor integración social que evita síntomas de depresión.

Del mismo modo Márquez (1995 pp.186-187) en su libro *Beneficios psicológicos de la actividad física*, nos dice que “los efectos beneficiosos de una actividad física regular constituyen cada vez más evidente y su estudio se ha abordado desde distintos campos profesionales” encontrándose entre ellos la psicología, realizándose programas de actividad física con fines terapéuticos, manifiesta la íntima relación entre la salud física y mental, la inteligencia y maestría, y solo se puede contar con ello si la persona está en perfecto estado de salud, lo cual trae beneficios como: alto rendimiento cognitivo, estabilidad emocional, una percepción adecuada de nuestra imagen corporal, autoconfianza, y la gestión emocional adecuada dentro del trabajo.

### **3.2.1.3. Control de exposición a los medios de comunicación.**

#### **a. Efectos negativos de exposición a los medios**

Se encontró que la revista latina de comunicación social (2018 p.354) en su artículo más allá de la mera exposición afirma que la violencia en televisión ejerce algunos efectos negativos en algunas personas se encontraron una mayor activación emocional de los espectadores ante la exposición a la violencia, lo que podría llevar a una insensibilización ante los contenidos mostrados, alterando el sistema emocional.

Del mismo modo Rodríguez (2007 pp.7-8) en su artículo el consumo de la televisión en las personas mayores, nos dice que actualmente la televisión a reemplazado actividades muy beneficiosas e importantes en los adultos tales como el compartir en familia, y otras actividades sociales que puedan desarrollar para su beneficio, como la práctica de actividades físicas, reuniones sociales, y demás actividades que involucren el desarrollo de acciones interpersonales, que le brindaran soporte emocional, y autoconfianza.

También Calderón (2021 p.18) en su trabajo “Dependencia de las redes sociales y relaciones interpersonales presenciales” donde nos comenta que el excesivo tiempo dentro de las redes sociales nos está robotizando, restando la importancia en la persona de interactuar presencialmente con los demás, del cual se obtiene estabilidad emocional y psicológica, donde al contrario van adquiriendo problemas para relacionarse con los demás e incluso hasta con su propia familia

Por otro lado Young (2005 p.8) En su artículo clasificación de los sub-tipos, consecuencias, y causas de la adicción al internet nos dice que investigaciones recientes manifiesta que el uso excesivo del internet produce consecuencias de aislamiento social, depresión, problemas familiares, divorcio, pérdida de trabajo, deudas económicas fuertes como resultado, de los juegos de azar, compras, o practica de juegos por internet de manera compulsiva.

### **Aspectos positivos de los medios de comunicación social**

Castro y Corredor (2016) en la investigación *Interacción de adultos mayores en redes sociales virtuales (Facebook) y relación con el bienestar subjetivo*, comenta que lo positivo de las redes sociales como el Facebook, radica en que mantiene en contacto con otras personas, y por ende mejora la salud emocional y psicológica, porque refuerza las relaciones de amicales y comunicativas, así mismo desarrolla también la autoconfianza y pertenencia a un grupo, y recomienda el uso de estas.

#### **3.2.1.4. Comunicación con personas del entorno social.**

##### **a. Importancia**

No se puede negar que las personas importantes para nosotros y la familia juega un papel muy importante a la solución de problemas y manejo de estrés, así nos dice Orozco y Zambrano (2013 p. 130) en su libro estrategias de afrontamiento individual y familiar donde encontraron que profesionales de la salud tendían a utilizar estrategias emocionales, como la desconexión conductual, la búsqueda de

apoyo social y de apoyo emocional en la familia.

Del mismo modo Barra (2004 p. 238) en su libro apoyo social estrés y salud donde habla del modelo de amortiguación, explica que el apoyo de las personas del entorno, son de mucha ayuda en cuadros de estrés, llamándolos amortiguadores, haciendo que sus efectos sean menos perjudiciales, y ayudara a una mejor gestión emocional frente al estrés. También Landero y González (2011 p.30). Nos explica que durante y después de una ruptura conyugal, esta afecta en forma diferente, tanto al nivel de estrés y autoestima de hombres y mujeres, así como el apoyo provisto por la pareja, amigos y las familias de los cónyuges son muy importantes.

#### **b. Beneficios**

Definitivamente son muchos los beneficios que se obtienen, del apoyo de los seres más queridos y amigos cercanos Ferrari y Rivera (2000 pp. 246-247) en su libro las aportaciones de los grupos de autoayuda a la salud mental, donde nos menciona, los beneficios que se obtienen como por ejemplo un apoyo reciproco entre sus miembros, tienen la oportunidad de mejorar su estado emocional ayudando a los demás, e idear nuevas formas o alternativas de dar solución a un problema. Nos explica que las personas cambian sus sentimientos de soledad, angustia, introversión y de rechazo, por nuevas emociones positivas de comprensión y aceptación por los demás, coberturando las necesidades de autorrealización personal.

A su vez la Universidad de Almería- España (2014 p. 366) En su artículo La influencia del apoyo social en el estado emocional y las actitudes, nos explica que este tipo de apoyo desarrollan en la persona sentimientos de empatía, afecto, así como aspectos de índole cognitivo como, el hecho de poder analizar consejos a la solución de un problema. Son evidentes los efectos positivos que reportan los apoyos sociales que se evidencian en la sana convivencia de los adultos y sus familias, disminuyendo los sentimientos de aislamiento y el aumento de conductas saludables.

### **3.2.1.5. Manejo de preocupaciones**

#### **a. Importancia**

Es de suma importancia gestionar nuestras preocupaciones de modo contrario afectaran a nuestro control y paz espiritual, el servicio Andaluz de salud (2012 p.2) en su libro afrontando las preocupaciones, nos explica que hay cuatro cosas que debemos de tener en cuenta, para nuestra salud emocional, una de ellas es: restar preocupaciones a asuntos que no tienen mucha importancia, lo que sea poco probable que suceda, lo que no se sabe o no nos conste su veracidad o sea incierto, y lo que esta fuera del alcance de nuestro control .Nos aconseja que se rechace las preocupaciones asociadas a estas situaciones.

Otra opinión acerca de la importancia del manejo de preocupaciones es la de Úrsula (2018).En su libro importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico donde nos habla que según la evidencia empírica las estrategias de manejo de estrés ayuda menorar los efectos negativos de este, y pone a desarrollar distintas estrategias orientados a dar respuesta a las nuevas demandas que provienen tanto del propio proceso de desarrollo, como del contexto social en el que el adolescente se desenvuelve. Con estos aportes podemos interpretar la importancia sustantiva de manejar de manera asertiva nuestras preocupaciones direccionándolas hacia la resolución y gestión de ellas, para el beneficio emocional de la persona.

#### **b. consecuencias negativas de la preocupación**

Se sabe que las preocupaciones constantes desencadenan a lo largo en cuadros de estrés y ansiedad, como tal nos describe Ruenco (2020 p.2 ) donde manifiesta que consecuencias de la preocupación como aumento progresivo de cortisol y catecolaminas, lashormonas del estrés y la ansiedad, y consecuentemente problemas del corazón, hipertensión,infarto y daño cerebro vascular. insomnio, falta de memoria perdida de la concentración, confusión mental, sobrepeso, aumento de la glucosa, dolor musculo- esquelético, alteraciones gastrointestinales, disfunción eréctil, problemas el debilitamiento del sistema inmune.

### **c. Como manejar las preocupaciones**

Es de suma importancia saber manejar nuestras preocupaciones ,porque estos nos llevara a solucionar los conflictos internos , que nos angustian utilizando decisiones asertivase inteligentes , de esto nos explica el servicio Andaluz de salud (2012 p.3 ) en sus guías de autoayuda afrontando las preocupaciones, doce nos dan algunas pautas de cómo hacer frente a ellas , uno: Analiza lo más importante o lo que realmente importa, dos: Analiza lo improbable, restar importancia a lo que probablemente no pasará, tres : Lo incierto muchas veces no sabemos cómo saldrá algo, cuatro: Lo incontrolable, nosotros no tenemos control sobre algunas cosas que nos preocupan.

#### **3.1.1.6. Manejo de estrategias para resolución de problemas**

##### **a) importancia**

Es de mucha importancia conocer estrategias para resolución de problemas y así no desencadenar mayores problemas emocionales de ello nos habla Macias y Orozco (2013 p.4).

En su libro estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico donde nos dice que es importante que al interior del grupo familiar se despliegue el uso de estrategias para afrontar ya sea crisis normativas o no-normativas, con el fin de mantener, y/o recuperar el equilibrio y garantizar el bienestar de sus miembros.

González y Ramirez (2017 p.90) En su libro eestrategias cognitivas de control, evitación y regulación emocional: el papel diferencial en pensamientos repetitivos negativos e intrusivos, nos habla de la importancia de conocer estrategias de resolución de problemas ya que los pensamientos que se relacionan con diversas psicopatologías son los intrusivos definidos como «cualquier suceso cognitivo distinto e identificable que es indeseado, involuntario y recurrente. Interrumpe el flujo del pensamiento, interfiere en la realización de una tarea, se asocia al afecto negativo y es difícil de controlar.

Clark y Beck,(2016 p.8).En su libro manual práctico para la ansiedad y las preocupaciones los autores explican la importancia de realizar un trabajo cognitivo continuo,buscando la puesta en forma mental, que nos permita lograr la fortaleza psicológica. Igual que nos entrenamos físicamente para tener una buena salud física, así debemos hacerlo mentalmente.

#### **b) Tipos de estrategias para resolución de problemas**

El conocimiento y manejo de estrategias para la resolución de problemas nos ayudara a gestionar mejor las ideas resolutivas direccionadas a la solución del problema como nos dice Gimenez(2019) en su artículo estrategias en psicología eficaces para la solución de problemas donde nos hablade cuatro estrategias una de ellas es la orientación positiva hacia el problema, significa evaluar el problema como resolubles, es decir afrontarlos como desafíos, el segundo es, definir y formular el problema, generar alternativas de solución, escoger una solución, puesta en práctica y verificación.

Por otro lado tenemos a Caicedo, Gutierrez y Delgado( 2005 p.5) en su libro, regulación emocional y entrenamiento en la solución de problemas sociales nos dice que hayestrategias para resolver problemas de índole emocional, tales como identificar un problema y e identificar posibles causas y soluciones, ponerse en la perspectiva del otro, usar el lenguaje de la negociación verbal, habilidades de razonamiento moral, el cual facilita el desarrollo de la empatía, la simpatía y la comprensión emocional.

También Bados y Garcia (2014 pp.12-13 ) en su libro resolución de problemas nos menciona algunas estrategias para la solución de problemas como por ejemplo comprensión del problema, determinar los obstáculos ambientales o personales, determinar si el problemaque se intenta resolver es primario, reevaluar el problema, definir soluciones.

### **3.2.2. Estado emocional**

#### **3.2.2.1.Aspectos generales**

### **a. Historia**

Se habla como el inicio del tratado de las emociones con Lucien Febvre (1941) donde publicó un artículo en *Annales*, donde describe la necesidad de crear un campo entero de la historia dedicado a las emociones, durante la primera guerra mundial. El medievalista holandés Johan Huizinga (1919), tras la Primera Guerra Mundial, publicó un libro con el título *El otoño de la Edad Media*, obra en donde describe una población de niños emocionalmente controlados. Jan Pampier, en su libro *Historia de las Emociones* (2014) hace mención también al filósofo e historiador alemán Wilhelm Dilthey durante el siglo XVIII, quien desarrolló una hermenéutica reconocida últimamente como un verdadero método de los sentimientos, donde sostiene que los hechos emocionales no son dados como procesos naturales ya existentes sino que son aprendidos íntegramente.

También la revista de historia *Quinto Sol* (2019) escribió un artículo llamado una genealogía de la historia de las emociones, donde nos describe que el capitalismo emocional, la gestión de las emociones son nociones que afectaron de manera trascendental a las ciencias sociales y humanas tomando como referencia a los trabajos pioneros de Arlie Russell Hochschild (1975, 1979, 1983), Theodore Kemper (1978) y Tomas Scheff (1988, 1990); y en la antropología, los de Michelle Rosaldo (1980), Lila Abu-Lughod (1986) y Catherine Lutz (1988) permitiendo deconstruir los estereotipos que consideraban a las mujeres como el género emocional y a los varones como sujetos fríos y racionales. Hoy en día el estudio sobre las emociones ha cogido gran trascendencia e interés a nivel mundial, la inteligencia emocional está más ligada al campo de la psicología, en este siglo XXI, ya que se demuestra su importancia en las decisiones que toma el ser humano, e incluso en los aprendizajes, esto ha sido sostenido por varios autores, que piden que se inserte o incorpore la educación emocional al currículo escolar, como parte del desarrollo integral de los estudiantes.

### **b. Componentes**

Existen diferentes componentes del estado emocional, sustentada por

diversos autores por ejemplo tenemos que el artículo escrito por Cesar Lujan (2014) llamado inteligencia emocional en estudiantes de la universidad del centro del Perú, toma como referencia a los Estado Unidenses Salovey, Stroud, Woolery y nos habla de los componentes, intrapersonal como: autoestima ánimo en general, adaptabilidad, optimismo, autoconcepto y la interpersonal : control de impulsos, tolerancia, asertividad, empatía, relaciones interpersonales. De igual modo Sonsoles Perpiñan (2017) en su libro la salud emocional en la infancia, componentes relacionales como: autoconcepto, autoestima, autocontrol, automotivación, y los componentes relacionales como: empatía, asertividad, habilidades sociales.

Por otro lado Pedro Gallardo Vásquez en su libro el desarrollo emocional en la educación primaria (2013 p.146) nos habla de un componentes corporal (fisiológico), componente perceptual (cognitivo) y un componente motivacional (conductual), nos explica que a través de las emociones entran en juego estos tres componentes, íntimamente ligados unos con otros. La revista Espacios (2018) en su artículo la gestión de las emociones una necesidad en el contexto educativo, que toma como referencia a Baron (1988) nos habla de cinco componentes: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general, todos ellos sujetos a factores externos.

### **c. Factores que influyen**

Existen diversos factores que desencadenan un estado emocional estresante, de una de ellas nos habla un artículo científico de la revista Scielo Perú (2019), donde manifiesta que en este siglo XXI las exigencias laborales, los nuevos cambios constantes, en este nuevo contexto el no tener un horario establecido de trabajo, provocan estados emocionales estresantes, estos son llamados factores psicosociales, de igual manera la asociación Española de psicología en su revista International Journal of Clinical and Health Psychology (2003.vol-3) nos habla de factores sociales, desencadenantes de un estado emocional estresante clasificándolos en tres factores: sucesos vitales, referidos a cambios necesarios del individuo en un corto periodo de tiempo, estrés de rol, que vienen a ser las actividades permanentes que requieren atención constante, y el tercero que vienen a



ser contrariedades cotidianas, eventos que requieren reajustes diarios .

Otro aporte de Cesar Lujan (2013) en un artículo sobre inteligencia emocional de los estudiantes de la universidad del centro del Perú, nos explica que las tensiones de la vida actual, la globalización de la información el uso de la tecnología, en el aspecto individual, colegio, y el trabajo, ejercen una constante presión sobre los estudiantes principalmente exigiéndoles cada vez un mayor rendimiento en todos los aspectos ya mencionados, entre otros factores.

#### **d. Consecuencias negativas**

En cuanto a las consecuencias negativas de un estado emocional deteriorado e inadecuado, existen varios aportes bibliográficos como el de María Piero (2001), en su artículo el Estrés Laboral, nos habla de consecuencias negativas de carácter psicológico y somático, que provocan el deterioro físico, depresión, tensión emocional, falta de compromiso con el trabajo entre otros, Cano Vindel (2015) consecuencias del estrés laboral , menciona que dentro de los efectos negativos de un inadecuado estado emocional esta la modificación de los hábitos relacionados con salud, es decir aumentan las conductas poco saludables, desarrollo de una serie de sesgos o errores cognitivos en la interpretación, también manifiesta que puede ocasionar una serie de perturbaciones sobre los procesos cognitivos superiores (atención, percepción, memoria, toma de decisiones, juicios, etc.)

María Piero (2001 p.5) en su libro el estrés laboral, nos dice también que las consecuencias negativas de un estado emocional inadecuado se puede ver reflejado en problemas cardiovasculares o en patologías gastrointestinales, crisis nerviosas, generando complicaciones graves en la salud, del mismo modo la Universidad de Costa Rica (2009 vol.3 pag.17) en su libro Una revisión Histórica sobre el Estrés y Algunos aspectos relevantes de este, nos explica que las consecuencias negativas del estado emocional inadecuado se ven reflejados en el deterioro de la salud física y emocional, la cual también repercute en las relaciones interpersonales, rendimiento laboral y académico y la vida familiar; por ello que en la actualidad a cobrado importancia los estudios acerca del estrés y las estrategias de manejo de las

mismas.

### **3.2.2.2. Denominación de la dimensión autorregulación**

#### **a. Importancia**

El autocontrol emocional es muy importante dentro de nuestras relaciones interpersonales e intrapersonales como también nos brinda un aporte Canales, Castro y García(2018 p.5) en su modelo de intervención cognitivo, conductual para la autorregulación, nos comenta la importancia de la autorregulación en el manejo de situaciones emotivas, donde implica factores de autoconocimiento, para llegar al autocontrol en las relaciones con los demás.

Del mismo modo Villouta (2017 p.16) en su investigación autorregulación emocional nos habla sobre la autorregulación como la importancia de controlar conductual como fisiológicamente la “invasión de la misma,” esto con el fin de lograr que dicha emoción, cualsea, no se apropie de cada persona generando lo contrario “la emoción domina al hombre”, sino más bien, que pueda ser controlada por cada sujeto con sus propias herramientas considerando el contexto en el que se sitúe.

Canales (2015 p.158) en su libro la importancia de la autorregulación y la empatía en la formación docente donde abarca que la autorregulación es importante porque es la capacidad para reconocer en uno mismo las respuestas de alarma ante los conflictos y actuaren consecuencia, mitigando los estados de tensión, estrés, ansiedad o dolor en pos del bienestar y equilibrio psicosomático.

La autorregulación es una competencia emocional muy importante, porque nos ayudaa gestionar emociones negativas y perjudiciales para la salud.

#### **b. Factores de la desregulación emocional**

Vargas y Muñoz (2013) tomando como referencia a (Cisler Olatunji, Fedner, & Forsyth 2010), (Safer, Lock, & Couturier, 2007) en su libro la regulación emocional: precisiones y avances conceptuales, muestran que la desregulación

emocional parece estar íntimamente relacionada con problemas o factores de ansiedad, alimentación, personalidad, estrés, entre otros problemas y factores psicológicos.

Este y otros factores se conocen dentro del ámbito educativo, actual en el caso de la desregulación emocional a nivel de los trabajadores en educación, como por ejemplo la presión laboral y económica.

### **3.2.2.3. Empatía**

#### **a. Importancia**

La empatía es una de las emociones importantes de esta época, pues mucho se habla de ella dentro de la inteligencia emocional, que se requiere en los estudiantes y docentes de esta generación como parte del desarrollo humano, Esturao, Gago, Elgier (2017 p.50) en su artículo, empatía en los niños de 11 a 12 años, que toma como referencia (Richaud 2012) explica la importancia de la empatía como una emoción positiva, por lo tanto, su aspecto cognitivo responde más a una inteligencia de carácter emocional que a un verdadero razonamiento cognitivo. De otro lado Marlasca (2018 p.31) en su libro, desarrollo de la empatía a través del álbum ilustrado en Educación Infantil, donde nos habla tomando como referencia a Hoffman que la importancia de la empatía radica en el potencial de conseguir en los ciudadanos comportamientos como la ayuda, el compartir, la cooperación y, sobre todo, la creación de una sociedad pacífica y considerada con los demás, es por ello que la sociedad actual valora y da importancia a la formación de valores como la empatía porque toda educación apunta a la formación de una sociedad justa, democrática, y pacífica.

#### **b. Tipos de Empatía**

Distintos autores hablan de los tipos de empatía tenemos a Marlasca (2018 pp. 20-24) en su libro, desarrollo de la empatía a través del álbum ilustrado en Educación Infantil, nos habla de la empatía cognitiva, con sus: componentes adopción de perspectivas, comprensión emocional. Empatía afectiva con sus

componentes: empatía afectiva paralela, empatía afectiva reactiva, alegría empática, estrés empático.

Sánchez (2020 p.18) en su libro *La empatía cognitiva y afectiva en la enseñanza de lenguas adicionales*, tomando como referencia (Catuara 2018), nos habla también de la empatía cognitiva relacionada con la previsión de los pensamientos de los demás y la empatía afectiva cuya capacidad reside en la comprensión de las emociones de los demás.

#### **3.2.2.4. Motivación**

##### **a. Importancia**

La motivación juega un rol importante en la autorrealización personal de un individuo, su importancia radica en que es un aspecto emocional muy importante para el logro de metas y objetivos, como lo sostiene Luque (2020 pag.3 ) en su artículo, importancia de las teorías de la motivación laboral, donde manifiesta que hoy en día la motivación es muy importante, hoy en día muchas organizaciones y empresas emplean la motivación como una herramienta fundamental para el crecimiento de las mismas, ya que ellas ayudan a alcanzar los objetivos y a lograr un mejor crecimiento en cuanto a diversas actividades dentro y fuera de la organización, del mismo modo la revista científica *Atlante* ( 2019) en sus artículo, la importancia de la motivación en el proceso de enseñanza y aprendizaje, nos explica sobre la importancia de la motivación en el desarrollo de competencias integrales, generador de constantes conocimientos; y los estudios realizados en torno a las funciones que éste cumple resultan tan importantes como complejas; de este modo estos autores nos dan una idea más clara del papel fundamental que cumple la motivación dentro de nuestro estado emocional, como aspecto clave al logro de objetivos y metas.

##### **b. Tipos de motivación**

Según la revista científica *psicología y mente.com*, García, Allen (2016) en su artículo tipos de motivación: 8 fuentes motivacionales, que es un resumen de

varias fuentes sobre los tipos de motivación donde nos habla: motivación positiva, donde el individuo mantiene una conducta gracias a una recompensa positiva sea interna o externa. La motivación negativa donde una persona mantiene una conducta para evitar un castigo o consecuencia desagradable. Otra forma de clasificar a la motivación es la motivación básica, se refiere al nivel de compromiso de una persona con una actividad, como por ejemplo el compromiso de un deportista para ganar una medalla olímpica, la motivación cotidiana, referida a la motivación diaria con el quehacer cotidiano y recompensa inmediata, como por ejemplo la satisfacción de asistir diariamente al trabajo y cumplir con actividades laborales cotidianos

### **c. Factores de la motivación**

Los factores de la motivación se estudió por varios autores a fin de entender mejor la importancia y cómo funciona la motivación así tenemos que, Luque (2020 p.3 ) en su artículo, importancia de las teorías de la motivación laboral, teniendo como referencia a (Herzberg, 1968) que existen dos factores motivacionales que llevan a la satisfacción, una de ellas es la motivación intrínseca relacionado a la estimulación personal, el reconocimiento, los logros, y la autorrealización, y la motivación extrínseca relacionado con las relaciones personales, las condiciones de trabajo, y la política de la organización.

De igual manera García, Londoño, Ortiz (2016.p.3) en la revista electrónica psiconex, tomando como referencia a (Toro, 1992, p.7) nos habla de que factores internos que se definen como “las condiciones personales de carácter cognitivo y afectivo, que permiten al individuo derivar sentimientos de agrado o desagrado están influenciados por tres conceptos fundamentales: necesidad de logro, que se refiere a búsqueda de metas a mediano plazo, por el deseo de inventar, hacer o crear algo excepcional; necesidad de poder, referido al dominio, control o influencia, no solo sobre otras personas o grupos sino también sobre los miedos que permiten adquirir o mantener el control, y por último la necesidad de afiliación que se refiere a buscar obtener, conservar o restaurar una relación afectiva satisfactoria o con otra persona, como en relaciones amorosa o de amistad.

Los factores que se evalúan en ambos artículos, nos dan a entrever que son impulsos internos que estimulan a lograr objetivos y metas, donde también se ponen en evidencia la puesta en práctica de la gestión de diversos recursos, para tales fines.

### **3.3. Bases conceptuales**

#### **3.3.1. variable estrategias manejo de estrés**

Se citarán diferentes autores del trabajo de investigación y artículos científicos, para tener una mejor perspectiva de lo que se entiende como estrategias, tenemos que, Marleni villar (2020) toma como referencia a Contreras (2013) y define al término como un conjunto de acciones para el manejo de estrés diseñadas con un solo objetivo, ya sea de manera corta, mediana o largo plazo. Desde este concepto podemos decir que el programa de estrategias busca diseñar un plan de mejora en un cierto periodo de tiempo, por otra parte, Hernández Mendoza (2017), describe a las estrategias para el manejo de estrés como los esfuerzos que realiza una persona para anticiparse, desafiar o cambiar las condiciones para alterar una situación que es evaluada como estresante. Se define el afrontamiento como las distintas acciones de índole cognitiva y de conducta, que el individuo va ejerciendo y cambiando para poder afrontar o manejar las demandas específicas externas e internas consideradas desbordantes. Como se puede observar las estrategias de manejo de estrés son descritas como un conjunto de acciones, que se ponen en práctica para mejorar y controlar emociones perjudiciales en el plano psicosocial, que provocan tensiones y otras emociones nocivas, que se desencadenan por aspectos y factores en su mayoría del tipo laboral, a lo cual varios autores hacen referencia acerca del estrés laboral, como también Manuel Acosta (2014) explica y habla sobre las estrategias de estrés como el modo de hacer frente a situaciones estresantes y las clasifica de dos tipos, estrategias centradas en el problema y estrategias centradas en la emoción. Del mismo modo Amutio Kareaga en su libro estrategias de manejo de estrés (2002) explica que las estrategias y técnicas empleadas para la relajación son una herramienta eficaz para el control del estrés. Su efectividad en el tratamiento de una gran variedad de trastornos físicos y psicológicos asociados al estrés ha

quedado sobradamente comprobada.

Tomando en cuenta lo antes mencionado, podemos observar la importancia que tienen las estrategias de manejo de estrés en los individuos para su desarrollo personal y laboral.

### **3.3.1.1. Dimensión práctica de actividades físicas**

Las prácticas de las actividades físicas son tan antiguas como el hombre, nace desde la necesidad de movimiento del hombre en distintas circunstancias de su vida, tenemos que Meneses y Monge (1999 p.12). En su libro actividad física y recreación, nos manifiesta que El ejercicio físico es toda aquella práctica regular y sistemática de actividad física que da como resultado el mejoramiento de la aptitud física y motriz, tiene la habilidad de reducir directamente los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y de catalizar cambios positivos con respecto a otros factores de riesgo para estas enfermedades.

La Organización Mundial de la Salud OMS (2002) la define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo”. También involucra dentro de este concepto actividades que requieren de algún grado de esfuerzo como, por ejemplo, lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer las necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que el ser humano realiza diariamente.

Otro aporte es el de Cintra y Balboa (2011 p.3) en su libro la educación física un aporte para la salud, donde nos habla, que el ejercicio físico contribuye a disminuir los efectos del envejecimiento y proporcionar beneficios en diferentes funciones. No existen límites de edad para los beneficios del ejercicio, y entre esos se pueden mencionar el incremento del tono y la masa muscular, y por tanto la fuerza; la mejoría de las condiciones hemodinámicas y de la mecánica ventilatoria y su eficiencia; la disminución de la tensión arterial; la prevención de la arteriosclerosis, la hiperlipidemia y la osteoporosis; la ayuda en el control de la

diabetes; así como la mejoría en la flexibilidad, el equilibrio y la movilidad articular,

### **3.3.1.2. Dimensión control de exposición a los medios**

En la exposición a los medios sociales se tiene encuesta la permanencia de la persona frente a distintos medios Barreto y Filiberto (2018 p.115) en su trabajo de investigación “Exposición a los medios de comunicación de masas y uso de las redes sociales en los estudiantes de la escuela profesional de ciencias de la comunicación de la universidad nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2018” describen los diferentes medios a los que se exponen las personas, entre los medios de comunicación de masas se tiene a la televisión, radio y prensa escrita; en el caso de las redes sociales al Facebook, WhatsApp, Instagram y YouTube. De manera que se abordarán diferentes metodologías de análisis que se aplican a los contenidos de las fuentes de información de dichos medios y se profundizará en las características que presentan dichos contenidos, sus particularidades de acuerdo con el medio que le sirve de soporte.

También la revista digital de investigación en docencia universitaria en su versión on-line (2020 ) nos conceptualiza y describe de la exposición a los medios sociales donde manifiesta que el uso excesivo de la red en prácticas que incluyen la y la participación a grandes redes en línea puede hacer que los usuarios desarrollen Vulnerabilidad en línea, definida como la tendencia de un individuo a experimentar daños que socavan su bienestar psico-físico y su reputación, existe evidencia convincente que sugiere que estar expuesto a episodios de Vulnerabilidad en línea puede tener consecuencias negativas para el bienestar psicológico de un usuario.

### **3.3.1.3. Mantener la comunicación con personas importantes para ti**

Esmenova y zapata ( 2015) en su artículo conceptualización del ciclo vital familiar toma como referencia a (Barbeito, 2002; Espinar, 2009) y nos describe la comunicación con personas importantes para ti, como un espacio vital que se relaciona con patrones biológicos y de supervivencia, también la caracteriza como un soporte para otro; en este sentido, la familia constituye un papel importante como primer agente socializador de los individuos, que a través del , da las bases morales



emocionales e identitarias a sus integrantes.

Por otro lado, Orcasita y Uribe (2010 p. 2). En su libro la importancia del apoyo social en el bienestar del adolescente, toman como referencia a Abelló y Madariaga (1999) y definen a la comunicación con personas importantes para ti, como un conjunto de relaciones humanas que tienen un impacto duradero en la vida de cualquier persona. Es decir, cuando se habla de red social se hace referencia a las características estructurales de las relaciones sociales y está conformada por los sujetos significativos cercanos al individuo constituyendo su ambiente social primario.

#### **3.3.1.4. Dimensión manejo de preocupación**

Orcasita y Uribe (2010 p.12). En su libro importancia del apoyo social en el bienestar del adolescente donde define el término preocupación fundamentalmente una actividad cognitiva en virtud de la cual el sujeto es capaz de anticipar aquellos sucesos indeseados que le parecen posibles), actividad que, sin duda, influye en la conducta.

Gómez y Callejas (2017 p. 11) . En su libro La regulación emocional, toma como referencia ha (Eisenberg & Spinrad, 2004; Gross, 1998; Robinson, 2014; Thompson, 1994).y nos dice que el manejo de las preocupaciones es el proceso a través del cual los individuos modulan sus emociones y modifican su comportamiento para alcanzar metas, adaptarse al contexto o promover el bienestar tanto individual como social.

Del mismo modo Macias y Madariaga (2013 p.4) En su libro estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico, donde explica que el manejo de las preocupaciones, son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento.

### **3.3.1.5. Manejo de estrategias para resolución de problemas**

Bados y García (2014 p.4). En su libro resolución de problemas, define las estrategias de resolución de problemas como, ayudar a la persona a identificar y resolver los problemas actuales de su vida que son antecedentes de respuestas desadaptativas y, al mismo tiempo, caso de ser necesario, enseñar a la persona habilidades generales que le permitirán manejar más eficaz e independientemente futuros problemas.

También Macias y Orozco (2013 p.5) En su libro estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico, donde toman como referencia (McCubbin & McCubbin, 1993) que las estrategias de resolución de problemas se refiere el afrontamiento individual como el familiar que impliquen esfuerzos comportamentales y/o cognitivos orientados a manejar la situación estresante, se distinguen entre ellos. El primero hace mención a procesos individuales que si bien reciben influencia de lo social, es el sujeto mismo quien define su propia orientación para manejar los problemas en su vida cotidiana y con ello concreta el tipo de estrategia que utiliza al afrontar los eventos críticos o estresantes en su realidad.

### **3.3.2. *Variable estado emocional***

Parlebas (2001) conceptualiza a la emoción como “estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada, esto nos da a entender que el estado emocional es la respuesta a un estímulo en específico, también Palmero, Guerrero y Carpi, certezas y controversias en el estudio de la emoción (2006 p.5) nos hablan del estado emocional como un proceso adaptativo, como parte de proceso afectivo. Por otro lado, William James en su libro que es una emoción (1984 p.188) nos dice, la emoción no es sino el sentimiento de los efectos corporales reflejos producidos por lo que llamamos su “objeto, explicándonos que no se puede desligar la mente del cuerpo en cuanto se refiere al estado emocional pues a través del cuerpo se viven las emociones. José Torregrosa, emociones sentimientos y estructura social (1984)

nos habla de que el estado emocional son emociones de afecto, humor, estados de ánimo, que derivan o anticipan la evaluación que la persona hace de la relación con su entorno, queriéndonos decir que el entorno donde se desenvuelve la persona influye en su estado emocional.

### **3.3.2.1. Dimensión Autorregulación**

Es un factor importante del estado emocional que es descrito por muchos autores como por ejemplo Esperanza Lucero (2015 vol. 33) en su artículo en la revista Unimar titulado la autorregulación cognitivo-emocional, describe la autorregulación como el manejo de los estados de ánimo, impulsos, conceptos de sí mismo y recursos para adecuarlos al logro de propósitos tanto personales como profesionales, por otro lado Quezada Castillo (2002) en su libro ejercicios para fomentar la autorregulación, la describe como una acción que consiste en realizar una autoevaluación a fin de comprobar los alcances de los objetivos propuestos.

Gaeta González (2009 p.3) en su libro estrés y adolescencia, nos dice que la autorregulación son acciones que el individuo utiliza para modular su pensamiento, afecto y comportamiento, es también el uso de mecanismos y meta-habilidades de apoyo hacia el logro de objetivos y metas.

### **3.3.2.2. Dimensión empatía**

La empatía es un término muy utilizado dentro de la inteligencia emocional como uno de los aspectos esenciales del ser humano, para entender mejor de que se trata la empatía citaremos algunos autores que hablan acerca de ella, como por ejemplo, Olmedo y Montes (2009) en su libro evolución conceptual de la empatía nos dice que el concepto de empatía está relacionado con la comprensión del otro y de su mundo afectivo, a la que se llega como resultado de conectar con los sentimientos ajenos, que consta de dos procesos la captación de los sentimientos del otro y la comprensión empática, también tenemos que Auné y Abal (2015 p.138) en su libro antagonismos entre concepciones de empatía y su relación con la conducta prosocial, teniendo como referencia (Davis 1996) la define como un conjunto de constructos que incluyen los procesos de ubicarse en el lugar del otro, reacciones

cognitivas y emocionales del observador ante una situación determinada y respuestas tanto afectivas como no afectivas que resultan de esos procesos. A su vez Arenas (2017) en su libro concepciones de la empatía a nivel general, toma como referencia (Esquerda, Yuguero, Vinas, & Pifarré, 2016) basada en conceptos dentro de la medicina y describe a la empatía como una de las competencias básicas a aprender durante la formación como profesional, se plantea que a mayor empatía, menor estrés y mejor competencia a nivel profesional, con este concepto nos queda claro la importancia de la empatía en el rol docente.

### **3.3.1.1. Dimensión motivación**

La motivación hace posible el logro de metas para la realización personal como parte existencial del ser humano existen diferentes aportes en torno al tema uno de ellos es Gómez, Salazar, Hurtado (2018 p.4) una mirada transversal en el contexto educativo internacional, ellos toman como referencia a Santrok (2002), para decir que la motivación es el conjunto de razones por el que las personas se comportan de la forma en que lo hacen, también tomando como referencia a Trechera (2005) explica que, etimológicamente, el término motivación procede del latín motus, donde describen que es aquello que moviliza a una persona para desarrollar una actividad. De esta manera, ellos definen a la motivación como todo un proceso donde el sujeto logra objetivos planteados a través del uso de diversos recursos, manteniendo conducta específica con el fin de lograr una meta, Pereira (2009 p.153) en su revista motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo, tomando como referencia a Ajello (2003), manifiesta que la motivación debe ser entendida como la actitud que sostiene el desarrollo de aquellas actividades que son significativas para la persona, en las que forma parte, también añade que en el plano educativo la motivación se considera como la disposición positiva para aprender y continuar aprendiendo de manera autónoma.

Tenemos también que Mateo Soriano (2001 p.6) la motivación; pilar básico de todo tipo de esfuerzo, nos habla de un proceso dinámico que está en continuo flujo, en un estado perpetuo de crecimiento y declive, nos habla de cuatro

procesos cíclicos: La anticipación, activación y dirección, conducta activa y retroalimentación del rendimiento y resultado.

### **3.3.1.2. Dimensión competencia docente**

Tenemos que en el MINEDU (2009 p.29) en el marco del buen desempeño docente, nos describe la competencia docente como el profesional que es capaz de generar un clima favorable al aprendizaje, manejo de contenidos, motivación permanente de sus estudiantes, el desarrollo de diversas estrategias metodológicas y de evaluación, así como el uso de recursos didácticos pertinentes.

También se cuenta con aportes de otros estudiosos de la pedagogía como Álvarez (2011 p.101) perfil del docente en el enfoque por competencias, donde expresa que la competencia docente no solo radica en un mero requisito administrativo, sino más bien la manera de como planifica diseña las estrategias para el aprendizaje, para conducir al estudiante al logro de objetivos y propósitos en el desarrollo de competencias y conocimientos de modo que le sirvan para resolver y enfrentar problemas presentes a lo largo de su vida. tenemos a Velázquez Bustamante (2009-p.p.80-06) pedagogía y formación docente, nos habla de un docente con conocimientos curriculares capaz de competir en el mercado laboral, en el plano personal habla de un docente con formación de valores y actitudes, capaz de motivar el proceso del aprendizaje, en el plano laboral docente capaz de desarrollar sus responsabilidades profesionales (desenvolvimiento docente) y de gestión (toma de decisiones).

## **CAPITULO IV. MARCO METODOLOGICO**

### **4.1. Ámbito**

La investigación se realizó en la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, ubicada en la ciudad de Huánuco, se encuentra localizada en el distrito de Huánuco en el jirón Ayancocha, y tiene horario de turno mañana y tarde.

### **4.2. Tipo y nivel de investigación**

#### ***4.2.1 Tipo de investigación***

El tipo de investigación según los datos a recoger en el proceso, es una investigación básica (Mountané, 2010) que indica que la investigación básica es pura, teórica o dogmática, se caracteriza porque se origina en un marco teórico y permanece en él. El objetivo es incrementar el conocimiento científico, pero sin contrastarlos con ningún aspecto práctico. (p.221)

#### ***4.2.2 Nivel de investigación***

El nivel de investigación es correlacional, porque se determina la relación entre las variables de estudio (Hernández, 2006, p. 153).

Se pretende conocer la relación que existe entre las variables manejo de estrés y estado emocional en docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes.

### **4.3. Población y muestra**

#### ***4.3.1. Descripción de la población***

La población de estudio estuvo conformada por 93 docentes que laboran en la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes.

**Tabla 1. Población de estudio**

|             |
|-------------|
| <b>SEXO</b> |
|-------------|

|                 | <b>Varón</b> | <b>Mujer</b> | <b>Total</b> |
|-----------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Docentes</b> | 45           | 48           | 93           |

#### 4.3.2. Muestra

La muestra estuvo compuesta por 75 docentes que laboran en la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, entre varones y mujeres, aplicándose la fórmula siguiente:

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

Donde:

|            |      |
|------------|------|
| Z<br>(95%) | 1.96 |
| p =        | 0.5  |
| q =        | 0.5  |
| d =        | 0.05 |
| N =        | 93   |

Aplicándose un muestreo probabilístico aleatorio simple, para elegir a los integrantes de la muestra donde según (Hernández Sampieri, 2014) todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser elegidos y se obtienen definiendo las características de la población y el tamaño de la muestra por medio de una selección aleatoria.

**Tabla 2. Muestra de estudio**

|                 | <b>SEXO</b>  |              | <b>Total</b> |
|-----------------|--------------|--------------|--------------|
|                 | <b>Varón</b> | <b>Mujer</b> |              |
| <b>Docentes</b> | 37           | 38           | <b>75</b>    |

#### 4.3.3. Criterios de inclusión y exclusión

##### Criterios de inclusión

Se tuvo en cuenta como parte de la muestra a todos aquellos docentes

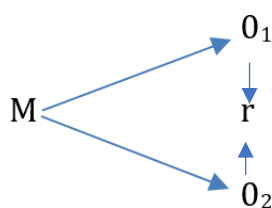
nombrados en la institución educativa, que cuenten con la disponibilidad y voluntad, para formar parte del trabajo de investigación.

### **Criterios de exclusión**

No formaron parte de la investigación docentes en condición de contrato y no tengan voluntad en participar en la investigación, los docentes que estén en condición de licencia.

### **4.4. Diseño de investigación**

Se utilizó el diseño no experimental transeccional o transversal, correlacional. Según (Hernández Sampieri 2014) donde explica que los diseños transeccional o transversal buscan describir correlaciones entre variables o relaciones causales entre variables en uno o más grupos de personas u objetos o indicadores en un momento determinado. Por ello, nuestra investigación toma como modelo correlacional propuesto por Sampieri, ya que dicha investigación busca determinar la relación entre la variable 1: Manejo de estrés, variable 2: Estado emocional, por ello la representación del diseño de investigación es la siguiente:



**M:** muestra

**O1:** observación de la variable manejo de estrés

**O2:** observación de la variable estado emocional

**r:** coeficiente de correlación

### **4.5. Técnicas e instrumentos**

#### **4.5.1. Técnicas**

##### **a. Encuesta**

(Tamayo 2007) Nos dice que la encuesta es una técnica de recolección de



datos que da lugar a establecer contacto con las unidades de observación por medio de los cuestionarios previamente establecidos.

Del mismo modo (Chasteauneuf,2009) nos describe a la encuesta como un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir. Por ello se utilizó la encuesta para obtener información acerca de las variables de la investigación, de manera sistemática y organizada.

#### **b. Análisis bibliográfico**

El análisis bibliográfico, viene a ser datos obtenidos de fuentes secundarias como: libros, boletines, revistas, folletos y periódicos que se utilizan como fuentes para recolectar datos sobre las variables de interés (Tamayo 2007).

Esta técnica sirvió para el recojo y análisis de información de distintas fuentes bibliográficas (libros, revistas, artículos científicos) sobre técnicas y estrategias para el estrés y estado emocional.

(Barraza 2014) Nos comenta que las referencias bibliográficas son el conjunto de elementos detallados que permiten la identificación de la fuente documental impresa o no de la cual se extrae información.

### **4.5.2. Instrumentos**

#### **4.5.2.1 Validación de los instrumentos para la recolección de datos**

Se utilizó el cuestionario como instrumento para recoger datos de la muestra de estudio conformada por los docentes de la institución educativa Nuestra señora de las Mercedes Huánuco, acerca del manejo de estrés y estado emocional en los docentes.

(Martin Arribas 2004) Nos habla acerca del cuestionario como un instrumento para el recojo de información diseñado para poder cuantificar y universalizar la información y estandarizar el procedimiento de la entrevista su objetivo es conseguir la comparabilidad de la información. El cuestionario para

medir la variable “manejo de estrés” constó de 24 ítems, donde cada uno de los ítems tiene como respuesta la escala: Nunca, A veces, De vez en cuando, Casi siempre, Siempre.

El cuestionario para medir el estado emocional consta de 18 ítems, donde cada ítem tiene como respuesta: Nunca, A veces, De vez en cuando, Casi siempre, Siempre.

Antes de la aplicación, el cuestionario fue sometido al juicio de evaluación de expertos que estuvo a cargo de cinco profesionales con grado académico de maestro o doctor de reconocida trayectoria profesional en la cátedra de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, y otras, cuyo propósito fue determinar su fiabilidad, la evaluación se realizó teniendo en cuenta los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad.

También se consideró para la validación del presente instrumento la coherencia lógica y metodológica entre la matriz de consistencia, la operacionalización de las variables, el instrumento y la ficha de validación donde se tuvo en cuenta la correspondencia de los criterios, objetivos e ítems, así como el uso de un lenguaje apropiado.

Para la determinación del nivel de validez del instrumento de investigación, se tuvo en cuenta la siguiente calificación, donde los criterios a evaluarse fueron: Relevancia, coherencia, suficiencia y claridad, donde los puntajes por cada criterio fueron del 1 al 4, siendo el puntaje máximo para ser aprobada la encuesta 4.

| Nombre y apellido del validador       | Decisión o puntuación |
|---------------------------------------|-----------------------|
| Dr. Agustín Rufino Rojas Flores       | Debe ser aplicado     |
| Dr. Sebastián Campos Meza             | Debe ser aplicado     |
| Dr. Orlando Ascayo León               | Debe ser aplicado     |
| Mg. Glicilda Vila Carbajal Valladares | Debe ser aplicado     |
| Dr. Felipe Aguirre Chávez             | Debe ser aplicado     |

#### 4.5.2.1 Confiabilidad de los instrumentos para la recolección de datos

La confiabilidad se logra cuando un investigador a través de observaciones prolongadas con los participantes del estudio recolecta información que produce hallazgos y luego estos son reconocidos por los informantes como una verdadera aproximación sobre lo que ellos piensan y sienten, en el cual los resultados de la investigación reflejan una imagen clara y representativa de una realidad o situación dada. (Rada 2007).

La confiabilidad del presente trabajo de investigación se determinó con una muestra piloto, tomando 10 docentes como muestra, y se obtuvo el Alfa de Cronbach = 0,86 (Encuesta de estado emocional) y 0,80 (Encuesta Manejo de estrés) como indicadores de confiabilidad, por lo que se considera confiable ambos instrumentos, según la siguiente escala.

| Valores de los niveles confiabilidad |                     |
|--------------------------------------|---------------------|
| 0.00 a 0.53                          | Confiabilidad nula  |
| 0.53 a 0.59                          | Confiabilidad baja  |
| 0.60 a 0.85                          | Confiable           |
| 0.66 a 0.71                          | Muy confiable       |
| 0.72 a 0.99                          | Excelente confiable |

#### 4.6. Técnicas para el procesamiento y análisis de datos

##### 4.6.1. Técnicas para el procesamiento de datos

(González y Cano, 2010) La organización y procesamiento de datos no es un trabajo mecánico, sino que está encargada de matices interpretativos, de modo que desde el primer momento en que empezamos a trabajar nuestros datos, estamos haciendo análisis abstrayendo y estamos dejando parte de nuestra subjetividad en el proceso de emerger los significados a partir de datos.

La revisión y consistencia de la información

Mediante esta técnica se revisó y analizó la información obtenida en los

instrumentos aplicados en el trabajo de campo, Para el procesamiento de datos se aplicó el análisis descriptivo de datos, considerando la base de datos generados al aplicar el instrumento.

#### Clasificación de la información

Esta técnica se utilizó para agrupar datos obtenidos de la muestra de estudio, para la elaboración de tablas de frecuencias, absolutas simples y porcentuales.

#### Codificación y tabulación de la información

Esta técnica fue útil para poder codificar y tabular la información de cada uno de los ítems, que se obtuvo ubicando cada una de las dimensiones en las respectivas variables, variable 1 y variable 2, realizando con ello la distribución de frecuencias, creándose la base de dato.

### **4.6.2. Técnicas de análisis de datos**

El análisis de datos se efectuó sobre la matriz de datos utilizando un programa de computadora (Sampieri, 2014, p.375).

#### **Tablas estadísticas**

Se utilizó para ordenar datos para una mejor interpretación y análisis de la información obtenida, según (Sampieri 2014) las tablas estadísticas. En la presente investigación opto por esta técnica de análisis de datos para una mejor lectura e interpretación de los resultados obtenidos.

#### **Gráficos circulares o de pastel.**

Se utilizaron para la comparación de datos, se utilizó también para representar la frecuencia de las dimensiones de las variables, de manera cualitativa como cuantitativa. Es decir, conocer los porcentajes por cada variable.

#### **Tratamiento e interpretación de datos**

Los resultados obtenidos fueron analizados a través de la estadística, para la contrastación de hipótesis se realizó el análisis inferencial, considerando las pruebas estadísticas adecuadas, según el tipo de datos. En este caso se aplicó la prueba de r de Pearson, asumiendo que los datos corresponden a una distribución normal.

### **4.7. Aspectos éticos**

La investigación se llevó a cabo según los procedimientos y reglamento general de la Escuela de Post grado de la Universidad Nacional Hermilio

Valdizán, respetando las partes y procedimientos internacionales de redacción y ortografía, acorde con las normas APA en su séptima edición.

Se informó a los participantes que los datos a obtener son estrictamente para efectos de la investigación y que es confidencial, además se hará firmar un documento de consentimiento de su participación.

## CAPÍTULO V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 5.1. Análisis descriptivo

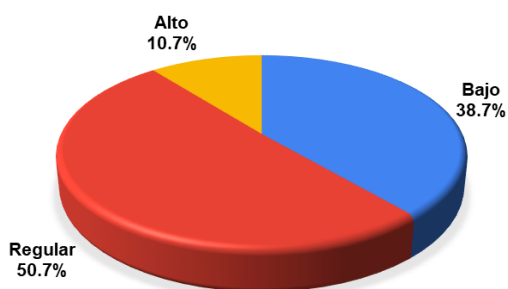
A continuación, presentamos los resultados obtenidos al emplear los instrumentos.

#### Descripción de las variables y dimensiones

##### Variable 1:

**Tabla 1. Práctica de actividades físicas en los docentes**

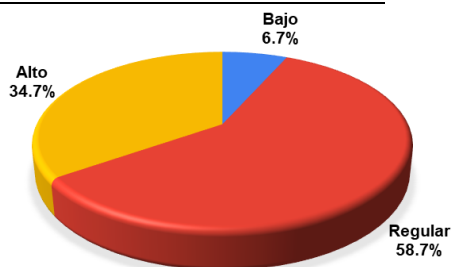
| <i>Nivel</i> | <i>fi</i> | <i>%</i> |
|--------------|-----------|----------|
| Bajo         | 29        | 38.7     |
| Regular      | 38        | 50.7     |
| Alto         | 8         | 10.7     |
| Total        | 75        | 100      |



En la tabla 1 y figura 1 se observa los resultados correspondientes a la dimensión Práctica de actividades físicas en docentes, donde 38,7% de los docentes se encuentran en el nivel bajo, 50,7% en regular y 10,7% en el nivel alto.

**Tabla 2. Control de exposición a los medios de comunicación en los docentes**

| <i>Nivel</i> | <i>fi</i> | <i>%</i> |
|--------------|-----------|----------|
| Bajo         | 5         | 6.7      |
| Regular      | 44        | 58.7     |
| Alto         | 26        | 34.7     |
| Total        | 75        | 100      |

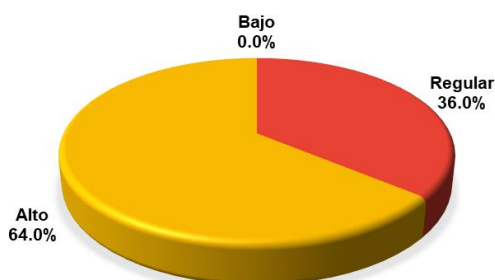


En la tabla 2 y figura 2 observamos los resultados que corresponden a la dimensión exposición a los medios de comunicación en los docentes, donde nos arroja como resultado que el 6.7% de los docentes tienen un nivel bajo de control a la exposición a los medios de comunicación, un 58.7% se encuentra en un nivel regular y finalmente el 34.7% tienen un nivel alto.

**Tabla 3. Comunicación con personas del entorno social en los docentes**

| <i>Nivel</i> | <i>fi</i> | <i>%</i> |
|--------------|-----------|----------|
| Bajo         | 0         | 0.0      |
| Regular      | 27        | 36.0     |
| Alto         | 48        | 64.0     |
| Total        | 75        | 100      |

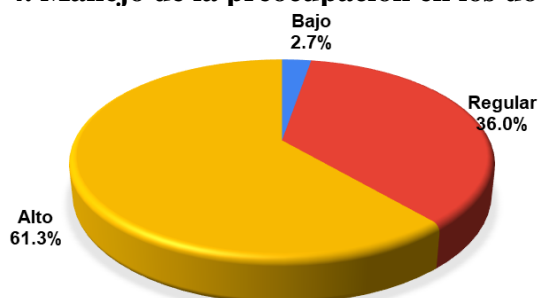
**Tabla 3. Comunicación con personas del entorno social en los docentes**



En la tabla 3 y figura 3 correspondiente a, comunicación con personas de su entorno social, se observan los siguientes resultados, no existe un porcentaje bajo en los resultados, pero sí el 36.0% tiene una comunicación regular con personas de su entorno social, y el 64.0% se encuentra en un nivel alto de comunicación con su entorno.

**Tabla 4. Manejo de la preocupación en los docentes**

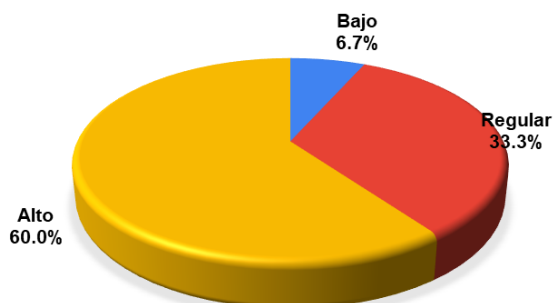
| <i>Nivel</i> | <i>fi</i> | <i>%</i> |
|--------------|-----------|----------|
| Bajo         | 2         | 2.7      |
| Regular      | 27        | 36.0     |
| Alto         | 46        | 61.3     |
| Total        | 75        | 100      |

**Tabla 4. Manejo de la preocupación en los docentes**

En la tabla 4 y figura 4 que corresponde a la dimensión manejo de preocupación en los docentes tenemos que el 2,7% se encuentra en un nivel bajo, el 36.0% se encuentra en regular y el 61,3% tienen un manejo de preocupación alto.

**Tabla 5. Manejo de estrategias para resolución de problemas en los docentes**

| <i>Nivel</i> | <i>fi</i> | %    |
|--------------|-----------|------|
| Bajo         | 5         | 6.7  |
| Regular      | 25        | 33.3 |
| Alto         | 45        | 60.0 |
| Total        | 75        | 100  |



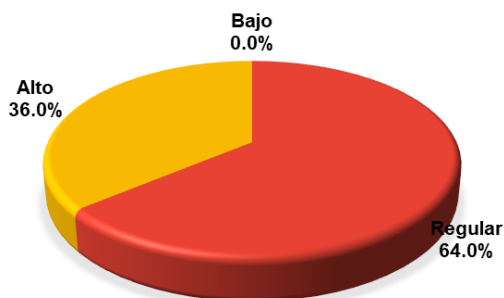
En la tabla 5 y figura 5 que corresponde a la dimensión estrategias para la resolución de problemas en los docente se obtuvo los siguientes resultados el 6.7% se ubica en el nivel bajo de estrategias para la resolución de problemas, el 33.3% esta ubicado en el nivel regular, y 60.0% se encuentra en un nivel alto de resolución de problemas.

**Tabla 6. Manejo de estrés de los docentes**

| <i>Nivel</i> | <i>fi</i> | % |
|--------------|-----------|---|
|--------------|-----------|---|



|         |    |      |
|---------|----|------|
| Bajo    | 0  | 0.0  |
| Regular | 48 | 64.0 |
| Alto    | 27 | 36.0 |
| Total   | 75 | 100  |



En la tabla y figura 6 se observan los resultados correspondientes, no existe un nivel bajo de manejo de estrés en los docentes, el 64.0% se encuentra ubicado en el nivel regular, mientras que sólo el 36.0% tiene un nivel alto de manejo de estrés.

#### Variable 2:

**Tabla 7. Autorregulación de los docentes**

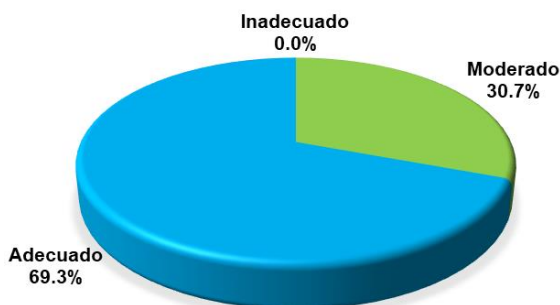
| <i>Nivel</i> | <i>fi</i> | <i>%</i> |
|--------------|-----------|----------|
| Inadecuado   | 0         | 0.0      |
| Moderado     | 23        | 30.7     |
| Adecuado     | 52        | 69.3     |
| Total        | 75        | 100      |



En la tabla7 y figura 7 que corresponde a la dimensión autorregulación de los docentes se obtuvo que no existe nivel inadecuado en esta dimensión, el 30.7% cuenta con un nivel moderado, mientras que el 69.3% se encuentra en un nivel adecuado.

**Tabla 8. Motivación de los docentes**

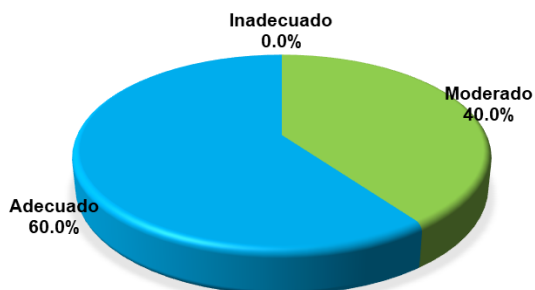
| <i>Nivel</i> | <i>f<sub>i</sub></i> | %    |
|--------------|----------------------|------|
| Inadecuado   | 0                    | 0.0  |
| Moderado     | 23                   | 30.7 |
| Adecuado     | 52                   | 69.3 |
| Total        | 75                   | 100  |



En la tabla 8 y figura 8 se observan los siguientes resultados, no existen docentes en un nivel inadecuado de motivación, 30.7% tiene un nivel moderado de motivación, y 69.3% cuenta con un nivel adecuado de motivación.

**Tabla 9. Empatía de los docentes**

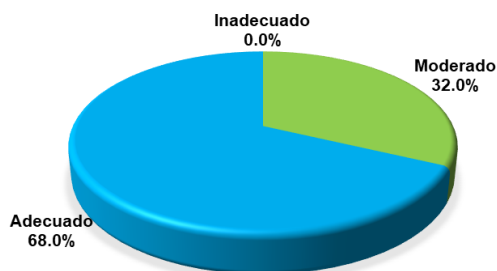
| <i>Nivel</i> | <i>f<sub>i</sub></i> | %    |
|--------------|----------------------|------|
| Inadecuado   | 0                    | 0.0  |
| Moderado     | 30                   | 40.0 |
| Adecuado     | 45                   | 60.0 |
| Total        | 75                   | 100  |



En la tabla 9 y figura 9 que corresponde a la dimensión empatía de los docentes, se observan que en el nivel inadecuado está en 0.0%, en el nivel moderado encontramos un 40.0%, y el 60.0% tiene un nivel adecuado de empatía.

**Tabla 10. Estado emocional de los docentes**

| <i>Nivel</i> | <i>fi</i> | %    |
|--------------|-----------|------|
| Inadecuado   | 0         | 0.0  |
| Moderado     | 24        | 32.0 |
| Adecuado     | 51        | 68.0 |
| Total        | 75        | 100  |



En la tabla 10 y figura 10 de la dimensión estado emocional de los docentes arrojo los siguientes resultados, en el nivel inadecuado se observa un 0.0%, en el nivel moderado existe un 32.0%, y en el nivel adecuado encontramos 68.0%.

## 5.2 Análisis inferencial y/o contrastación de hipótesis

Se aplicó la prueba de Rho de Spearman asumiendo que los datos no corresponden a una distribución normal, tomándose la tabla siguiente para determinar el nivel de relación y el criterio del valor de p (significancia bilateral) para rechazar o aceptar la hipótesis nula.

*Criterio del valor de p:* si el valor de p es menor a 0,05 se rechaza la hipótesis nula.

| Valor de <i>rho</i> | Significado                            |
|---------------------|--|
| -1                  | Correlación negativa grande y perfecta |
| -0.9 a -0.99        | Correlación negativa muy alta          |
| -0.7 a -0.89        | Correlación negativa alta              |
| -0.4 a -0.69        | Correlación negativa moderada          |
| -0.2 a -0.39        | Correlación negativa baja              |
| -0.01 a -0.19       | Correlación negativa muy baja          |
| 0                   | Correlación nula                       |
| 0.01 a 0.19         | Correlación positiva muy baja          |
| 0.2 a 0.39          | Correlación positiva baja              |
| 0.4 a 0.69          | Correlación positiva moderada          |
| 0.7 a 0.89          | Correlación positiva alta              |
| 0.9 a 0.99          | Correlación positiva muy alta          |
| 1                   | Correlación positiva grande y perfecta |

(A. Martínez, W. Campos, 2015)

### Hipótesis general

Ha: Existe relación significativa entre el manejo de estrés y el estado emocional en los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

Ho: No existe relación significativa entre el manejo de estrés y el estado emocional en los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

### Correlaciones

|                 |                  | Estado emocional            |
|-----------------|------------------|-----------------------------|
| Rho de Spearman | Manejo de estrés | Coefficiente de correlación |
|                 |                  | Sig. (bilateral)            |
|                 |                  | N                           |

Al determinar el valor de Rho de Spearman se obtiene  $\rho = 0,787$  que corresponde a una correlación positiva alta y el valor de  $p = 0,000$  por lo que se rechaza la hipótesis nula y podemos afirmar que existe relación significativa entre el manejo

de estrés y el estado emocional en los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

### **Hipótesis específica 1**

Ha: La práctica de actividades físicas tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

Ho: La práctica de actividades físicas no tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

| <b>Correlaciones</b> |                               |                            | Estado emocional |
|----------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------|
| Rho de Spearman      | Práctica de actividad físicas | Coeficiente de correlación | ,417             |
|                      |                               | Sig. (bilateral)           | ,000             |
|                      |                               | N                          | 75               |

Al determinar el valor de Rho de Spearman se obtiene  $\rho = 0,417$  que corresponde a una correlación positiva moderada y el valor de  $p = 0,000$  por lo que se rechaza la hipótesis nula y podemos afirmar que la práctica de actividades físicas tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

### **Hipótesis específica 2**

Ha: El control de exposición a los medios tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

Ho: El control de exposición a los medios no tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las

Mercedes, Huánuco 2022.

| <b>Correlaciones</b> |  |                            | Estado emocional |
|----------------------|--|----------------------------|------------------|
| Rho de Spearman      | Control de exposición a los medios de comunicación | Coeficiente de correlación | ,644             |
|                      |  | Sig. (bilateral)           | ,000             |
|                      |  | N                          | 75               |

Al determinar el valor de Rho de Spearman se obtiene  $\rho = 0,644$  que corresponde a una correlación positiva moderada y el valor de  $p = 0,000$  por lo que se rechaza la hipótesis nula y podemos afirmar que el control de exposición a los medios tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

### Hipótesis específica 3

Ha: La comunicación con personas de su entorno social tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

Ho: La comunicación con personas de su entorno social no tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

| <b>Correlaciones</b> |  |                            | Estado emocional |
|----------------------|--|----------------------------|------------------|
| Rho de Spearman      | Comunicación con personas del entorno social | Coeficiente de correlación | ,816             |
|                      |  | Sig. (bilateral)           | ,000             |
|                      |  | N                          | 75               |

Al determinar el valor de Rho de Spearman se obtiene  $\rho = 0,816$  que corresponde a

una correlación positiva alta y el valor de  $p = 0,000$  por lo que se rechaza la hipótesis nula y podemos afirmar que la comunicación con personas de su entorno social tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

#### **Hipótesis específica 4**

Ha: El manejo de preocupaciones tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

Ho: El manejo de preocupaciones no tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

#### **Correlaciones**

|                 |                           | Estado emocional            |      |
|-----------------|---------------------------|-----------------------------|------|
| Rho de Spearman | Manejo de la preocupación | Coefficiente de correlación | ,617 |
|                 |                           | Sig. (bilateral)            | ,000 |
|                 |                           | N                           | 75   |

Al determinar el valor de Rho de Spearman se obtiene  $\rho = 0,617$  que corresponde a una correlación positiva moderada y el valor de  $p = 0,000$  por lo que se rechaza la hipótesis nula y podemos afirmar que el manejo de preocupaciones tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

#### **Hipótesis específica 5**

Ha: El manejo de estrategias para afrontar problemas tiene relación significativa con

el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

Ho: El manejo de estrategias para afrontar problemas no tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

### Correlaciones

|                 |  |                             | Estado emocional |
|-----------------|--|-----------------------------|------------------|
| Rho de Spearman | Manejo de estrategias para resolución de problemas | Coefficiente de correlación | ,640             |
|                 |  | Sig. (bilateral)            | ,000             |
|                 |  | N                           | 75               |

Al determinar el valor de Rho de Spearman se obtiene  $\rho = 0,640$  que corresponde a una correlación positiva moderada y el valor de  $p = 0,000$  por lo que se rechaza la hipótesis nula y podemos afirmar que el manejo de estrategias para afrontar problemas tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.

### 5.3 Discusión de resultados

A partir de los hallazgos o resultados encontrados aceptamos la hipótesis general, que establece que el manejo de estrés tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes Huánuco 2022.

Estos resultados guardan relación los estudios realizados por Calahorrano (2019) en Identificación de los niveles de estrés laboral y su relación con el clima organizacional, Rojas (2020) factores que inciden en el desencadenamiento del estrés laboral en docentes, Aguayo (2017) la inteligencia emocional en docentes españoles así mismo, Gómez (2020) en el informe de la organización Internacional del trabajo. Dichas investigaciones mencionan que la manera como se afronta el estrés tiene



mucho que ver con el estado emocional, estos autores expresan, la influencia del estrés sobre el estado emocional del docente, como en el caso Rojas (2020) donde menciona las consecuencias del estrés laboral en los ámbitos de la salud, personal y desempeño laboral, Gómez (2020) menciona el estrés adquirido por los docentes durante la pandemia de COVID-19 y la importancia de capacitar a los docentes en estrategias de salud mental.

El trabajo de investigación de Aguayo Muela (2017) que es el que más se acerca a nuestro trabajo de investigación nos da su aporte sobre la relación entre la inteligencia emocional, el estrés y síndrome de burnout, sugiere implantar dentro de la formación docente programas de entrenamiento de inteligencia emocional. Estos resultados tienen concordancia con el presente trabajo donde según los resultados observados existe significancia del manejo de estrés y el estado emocional, donde según la estadística solo el 36% de los docentes tienen un conocimiento adecuado del manejo de estrés, y el 68% de docentes podría decirse que tienen un estado emocional adecuado.

Del estudio realizado podríamos plantear las siguientes hipótesis: Que el conocimiento y manejo de técnicas adecuadas para el manejo del estrés influyen de manera positiva en el estado emocional del docente, que la práctica de actividades físicas mejora el rendimiento laboral en los docentes, las relaciones familiares influyen en el estado emocional y rendimiento laboral del docente. El presente trabajo se realizó en base a las respuestas honestas y voluntarias de los docentes que participaron en dichas encuestas, donde encontramos algunas dificultades con algunos participantes de la muestra en cuanto a la disponibilidad de tiempo para resolver los cuestionarios y limitaciones en cuanto a la apertura para comentar aspectos personales de su vida y rutina diaria.

La validez y aporte del presente estudio radica en que se validó la hipótesis de la relación que existe entre el manejo de estrés y el estado emocional de los docentes, para llamar a la reflexión a los directivos y propios docentes en fomentar el aprendizaje y puesta en práctica estrategias de manejo de estrés como parte de un plan anual de actividades dentro de la institución, y que es innegable que el estado emocional del

docente influencia en la calidad del trabajo realizado con los estudiantes.

#### **5.4 Aporte científico de la investigación**

Como aporte científico se ha desarrollado una evaluación para el manejo de estrés en los docentes la que puede ser replicado en otro contexto, y se ha adoptado una metodología que permite relacionar variables y pueden ser aplicados entre otras variables.

## CONCLUSIONES

1. Existe relación significativa entre el manejo de estrés y el estado emocional en los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022. ( $\rho = 0,787$  con  $p = 0,000$ )
2. La práctica de actividades físicas tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022. ( $\rho = 0,417$  con  $p = 0,000$ )
3. El control de exposición a los medios tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022. ( $\rho = 0,644$  con  $p = 0,000$ )
4. La comunicación con personas de su entorno social tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022. ( $\rho = 0,816$  con  $p = 0,000$ )
5. El manejo de preocupaciones tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022. ( $\rho = 0,617$  con  $p = 0,000$ )
6. El manejo de estrategias para afrontar problemas tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022. ( $\rho = 0,640$  con  $p = 0,000$ ).
7. Es necesario realizar seminarios o talleres para el aprendizaje de estrategias del manejo de estrés, en las instituciones educativas ya que el estado emocional del docente es importante para el desarrollo de las practicas pedagógicas.

## SUGERENCIAS

En base a los resultados obtenidos en la presente investigación y el aporte bibliográfico recopilado se sugiere a la plana directiva de las instituciones educativas, considerar dentro de su plan anual de trabajo talleres para el control y manejo del estrés laboral, así como también realizar gestiones con instituciones aliadas como el ministerio de salud, para contar con asesoramiento y consejería en talleres de salud emocional y mental con psicólogos especializados como parte de su plan anual de trabajo.

La dirección de las diferentes UGELES, deben financiar y gestionar talleres para la gestión emocional del docente a fin de salvaguardar la salud y mental y emocional del maestro ya que todas estas acciones aseguraran un mayor rendimiento de su labor pedagógica.

También se podría sugerir a las instituciones formadoras de docentes llámese universidades e institutos considerar como parte del sílabos o plan de estudios técnicas adecuadas para el manejo de estrés laboral como parte de una estrategia para el máximo rendimiento pedagógico del docente.

Sugerir a los directivos de las instituciones educativas al menos una vez por año utilizar técnicas de recopilación de datos sobre el estado emocional de sus docentes a fin de gestionar acciones para la mejora de las mismas, como estrategias para una mejor calidad educativa.

## REFERENCIAS

- Aguayo Muela (2017) principales resultados de investigación sobre la inteligencia emocional en docentes españoles.
- Álvarez (2011 p.101) perfil del docente en el enfoque por competencias
- Arenas (2017) concepciones de la empatía a nivel general
- Auné y Abal (2015 p.138) antagonismos entre concepciones de empatía y su relación con la conducta social,
- Bados y García (2014) resolución de problemas.
- Barra (2004) apoyo social.
- Barreto y Filiberto (2018) exposición a los medios de
- Barrios, Borges (2003) beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio.
- Calderón (2021) dependencia de las redes sociales y relaciones interpersonales presenciales. Calle (2019) en su libro el gran libro del yoga,
- Cano Vindel (2015) consecuencias del estrés laboral.
- Carabalí (1916 p. 16), tomando como referencia a Grados (como se citó en el taller de dinámicas y juegos vivenciales - team building, 2011)
- Carrillo y Romero (2015) actividades físicas para disminuir el estrés del personal
- Castro, la relajación en educación física (2006)
- Cifra y Balboa (2011)
- Cintra y Balboa (2011) educación física un aporte para la salud. Citra y Balboa (2011) la actividad física: un aporte para la salud Colina (2011 pp.37-51) libro recreación laboral
- Corredor y Castro (2016)
- Courneya y Harvinen (2017) revista digital de educación física. Cuervo, Izzedin (2007-p. 8)
- Daniela Alejandra Rojas Camacho (2020),

- Escobar Herrera y Obregón (2019) en su artículo, enseñanza del Yoga como técnica para disminuir los niveles de estrés en estudiantes de pregrado de la facultad de Salud Pública, Escobar y Obregón (2019).
- Esperanza Lucero (2015 vol. 33) revista Unimar titulado la autorregulación cognitivo-emocional.
- Espinoza, Pernas, González (2018 p.5) en un artículo titulado Consideraciones teórico-metodológicas y prácticas acerca del estrés,
- Esturao, Gago, Elgier (2017) en su artículo, empatía en los niños de 11 a 12 años. Ferrari y Rivera (2000).
- Gaeta González (2009 p. 3) estrés y adolescencia. García, Escorcía & Pérez, (2017, p. 201)
- García, Londoño, Ortiz (2016.p. 3) en la revista electrónica psiconex, Gimene, Olguín, Almirón (2020) su libro yoga: beneficios para la salud Giménez, Caicedo, Gutiérrez y Delgado (2019) regulación emocional. Gómez y Callejas (2017 p,11) regulación emocional.
- Gómez, Salazar, Hurtado (2018 p.4) una mirada transversal en el contexto educativo internacional,
- Gómez (2020) informe de la organización internacional del trabajo “El trabajo en el mundo”
- González y Ramírez (2017) estrategias cognitivas de control. Gonzalo Tamayo (2001 p. 13
- Hernández 2006 pág. 161 Hernández Mendoza (2017-p. 2),
- Hernández y recoder (2015 p.24) historia de la actividad física y el deporte. Husson (2013 p 3) gimnasia: un análisis de su conceptualización,
- Instituto Universitario Internacional de Toluca México (2018), Karla Josselin Reynel Naquira, (2020)
- Labrador y Crespo (2009) en su libro estrés: trastornos psicofisiológicos, Luque (2020 p. 3) importancia de las teorías de la motivación laboral,
- Macias y Madariaga (2013 p.4) estrategias de afrontamiento individual y familiar, frente a situaciones de estrés.

Macias y Orozco (2013 p,5) estrategias de afrontamiento individual y familiar frente asituaciones de estrés psicológico.

Manuel Acosta, (2014 p. 304) Marco del buen desempeño docente (2012- p. 6)María

Piero (2001 p.5) en su libro el estrés laboral,

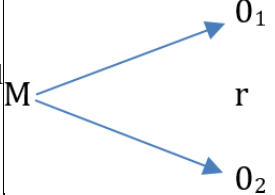
María Piero (2001 pp.34-35) Artículo el Estrés Laboral

## **ANEXOS**



## ANEXO N°1: Matriz de consistencia

**TÍTULO:** MANEJO DE ESTRÉS Y ESTADO EMOCIONAL EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, HUÁNUCO 2022

| <b>Problema general</b>  | <b>Objetivo general</b>  | <b>Hipótesis</b>   | <b>Variables</b>   | <b>Aspectos metodológicos</b>  |
|--|--|--|--|--|
| <b>Problema general</b>  | <b>Objetivo general</b>  | <b>Hipótesis general</b>   |  | Método   |
| ¿Existe relación entre el manejo de estrés y el estado emocional en los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022?                 | Determinar si el manejo de estrés se relaciona con el estado emocional en los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes Huánuco, 2022                                    | Ha: El manejo de estrés tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.   | Variable 1:<br>Manejo de estrés<br><br>Variable 2:<br>Estado emocional   | Investigación es básica<br><br>Técnica: Recolección de datos<br><br>La encuesta<br><br>Técnica de procesamiento de datos<br>Estadística descriptiva e inferencial<br>Instrumento<br>Cuestionario |
| <b>Problemas específicos</b>   | <b>Objetivos específicos</b>   | <b>Hipótesis específicas</b>   | <b>Dimensiones</b>   | <b>Diseño</b>  |
| a) ¿Cómo se relaciona la práctica de actividades físicas con el estado emocional en los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022? | a) Determinar si la práctica de actividades físicas tiene relación significativa con el estado emocional en los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022. | Ha: La práctica de actividades físicas tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.<br><br>Ho: La práctica de actividades físicas no tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022 | V.1<br>Dimensiones:<br>-Práctica de actividades físicas<br>-Control de exposición a los medios<br>- comunicación con personas del entorno social<br>- manejo de preocupaciones<br>- Manejo de estrategias para resolución de problemas | El presente estudio se utilizará el diseño no experimental transeccional de alcance correlacional.<br><br>  |

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| <p>¿Cómo se relaciona el control de exposición a los medios con el estado emocional en los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022?</p> <p>¿Cómo se relaciona la comunicación con personas de su entorno social con el estado emocional en los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022?</p> <p>¿Cómo se relaciona el manejo de preocupaciones con el estado emocional en los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022?</p> <p>¿Cómo se relaciona el manejo de estrategias para afrontar problemas con el estado emocional en los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2021?</p> | <p>Determinar si el control de exposición a los medios tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.</p> <p>Determinar si la comunicación con personas de su entorno social tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.</p> <p>Determinar si el manejo de preocupaciones tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.</p> <p>Determinar si el manejo de estrategias para afrontar problemas tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2021</p> | <p><b>Ha:</b> El control de exposición a los medios tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.</p> <p><b>Ha:</b> La comunicación con personas de su entorno social tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.</p> <p><b>Ha:</b> El manejo de preocupaciones tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022.</p> <p><b>Ha:</b> El manejo de estrategias para afrontar problemas tiene relación significativa con el estado emocional de los docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco 2022</p> | <p><b>V.2</b></p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Autorregulación</li> <li>-Motivación</li> <li>-Empatía</li> </ul> | <p><b>Tipo:</b><br/>Cuantitativa</p> <p><b>Población:</b><br/>La población está compuesta por: 93 docentes.</p> <p><b>Muestra:</b><br/>La muestra está compuesta por: 75 docentes</p> |
|--|---|---|--|---|



ANEXO 02.

**Consentimiento informado****FECHA: 29 De Marzo.**

**TÍTULO: MANEJO DE ESTRÉS Y ESTADO EMOCIONAL EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, HUÁNUCO2022.**

**OBJETIVO:** Evaluar si el manejo de estrés se relaciona con el estado emocional de los

Docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes Huánuco

2022.

**INVESTIGADOR:****Consentimiento / Participación voluntaria**

Acepto participar en el estudio: Manejo de Estrés y Estado Emocional en Docentes de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes, Huánuco2022. He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en el trabajo de investigación y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la intervención (tratamiento) sin que me afecte de ninguna manera.



Nombre y Firma del participante: Katerina Godoy Baldeón

DNI: 22489057

Nombre y Firma del investigador responsable: Rocío Robles Gonzalez

Huánuco, 2023

## ANEXO 03. Instrumentos

### UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN ESCUELA DE POSGRADO MAESTRIA EN PLANEAMIENTO Y GESTIÓN EDUCATIVA

#### CUESTIONARIO

#### I. DATOS INFORMATIVOS

Sexo : Masculino ( ) Femenino ( )

#### II. INSTRUCCIÓN

El presente instrumento tiene como finalidad recoger información valiosa sobre el manejo de estrés y el estado emocional de los docentes; por lo que se invoca contestar con veracidad y sinceridad, marcando con un aspa (X) la respuesta que más se ajusta a su percepción.

| Leyenda |         |                  |              |         |
|---------|---------|------------------|--------------|---------|
| Nunca   | A veces | De vez en cuando | Casi siempre | Siempre |
| 0       | 1       | 2                | 3            | 4       |

#### III. MANEJO DE ESTRES

##### 3.1. Práctica de actividades físicas

| N° | Ítems  | Escala de valoración |   |   |   |
|----|--|----------------------|---|---|---|
|    |  | 1                    | 2 | 3 | 4 |
| 1  | ¿Prácticas respiraciones regularmente?                             |                      |   |   |   |
| 2  | ¿Realizas caminatas largas habitualmente?                          |                      |   |   |   |
| 3  | ¿Prácticas las actividades recreativas de manera habitual?         |                      |   |   |   |
| 4  | ¿Práctica actividades recreativas sociales dentro de tu entorno?   |                      |   |   |   |
| 5  | ¿Prácticas las danzas y bailes como parte de una rutina saludable? |                      |   |   |   |

### 3.2. Control de exposición a los medios de comunicación

| N° | Ítems  | Escala de valoración |   |   |   |
|----|--|----------------------|---|---|---|
|    |  | 1                    | 2 | 3 | 4 |
| 1  | ¿Regulas tu acceso a los medios de comunicación social?  |                      |   |   |   |
| 2  | ¿Seleccionas los programas de difusión de los medios de comunicación, y el tiempo de acceso frente a ellos?          |                      |   |   |   |
| 3  | ¿Selecciona los periódicos y revistas que son parte de su lectura habitual, así como el tiempo de acceso a ellos?    |                      |   |   |   |
| 4  | ¿Es selectivo con las redes sociales, con las que interactúa, y tiene control en el tiempo de acceso frente a ellas? |                      |   |   |   |
| 5  | ¿Controlas tu tiempo de acceso a internet y otros navegadores?   |                      |   |   |   |

### 3.3. Comunicación con personas del entorno social

| N° | Ítems  | Escala de valoración |   |   |   |
|----|--|----------------------|---|---|---|
|    |  | 1                    | 2 | 3 | 4 |
| 1  | ¿Mantienes comunicación fluida con los miembros de tu familia?                 |                      |   |   |   |
| 2  | ¿Mantienes comunicación horizontal con los miembros de la comunidad educativa? |                      |   |   |   |
| 3  | ¿Mantienes una comunicación asertiva y fluida con su pareja?                   |                      |   |   |   |
| 4  | ¿Promueves la comunicación con sus pares sobre temas de interés común?         |                      |   |   |   |
| 5  | ¿Mantienes una comunicación frecuente con sus amigos?                          |                      |   |   |   |
| 6  | ¿Se comunica de manera asertiva y fluida con sus hijos?                        |                      |   |   |   |

### 3.4. Manejo de la preocupación

| N° | Ítems   | Escala de valoración |   |   |   |
|----|---|----------------------|---|---|---|
|    |   | 1                    | 2 | 3 | 4 |
| 1  | ¿Priorizas tus preocupaciones por orden de trascendencia para manejarlos?   |                      |   |   |   |
| 2  | ¿Afrontas con objetivos claros sus obstáculos?                              |                      |   |   |   |
| 3  | ¿Minimizas sus problemas comparándolos con otras situaciones más complejas? |                      |   |   |   |
| 4  | ¿Compartes tus preocupaciones con personas cercanas?                        |                      |   |   |   |

### 3.5. Manejo de estrategias para resolución de problemas

| N° | Ítems  | Escala de valoración |   |   |   |
|----|--|----------------------|---|---|---|
|    |  | 1                    | 2 | 3 | 4 |
| 1  | ¿Utilizas estrategias asertivas frente a los problemas?                          |                      |   |   |   |
| 2  | ¿Buscas la estrategia adecuada para resolver problemas específicos?              |                      |   |   |   |
| 3  | ¿Creas estrategias para afrontar sus problemas?                                  |                      |   |   |   |
| 4  | ¿Consultas a otras personas sobre estrategias para resolver problemas similares? |                      |   |   |   |

## IV. ESTADO EMOCIONAL DE LOS DOCENTES

### 4.1. Autorregulación

| N° | Ítems   | Escala de valoración |   |   |   |
|----|---|----------------------|---|---|---|
|    |   | 1                    | 2 | 3 | 4 |
| 1  | ¿Posees conciencia emocional de ti mismo?   |                      |   |   |   |
| 2  | ¿Eres consciente y capaz de reflexionar sobre tu propio pensamiento?  |                      |   |   |   |
| 3  | ¿Reconoces tus cualidades, fortalezas y debilidades?  |                      |   |   |   |
| 4  | ¿Eres capaz de focalizar y dirigir tus emociones y acciones?  |                      |   |   |   |
| 5  | ¿Reconoces la importancia del cuidado personal, emocional y físico?   |                      |   |   |   |
| 6  | ¿Realizas acciones a corto, mediano plazo al logro de metas trazadas, que le permitan su autorrealización personal? |                      |   |   |   |

### 4.2. Motivación

| N° | Ítems  | Escala de valoración |   |   |   |
|----|--|----------------------|---|---|---|
|    |  | 1                    | 2 | 3 | 4 |
| 1  | ¿Muestras optimismo en el logro de tus objetivos y metas?  |                      |   |   |   |
| 2  | ¿Planificas y Orientas actividades al logro de metas laborales que te brinden beneficios materiales y emocionales? |                      |   |   |   |
| 3  | ¿Eres capaz de observar oportunidades para tu desarrollo personal en el ámbito donde te desenvuelves?              |                      |   |   |   |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| 4 | ¿Demuestras disposición y proactividad frente a la solución de problemas que se te presente? |  |  |  |  |
| 5 | ¿Sacrificas tu tiempo libre para desarrollar y potenciar tu carrera profesional?             |  |  |  |  |
| 6 | ¿Te sientes con ánimo y predisposición para desarrollar tus actividades laborales?           |  |  |  |  |

### 4.3. Empatía

| N° | Ítems   | Escala de valoración |   |   |   |
|----|---|----------------------|---|---|---|
|    |   | 1                    | 2 | 3 | 4 |
| 1  | ¿Eres capaz de percibir las emociones de los otros sin necesidad de ser expresados?         |                      |   |   |   |
| 2  | ¿Eres capaz de sentir una emoción apropiada al observar el estado emocional de una persona? |                      |   |   |   |
| 3  | ¿Eres capaz de brindar ayuda e intervención asertiva frente a los problemas de los demás?   |                      |   |   |   |
| 4  | ¿Demuestras sentido de pertenencia social?  |                      |   |   |   |
| 5  | ¿Gestionas de manera asertiva el malestar y la tristeza de los demás?                       |                      |   |   |   |
| 6  | ¿Eres capaz de comprender la necesidad de los demás sobre la propia?                        |                      |   |   |   |



## ANEXO 04. Validación de los instrumentos por expertos

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN ESCUELA DE POSGRADO



FICHA PARA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

### MANEJO DE ESTRÉS Y ESTADO EMOCIONAL EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, HUÁNUCO 2022

Grado Académico, Apellidos y Nombres del Experto: Dr. Agustín Rufino Rojas Flores

Cargo o Institución donde Labora: UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

Nombre del Instrumento de Evaluación: **Cuestionario: Manejo de estrés**

Autor(es) del Instrumento: Rocío Robles González.

*“Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”*

| DIMENSIONES   | ÍTEMS   | RELEVANCIA | COHERENCIA | SUFICIENCIA | CLARIDAD |
|---|---|------------|------------|-------------|----------|
| <b>Práctica de actividades físicas</b>                    | 1. ¿Prácticas respiraciones regularmente?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 2. ¿Realizas caminatas largas habitualmente?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 3. ¿Prácticas las actividades recreativas de manera habitual?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 4. ¿Práctica actividades recreativas sociales dentro de tu entorno?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 5. ¿Prácticas las danzas y bailes como parte de una rutina saludable?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
| <b>Control de exposición a los medios de comunicación</b> | 6. ¿Regulas tu acceso a los medios de comunicación social?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 7. ¿Seleccionas los programas de difusión de los medios de comunicación, y el tiempo de acceso frente a ellos?          | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 8. ¿Selecciona los periódicos y revistas que son parte de su lectura habitual, así como el tiempo de acceso a ellos?    | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 9. ¿Es selectivo con las redes sociales, con las que interactúa, y tiene control en el tiempo de acceso frente a ellas? | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 10. ¿Controlas tu tiempo de acceso a internet y otros navegadores?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
| <b>Comunicación con personas del entorno social</b>       | 11. ¿Mantienes comunicación fluida con los miembros de tu familia?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 12. ¿Mantienes comunicación horizontal con los miembros de la comunidad educativa?                                      | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 13. ¿Mantienes una comunicación asertiva y fluida con su pareja?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 14. ¿Promueves la comunicación con sus pares sobre temas de interés común?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 15. ¿Mantienes una comunicación frecuente con sus amigos?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 16. ¿Se comunica de manera asertiva y fluida con sus hijos?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
| <b>Manejo de la preocupación</b>                          | 17. ¿Priorizas tus preocupaciones por orden de trascendencia para manejarlos?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 18. ¿Afrontas con objetivos claros sus obstáculos?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 19. ¿Minimizas sus problemas comparándolos con otras situaciones más complejas?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 20. ¿Compartes tus preocupaciones con personas cercanas?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
| <b>Manejo de estrategias para</b>                         | 21. ¿Utilizas estrategias asertivas frente a los problemas?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 22. ¿Buscas la estrategia adecuada para resolver problemas específicos?   | 4          | 4          | 4           | 4        |



|                                |   |   |   |   |   |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|
| <b>resolución de problemas</b> | 23.¿Creas estrategias para afrontar sus problemas?                                  | 4 | 4 | 4 | 4 |
|                                | 24.¿Consultas a otras personas sobre estrategias para resolver problemas similares? | 4 | 4 | 4 | 4 |

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI ( ) NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta?

---

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI ( x ) NO ( )



Firma y sello del experto



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN ESCUELA DE POSGRADO



FICHA PARA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

**MANEJO DE ESTRÉS Y ESTADO EMOCIONAL EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, HUÁNUCO 2022**

Grado Académico, Apellidos y Nombres del Experto: Dr. Agustín Rufino Rojas Flores

Cargo o Institución donde Labora: UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

Nombre del Instrumento de Evaluación: **Cuestionario: estado emocional de los docentes**

Autor(es) del Instrumento: Rocío Robles González.

*“Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”*

| DIMENSIONES            | ÍTEMS  | RELEVANCIA | COHERENCIA | SUFICIENCIA | CLARIDAD |
|------------------------|--|------------|------------|-------------|----------|
| <b>Autorregulación</b> | 1. ¿Posees conciencia emocional de ti mismo?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 2. ¿Eres consciente y capaz de reflexionar sobre tu propio pensamiento?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 3. ¿Reconoces tus cualidades, fortalezas y debilidades?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 4. ¿Eres capaz de focalizar y dirigir tus emociones y acciones?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 5. ¿Reconoces la importancia del cuidado personal, emocional y físico?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 6. ¿Realizas acciones a corto, mediano plazo al logro de metas trazadas, que le permitan su autorrealización personal? | 4          | 4          | 4           | 4        |
| <b>Motivación</b>      | 7. ¿Muestras optimismo en el logro de tus objetivos y metas?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 8. ¿Planificas y Orientas actividades al logro de metas laborales que te brinden beneficios materiales y emocionales?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 9. ¿Eres capaz de observar oportunidades para tu desarrollo personal en el ámbito donde te desenvuelves?               | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 10. ¿Demuestras disposición y proactividad frente a la solución de problemas que se te presente?                       | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 11. ¿Sacrificas tu tiempo libre para desarrollar y potenciar tu carrera profesional?                                   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 12. ¿Te sientes con ánimo y predisposición para desarrollar tus actividades laborales?                                 | 4          | 4          | 4           | 4        |
| <b>Empatía</b>         | 13. ¿Eres capaz de percibir las emociones de los otros sin necesidad de ser expresados?                                | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 14. ¿Eres capaz de sentir una emoción apropiada al observar el estado emocional de una persona?                        | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 15. ¿Eres capaz de brindar ayuda e intervención asertiva frente a los problemas de los demás?                          | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 16. ¿Demuestras sentido de pertenencia social?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 17. ¿Gestionas de manera asertiva el malestar y la tristeza de los demás?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 18. ¿Eres capaz de comprender la necesidad de los demás sobre la propia?   | 4          | 4          | 4           | 4        |

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI ( ) NO ( x ) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta?

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI ( x ) NO ( )



Firma y sello del experto



## Formato de validación de los instrumentos por expertos

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

ESCUELA DE POSGRADO

FICHA PARA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS  
POR JUICIO DE EXPERTOS



### MANEJO DE ESTRÉS Y ESTADO EMOCIONAL EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, HUÁNUCO 2022

Grado Académico, Apellidos y Nombres del Experto: Dr. SEBASTIAN CAMPOS MEZA

Cargo o Institución donde Labora: UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

Nombre del Instrumento de Evaluación: **Cuestionario: Manejo de estrés**

Autor(es) del Instrumento: Rocío Robles González.

*“Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”*

| DIMENSIONES   | ÍTEMS   | RELEVANCIA | COHERENCIA | SUFICIENCIA | CLARIDAD |
|---|---|------------|------------|-------------|----------|
| <b>Práctica de actividades físicas</b>                    | 1. ¿Prácticas respiraciones regularmente?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 2. ¿Realizas caminatas largas habitualmente?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 3. ¿Prácticas las actividades recreativas de manera habitual?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 4. ¿Práctica actividades recreativas sociales dentro de tu entorno?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 5. ¿Prácticas las danzas y bailes como parte de una rutina saludable?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
| <b>Control de exposición a los medios de comunicación</b> | 6. ¿Regulas tu acceso a los medios de comunicación social?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 7. ¿Seleccionas los programas de difusión de los medios de comunicación, y el tiempo de acceso frente a ellos?          | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 8. ¿Selecciona los periódicos y revistas que son parte de su lectura habitual, así como el tiempo de acceso a ellos?    | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 9. ¿Es selectivo con las redes sociales, con las que interactúa, y tiene control en el tiempo de acceso frente a ellas? | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 10. ¿Controlas tu tiempo de acceso a internet y otros navegadores?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
| <b>Comunicación con personas del entorno social</b>       | 11. ¿Mantienes comunicación fluida con los miembros de tu familia?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 12. ¿Mantienes comunicación horizontal con los miembros de la comunidad educativa?                                      | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 13. ¿Mantienes una comunicación asertiva y fluida con su pareja?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 14. ¿Promueves la comunicación con sus pares sobre temas de interés común?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 15. ¿Mantienes una comunicación frecuente con sus amigos?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 16. ¿Se comunica de manera asertiva y fluida con sus hijos?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
| <b>Manejo de la preocupación</b>                          | 17. ¿Priorizas tus preocupaciones por orden de trascendencia para manejarlos?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 18. ¿Afrontas con objetivos claros sus obstáculos?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 19. ¿Minimizas sus problemas comparándolos con otras situaciones más complejas?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 20. ¿Compartes tus preocupaciones con personas cercanas?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 21. ¿Utilizas estrategias asertivas frente a los problemas?   | 4          | 4          | 4           | 4        |

|   |  |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|
| <b>Manejo de estrategias para resolución de problemas</b> | 22. ¿Buscas la estrategia adecuada para resolver problemas específicos?              | 4 | 4 | 4 | 4 |
|   | 23. ¿Creas estrategias para afrontar sus problemas?                                  | 4 | 4 | 4 | 4 |
|   | 24. ¿Consultas a otras personas sobre estrategias para resolver problemas similares? | 4 | 4 | 4 | 4 |

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI ( ) NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta?

---

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI ( x ) NO ( )



Firma y sello del experto



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

ESCUELA DE POSGRADO

FICHA PARA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS  
POR JUICIO DE EXPERTOS



**MANEJO DE ESTRÉS Y ESTADO EMOCIONAL EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, HUÁNUCO 2022**

Grado Académico, Apellidos y Nombres del Experto: Dr. SEBASTIAN CAMPOS MEZA

Cargo o Institución donde Labora: UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

Nombre del Instrumento de Evaluación: **Cuestionario: estado emocional de los docentes**

Autor(es) del Instrumento: Rocío Robles González.

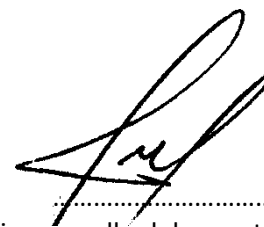
*“Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”*

| DIMENSIONES            | ÍTEMS  | RELEVANCIA | COHERENCIA | SUFICIENCIA | CLARIDAD |
|------------------------|--|------------|------------|-------------|----------|
| <b>Autorregulación</b> | 1. ¿Posees conciencia emocional de ti mismo?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 2. ¿Eres consciente y capaz de reflexionar sobre tu propio pensamiento?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 3. ¿Reconoces tus cualidades, fortalezas y debilidades?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 4. ¿Eres capaz de focalizar y dirigir tus emociones y acciones?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 5. ¿Reconoces la importancia del cuidado personal, emocional y físico?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 6. ¿Realizas acciones a corto, mediano plazo al logro de metas trazadas, que le permitan su autorrealización personal? | 4          | 4          | 4           | 4        |
| <b>Motivación</b>      | 7. ¿Muestras optimismo en el logro de tus objetivos y metas?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 8. ¿Planificas y Orientas actividades al logro de metas laborales que te brinden beneficios materiales y emocionales?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 9. ¿Eres capaz de observar oportunidades para tu desarrollo personal en el ámbito donde te desenvuelves?               | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 10. ¿Demuestras disposición y proactividad frente a la solución de problemas que se te presente?                       | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 11. ¿Sacrificas tu tiempo libre para desarrollar y potenciar tu carrera profesional?                                   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 12. ¿Te sientes con ánimo y predisposición para desarrollar tus actividades laborales?                                 | 4          | 4          | 4           | 4        |
| <b>Empatía</b>         | 13. ¿Eres capaz de percibir las emociones de los otros sin necesidad de ser expresados?                                | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 14. ¿Eres capaz de sentir una emoción apropiada al observar el estado emocional de una persona?                        | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 15. ¿Eres capaz de brindar ayuda e intervención asertiva frente a los problemas de los demás?                          | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 16. ¿Demuestras sentido de pertenencia social?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 17. ¿Gestionas de manera asertiva el malestar y la tristeza de los demás?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 18. ¿Eres capaz de comprender la necesidad de los demás sobre la propia?   | 4          | 4          | 4           | 4        |

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI ( ) NO ( x ) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta?

---

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI ( x ) NO ( )

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'A' followed by a cursive name.

.....  
Firma y sello del experto



## Formato de validación de los instrumentos por expertos

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

ESCUELA DE POSGRADO

FICHA PARA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS  
POR JUICIO DE EXPERTOS



### MANEJO DE ESTRÉS Y ESTADO EMOCIONAL EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, HUÁNUCO 2022

Grado Académico, Apellidos y Nombres del Experto: Dr. ORLANDO ASCAYO LEON

Cargo o Institución donde Labora: UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

Nombre del Instrumento de Evaluación: **Cuestionario: Manejo de estrés**

Autor(es) del Instrumento: Rocío Robles González.

*“Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”*

| DIMENSIONES   | ÍTEMS   | RELEVANCIA | COHERENCIA | SUFICIENCIA | CLARIDAD |
|---|---|------------|------------|-------------|----------|
| <b>Práctica de actividades físicas</b>                    | 1. ¿Prácticas respiraciones regularmente?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 2. ¿Realizas caminatas largas habitualmente?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 3. ¿Prácticas las actividades recreativas de manera habitual?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 4. ¿Práctica actividades recreativas sociales dentro de tu entorno?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 5. ¿Prácticas las danzas y bailes como parte de una rutina saludable?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
| <b>Control de exposición a los medios de comunicación</b> | 6. ¿Regulas tu acceso a los medios de comunicación social?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 7. ¿Seleccionas los programas de difusión de los medios de comunicación, y el tiempo de acceso frente a ellos?          | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 8. ¿Selecciona los periódicos y revistas que son parte de su lectura habitual, así como el tiempo de acceso a ellos?    | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 9. ¿Es selectivo con las redes sociales, con las que interactúa, y tiene control en el tiempo de acceso frente a ellas? | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 10. ¿Controlas tu tiempo de acceso a internet y otros navegadores?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
| <b>Comunicación con personas del entorno social</b>       | 11. ¿Mantienes comunicación fluida con los miembros de tu familia?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 12. ¿Mantienes comunicación horizontal con los miembros de la comunidad educativa?                                      | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 13. ¿Mantienes una comunicación asertiva y fluida con su pareja?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 14. ¿Promueves la comunicación con sus pares sobre temas de interés común?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 15. ¿Mantienes una comunicación frecuente con sus amigos?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 16. ¿Se comunica de manera asertiva y fluida con sus hijos?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
| <b>Manejo de la preocupación</b>                          | 17. ¿Priorizas tus preocupaciones por orden de trascendencia para manejarlos?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 18. ¿Afrontas con objetivos claros sus obstáculos?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 19. ¿Minimizas sus problemas comparándolos con otras situaciones más complejas?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 20. ¿Compartes tus preocupaciones con personas cercanas?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 21. ¿Utilizas estrategias asertivas frente a los problemas?   | 4          | 4          | 4           | 4        |



|   |  |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|
| <b>Manejo de estrategias para resolución de problemas</b> | 22. ¿Buscas la estrategia adecuada para resolver problemas específicos?              | 4 | 4 | 4 | 4 |
|   | 23. ¿Creas estrategias para afrontar sus problemas?                                  | 4 | 4 | 4 | 4 |
|   | 24. ¿Consultas a otras personas sobre estrategias para resolver problemas similares? | 4 | 4 | 4 | 4 |

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI ( ) NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta?

---

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI ( x ) NO ( )



Firma y sello del experto



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

ESCUELA DE POSGRADO

FICHA PARA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS  
POR JUICIO DE EXPERTOS



**MANEJO DE ESTRÉS Y ESTADO EMOCIONAL EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, HUÁNUCO 2022**

Grado Académico, Apellidos y Nombres del Experto: Dr. ORLANDO ASCAYO LEON

Cargo o Institución donde Labora: UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

Nombre del Instrumento de Evaluación: **Cuestionario: estado emocional de los docentes**

Autor(es) del Instrumento: Rocío Robles González.

*“Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”*

| DIMENSIONES            | ÍTEMS  | RELEVANCIA | COHERENCIA | SUFICIENCIA | CLARIDAD |
|------------------------|--|------------|------------|-------------|----------|
| <b>Autorregulación</b> | 1. ¿Posees conciencia emocional de ti mismo?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 2. ¿Eres consciente y capaz de reflexionar sobre tu propio pensamiento?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 3. ¿Reconoces tus cualidades, fortalezas y debilidades?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 4. ¿Eres capaz de focalizar y dirigir tus emociones y acciones?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 5. ¿Reconoces la importancia del cuidado personal, emocional y físico?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 6. ¿Realizas acciones a corto, mediano plazo al logro de metas trazadas, que le permitan su autorrealización personal? | 4          | 4          | 4           | 4        |
| <b>Motivación</b>      | 7. ¿Muestras optimismo en el logro de tus objetivos y metas?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 8. ¿Planificas y Orientas actividades al logro de metas laborales que te brinden beneficios materiales y emocionales?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 9. ¿Eres capaz de observar oportunidades para tu desarrollo personal en el ámbito donde te desenvuelves?               | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 10. ¿Demuestras disposición y proactividad frente a la solución de problemas que se te presente?                       | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 11. ¿Sacrificas tu tiempo libre para desarrollar y potenciar tu carrera profesional?                                   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 12. ¿Te sientes con ánimo y predisposición para desarrollar tus actividades laborales?                                 | 4          | 4          | 4           | 4        |
| <b>Empatía</b>         | 13. ¿Eres capaz de percibir las emociones de los otros sin necesidad de ser expresados?                                | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 14. ¿Eres capaz de sentir una emoción apropiada al observar el estado emocional de una persona?                        | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 15. ¿Eres capaz de brindar ayuda e intervención asertiva frente a los problemas de los demás?                          | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 16. ¿Demuestras sentido de pertenencia social?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 17. ¿Gestionas de manera asertiva el malestar y la tristeza de los demás?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 18. ¿Eres capaz de comprender la necesidad de los demás sobre la propia?   | 4          | 4          | 4           | 4        |

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI ( ) NO ( x ) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta?

---

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI ( x ) NO ( )

  
.....  
Firma y sello del experto

## Formato de validación de los instrumentos por expertos



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

ESCUELA DE POSGRADO



FICHA PARA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS  
POR JUICIO DE EXPERTOS

**MANEJO DE ESTRÉS Y ESTADO EMOCIONAL EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, HUÁNUCO 2022**

Grado Académico, Apellidos y Nombres del Experto: Mg. GLICILDA VILA CARBAJAL VALLADARES

Cargo o Institución donde Labora: I.E. MILAGRO DE FÁTIMA

Nombre del Instrumento de Evaluación: **Cuestionario: Manejo de estrés**

Autor(es) del Instrumento: Rocío Robles González.

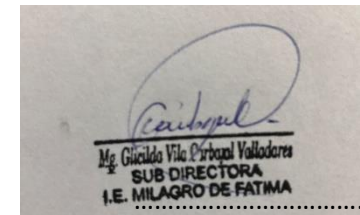
*“Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”*

| DIMENSIONES   | ÍTEMS   | RELEVANCIA | COHERENCIA | SUFICIENCIA | CLARIDAD |
|---|---|------------|------------|-------------|----------|
| <b>Práctica de actividades físicas</b>                    | 1. ¿Prácticas respiraciones regularmente?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 2. ¿Realizas caminatas largas habitualmente?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 3. ¿Prácticas las actividades recreativas de manera habitual?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 4. ¿Práctica actividades recreativas sociales dentro de tu entorno?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 5. ¿Prácticas las danzas y bailes como parte de una rutina saludable?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
| <b>Control de exposición a los medios de comunicación</b> | 6. ¿Regulas tu acceso a los medios de comunicación social?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 7. ¿Seleccionas los programas de difusión de los medios de comunicación, y el tiempo de acceso frente a ellos?          | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 8. ¿Selecciona los periódicos y revistas que son parte de su lectura habitual, así como el tiempo de acceso a ellos?    | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 9. ¿Es selectivo con las redes sociales, con las que interactúa, y tiene control en el tiempo de acceso frente a ellas? | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 10. ¿Controlas tu tiempo de acceso a internet y otros navegadores?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
| <b>Comunicación con personas del entorno social</b>       | 11. ¿Mantienes comunicación fluida con los miembros de tu familia?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 12. ¿Mantienes comunicación horizontal con los miembros de la comunidad educativa?                                      | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 13. ¿Mantienes una comunicación asertiva y fluida con su pareja?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 14. ¿Promueves la comunicación con sus pares sobre temas de interés común?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 15. ¿Mantienes una comunicación frecuente con sus amigos?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 16. ¿Se comunica de manera asertiva y fluida con sus hijos?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
| <b>Manejo de la preocupación</b>                          | 17. ¿Priorizas tus preocupaciones por orden de trascendencia para manejarlos?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 18. ¿Afrontas con objetivos claros sus obstáculos?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 19. ¿Minimizas sus problemas comparándolos con otras situaciones más complejas?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 20. ¿Compartes tus preocupaciones con personas cercanas?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 21. ¿Utilizas estrategias asertivas frente a los problemas?   | 4          | 4          | 4           | 4        |

|   |  |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|
| <b>Manejo de estrategias para resolución de problemas</b> | 22. ¿Buscas la estrategia adecuada para resolver problemas específicos?              | 4 | 4 | 4 | 4 |
|   | 23. ¿Creas estrategias para afrontar sus problemas?                                  | 4 | 4 | 4 | 4 |
|   | 24. ¿Consultas a otras personas sobre estrategias para resolver problemas similares? | 4 | 4 | 4 | 4 |

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI ( ) NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta?

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI ( x ) NO ( )



Mg. Guadalupe Vilchamán Valdovinos  
SUB DIRECTORA  
I.E. MILAGRO DE FATIMA

Firma y sello del experto



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

ESCUELA DE POSGRADO

FICHA PARA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS  
POR JUICIO DE EXPERTOS



**MANEJO DE ESTRÉS Y ESTADO EMOCIONAL EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, HUÁNUCO 2022**

Grado Académico, Apellidos y Nombres del Experto: Mg. GLICILDA VILA CARBAJAL VALLADARES

Cargo o Institución donde Labora: I.E. MILAGRO DE FÁTIMA

Nombre del Instrumento de Evaluación: **Cuestionario: estado emocional de los docentes**

Autor(es) del Instrumento: Rocío Robles González.

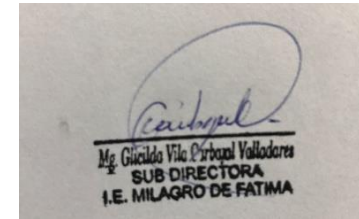
*“Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”*

| DIMENSIONES            | ÍTEMS  | RELEVANCIA | COHERENCIA | SUFICIENCIA | CLARIDAD |
|------------------------|--|------------|------------|-------------|----------|
| <b>Autorregulación</b> | 1. ¿Posees conciencia emocional de ti mismo?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 2. ¿Eres consciente y capaz de reflexionar sobre tu propio pensamiento?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 3. ¿Reconoces tus cualidades, fortalezas y debilidades?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 4. ¿Eres capaz de focalizar y dirigir tus emociones y acciones?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 5. ¿Reconoces la importancia del cuidado personal, emocional y físico?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 6. ¿Realizas acciones a corto, mediano plazo al logro de metas trazadas, que le permitan su autorrealización personal? | 4          | 4          | 4           | 4        |
| <b>Motivación</b>      | 7. ¿Muestras optimismo en el logro de tus objetivos y metas?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 8. ¿Planificas y Orientas actividades al logro de metas laborales que te brinden beneficios materiales y emocionales?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 9. ¿Eres capaz de observar oportunidades para tu desarrollo personal en el ámbito donde te desenvuelves?               | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 10. ¿Demuestras disposición y proactividad frente a la solución de problemas que se te presente?                       | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 11. ¿Sacrificas tu tiempo libre para desarrollar y potenciar tu carrera profesional?                                   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 12. ¿Te sientes con ánimo y predisposición para desarrollar tus actividades laborales?                                 | 4          | 4          | 4           | 4        |
| <b>Empatía</b>         | 13. ¿Eres capaz de percibir las emociones de los otros sin necesidad de ser expresados?                                | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 14. ¿Eres capaz de sentir una emoción apropiada al observar el estado emocional de una persona?                        | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 15. ¿Eres capaz de brindar ayuda e intervención asertiva frente a los problemas de los demás?                          | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 16. ¿Demuestras sentido de pertenencia social?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 17. ¿Gestionas de manera asertiva el malestar y la tristeza de los demás?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                        | 18. ¿Eres capaz de comprender la necesidad de los demás sobre la propia?   | 4          | 4          | 4           | 4        |

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI ( ) NO ( x ) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta?

---

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI ( x ) NO ( )



Mg. Giselda Vela Carbajal Valladares  
SUB DIRECTORA  
I.E. MILAGRO DE FATIMA

.....  
Firma y sello del experto

## Formato de validación de los instrumentos por expertos



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

ESCUELA DE POSGRADO



FICHA PARA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS  
POR JUICIO DE EXPERTOS

### MANEJO DE ESTRÉS Y ESTADO EMOCIONAL EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, HUÁNUCO 2022

Grado Académico, Apellidos y Nombres del Experto: Aguirre Chávez, Felipe (Investigador UNMSM, Carlos Monge Nivel II) Cargo o Institución donde Labora: UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Nombre del Instrumento de Evaluación: **Cuestionario: Manejo de estrés**

Autor(es) del Instrumento: Rocío Robles González.

*“Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”*

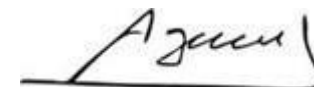
¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI ( ) NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta?

| DIMENSIONES   | ÍTEMS   | RELEVANCIA | COHERENCIA | SUFICIENCIA | CLARIDAD |
|---|---|------------|------------|-------------|----------|
| <b>Práctica de actividades físicas</b>                    | 1. ¿Prácticas respiraciones regularmente?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 1. ¿Realizas caminatas largas habitualmente?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 2. ¿Prácticas las actividades recreativas de manera habitual?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 3. ¿Práctica actividades recreativas sociales dentro de tu entorno?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 4. ¿Prácticas las danzas y bailes como parte de una rutina saludable?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
| <b>Control de exposición a los medios de comunicación</b> | 5. ¿Regulas tu acceso a los medios de comunicación social?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 6. ¿Seleccionas los programas de difusión de los medios de comunicación, y el tiempo de acceso frente a ellos?          | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 7. ¿Selecciona los periódicos y revistas que son parte de su lectura habitual, así como el tiempo de acceso a ellos?    | 4          | 4          | 4           | 4        |
|   | 8. ¿Es selectivo con las redes sociales, con las que interactúa, y tiene control en el tiempo de acceso frente a ellas? | 4          | 4          | 4           | 4        |



|   |  |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|
|   | 9. ¿Controlas tu tiempo de acceso a internet y otros navegadores?                    | 4 | 4 | 4 | 4 |
| <b>Comunicación con personas del entorno social</b>       | 10. ¿Mantienes comunicación fluida con los miembros de tu familia?                   | 4 | 4 | 4 | 4 |
|   | 11. ¿Mantienes comunicación horizontal con los miembros de la comunidad educativa?   | 4 | 4 | 4 | 4 |
|   | 12. ¿Mantienes una comunicación asertiva y fluida con su pareja?                     | 4 | 4 | 4 | 4 |
|   | 13. ¿Promueves la comunicación con sus pares sobre temas de interés común?           | 4 | 4 | 4 | 4 |
|   | 14. ¿Mantienes una comunicación frecuente con sus amigos?                            | 4 | 4 | 4 | 4 |
|   | 15. ¿Se comunica de manera asertiva y fluida con sus hijos?                          | 4 | 4 | 4 | 4 |
| <b>Manejo de la preocupación</b>                          | 17. ¿Priorizas tus preocupaciones por orden de trascendencia para manejarlos?        | 4 | 4 | 4 | 4 |
|   | 18. ¿Afrontas con objetivos claros sus obstáculos?                                   | 4 | 4 | 4 | 4 |
|   | 19. ¿Minimizas sus problemas comparándolos con otras situaciones más complejas?      | 4 | 4 | 4 | 4 |
|   | 20. ¿Compartes tus preocupaciones con personas cercanas?                             | 4 | 4 | 4 | 4 |
| <b>Manejo de estrategias para resolución de problemas</b> | 21. ¿Utilizas estrategias asertivas frente a los problemas?                          | 4 | 4 | 4 | 4 |
|   | 22. ¿Buscas la estrategia adecuada para resolver problemas específicos?              | 4 | 4 | 4 | 4 |
|   | 23. ¿Creas estrategias para afrontar sus problemas?                                  | 4 | 4 | 4 | 4 |
|   | 24. ¿Consultas a otras personas sobre estrategias para resolver problemas similares? | 4 | 4 | 4 | 4 |

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI ( x ) NO ( )



.....  
Firma y sello del experto



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

ESCUELA DE POSGRADO



FICHA PARA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS  
POR JUICIO DE EXPERTOS

**FACTORES DE RIESGO DE DESERCIÓN ESCOLAR Y LA EDUCACIÓN A DISTANCIA EN TIEMPOS DE COVID-19 EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN ISIDRO, HUÁNUCO**

Grado Académico, Apellidos y Nombres del Experto: Aguirre Chávez, Felipe (Investigador UNMSM, Carlos Monge Nivel II) Cargo o Institución donde Labora: UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Nombre del Instrumento de Evaluación: **Cuestionario: estado emocional de los docentes**

Autor(es) del Instrumento: Rocío Robles González.

*“Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”*

| DIMENSIONES           | ÍTEMS   | RELEVANCIA | COHERENCIA | SUFICIENCIA | CLARIDAD |
|-----------------------|---|------------|------------|-------------|----------|
| <b>Autoregulación</b> | 1. ¿Posees conciencia emocional de ti mismo?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                       | 2. ¿Eres consciente y capaz de reflexionar sobre tu propio pensamiento?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                       | 3. ¿Reconoces tus cualidades, fortalezas y debilidades?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                       | 4. ¿Eres capaz de focalizar y dirigir tus emociones y acciones?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                       | 5. ¿Reconoces la importancia del cuidado personal, emocional y físico?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                       | 6. ¿Realizas acciones a corto, mediano plazo al logro de metas trazadas, que permitan tu autorrealización personal?   | 4          | 4          | 4           | 4        |
| <b>Motivación</b>     | 7. ¿Muestras optimismo en el logro de tus objetivos y metas?  | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                       | 8. ¿Planificas y orientas actividades al logro de metas laborales que te brinden beneficios materiales y emocionales? | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                       | 9. ¿Eres capaz de observar oportunidades para tu desarrollo personal en el ámbito donde te desenvuelves?              | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                       | 10. ¿Demuestras disposición y proactividad de solución frente problemas que se presenta?                              | 4          | 4          | 4           | 4        |
|                       | 11. ¿Sacrificas tu tiempo libre para desarrollar y potenciar tu carrera profesional?                                  | 4          | 4          | 4           | 4        |

|                |  |   |   |   |   |
|----------------|--|---|---|---|---|
|                | 12.¿Te sientes con ánimo y predisposición para desarrollar tus actividades laborales?        | 4 | 4 | 4 | 4 |
| <b>Empatía</b> | 13.¿Eres capaz de percibir las emociones de los otros sin necesidad de ser expresados?       | 4 | 4 | 4 | 4 |
|                | 14. ¿Eres capaz de sentir emoción apropiada al observar el estado emocional de una persona?  | 4 | 4 | 4 | 4 |
|                | 15.¿Eres capaz de brindar ayuda e intervención asertiva frente a los problemas de los demás? | 4 | 4 | 4 | 4 |
|                | 16. ¿Demuestras sentido de pertenencia social?   | 4 | 4 | 4 | 4 |
|                | 17.¿Gestionas de manera asertiva el malestar y la tristeza de los demás?                     | 4 | 4 | 4 | 4 |
|                | 18. ¿Eres capaz de comprender la necesidad de los demás sobre tu propia necesidad?           | 4 | 4 | 4 | 4 |

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI ( ) NO ( x ) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta?

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI ( x ) NO ( )



.....  
Firma y sello del experto



**UNMSM**

Firmado digitalmente por AGUIRRE  
CHAVEZ Gromancio Felipe FAU  
20148092282 soft

Motivo: Soy el autor del documento

## NOTA BIOGRÁFICA

### ROCÍO ROBLES GONZALEZ



Nací un 25 de noviembre del año 1973, en la Provincia y departamento de Huánuco, hija de Tilda González Coz y Godofredo Robles Rivera, mis estudios primarios y secundarios los realicé en la Institución Educativa Nuestra señora de las Mercedes de Huánuco.

Soy docente de profesión, mis estudios superiores los realice en el Instituto Superior Pedagógico marcos Duran Martel de Huánuco en la especialidad de Educación física. Y En la

Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco en la especialidad de Educación Productiva y Desarrollo Sostenible (Educación Para el Trabajo). Los años 2021 y 2022 realice mis estudios de maestría en educación en la Mención de Gestión y Planeamiento Educativo. Actualmente soy docente nombrada en la Institución Educativa Nuestra Señora de las Mercedes Huánuco.



"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"  
**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN**  
 HUÁNUCO – PERU

LICENCIADA CON RESOLUCIÓN DEL CONSEJO DIRECTIVO N° 099-2019-SUNEDU/CD  
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
 UNIDAD DE POSGRADO



### ACTA DE DEFENSA DE TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO

En la Plataforma del Microsoft Teams de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación, siendo las **19:00 horas** del día **13 DE JUNIO DE 2023**, ante los Jurados de Tesis constituido por los siguientes docentes:

|  |            |
|--|------------|
| Dra. Clorinda Natividad BARRIONUEVO TORRES | Presidente |
| Dra. Amanda OMONTE VILCA                   | Secretario |
| Dr. Agustín Rufino ROJAS FLORES            | Vocal      |

**Asesora de tesis:** Dra. Doris Gioconda GUZMÁN SOTO (RESOLUCIÓN N° 0344-2022-UNHEVAL-FCE/D)

La aspirante al Grado de Maestro en Educación, mención en Gestión y Planeamiento Educativo, Doña Rocio ROBLES GONZALEZ.

#### Procedió al acto de Defensa:

Con la exposición de la Tesis titulada: **MANEJO DE ESTRÉS Y ESTADO EMOCIONAL EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, HUÁNUCO 2022.**

Respondiendo las preguntas formuladas por los miembros del Jurado.

Concluido el acto de defensa, cada miembro del Jurado procedió a la evaluación de la aspirante al Grado de Maestro, teniendo presente los criterios siguientes:

- Presentación personal.
- Exposición: el problema a resolver, hipótesis, objetivos, resultados, conclusiones, los aportes, contribución a la ciencia y/o solución a un problema social y recomendaciones.
- Grado de convicción y sustento bibliográfico utilizados para las respuestas a las interrogantes del Jurado.
- Dicción y dominio de escenario.

Así mismo, el Jurado plantea a la tesis **las observaciones** siguientes:

.....

Obteniendo en consecuencia la Maestría la Nota de..... Dieciséis ..... ( 16 ).  
 Equivalente a ..... Buena ....., por lo que se declara ..... Aprobado .....  
 (Aprobado o desaprobado)

Los miembros del Jurado firman el presente **ACTA** en señal de conformidad, en Huánuco, siendo las..... 20:30 .....horas del día 13 de junio de 2023.

  
 PRESIDENTE  
 DNI N° 22422310

  
 SECRETARIO  
 DNI N° 22934761

  
 VOCAL  
 DNI N° 29674143

Legenda:  
 19 a 20: Excelente  
 17 a 18: Muy Bueno  
 14 a 16: Bueno

(RESOLUCIÓN N° 1447-2023-UNHEVAL-FCE/D).





**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN**



**UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

## **CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD**

*El que suscribe:*

**Dr. Arturo Lucas Cabello**

### **HACE CONSTAR:**

Que, la tesis titulada: **MANEJO DE ESTRÉS Y ESTADO EMOCIONAL EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, HUÁNUCO 2022**, realizada por la Maestría en Educación, mención en Gestión y Planeamiento Educativo **Rocio ROBLES GONZALEZ**, cuenta con un **índice de similitud del 29%**, verificable en el Reporte de Originalidad del software **Turnitin**. Por consiguiente, la tesis cumple con lo establecido con una similitud máxima de 30% acorde al Reglamento General de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Cayhuayna, 14 de marzo de 2023.



**DR. ARTURO LUCAS CABELLO**  
**DIRECTOR DE LA UPG**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

## Reporte de similitud

## NOMBRE DEL TRABAJO

**MANEJO DE ESTRÉS Y ESTADO EMOCIONAL EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, HUÁNUCO 2022**

## AUTOR

**Rocio ROBLES GONZALEZ**

## RECUENTO DE PALABRAS

**17634 Words**

## RECUENTO DE CARACTERES

**96170 Characters**

## RECUENTO DE PÁGINAS

**70 Pages**

## TAMAÑO DEL ARCHIVO

**601.4KB**

## FECHA DE ENTREGA

**Mar 14, 2023 10:38 AM GMT-5**

## FECHA DEL INFORME

**Mar 14, 2023 10:39 AM GMT-5**

● **29% de similitud general**

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

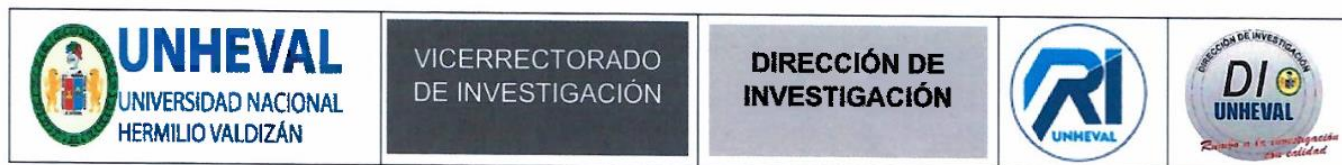
- 28% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 21% Base de datos de trabajos entregados
- 5% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Material citado







## AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR UN GRADO ACADÉMICO O TÍTULO PROFESIONAL

### 1. Autorización de Publicación: (Marque con una "X")

|   |   |                  |                 |          |                  |
|---|---|------------------|-----------------|----------|------------------|
| <b>Pregrado</b>   | <b>Segunda Especialidad</b>                                       | <b>Posgrado:</b> | <b>Maestría</b> | <b>X</b> | <b>Doctorado</b> |
| Pregrado (tal y como está registrado en SUNEDU)             |   |                  |                 |          |                  |
| <b>Facultad</b>   |   |                  |                 |          |                  |
| <b>Escuela Profesional</b>                                  |   |                  |                 |          |                  |
| <b>Carrera Profesional</b>                                  |   |                  |                 |          |                  |
| <b>Grado que otorga</b>                                     |   |                  |                 |          |                  |
| <b>Título que otorga</b>                                    |   |                  |                 |          |                  |
| Segunda especialidad (tal y como está registrado en SUNEDU) |   |                  |                 |          |                  |
| <b>Facultad</b>   |   |                  |                 |          |                  |
| <b>Nombre del programa</b>                                  |   |                  |                 |          |                  |
| <b>Título que Otorga</b>                                    |   |                  |                 |          |                  |
| Posgrado (tal y como está registrado en SUNEDU)             |   |                  |                 |          |                  |
| <b>Nombre del Programa de estudio</b>                       | EDUCACIÓN, MENCIÓN EN GESTIÓN Y PLANEAMIENTO EDUCATIVO            |                  |                 |          |                  |
| <b>Grado que otorga</b>                                     | MAESTRO EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EN GESTIÓN Y PLANEAMIENTO EDUCATIVO |                  |                 |          |                  |

### 2. Datos del Autor(es): (Ingrese todos los datos requeridos completos)

|                             |                       |          |                  |                            |                                   |
|-----------------------------|-----------------------|----------|------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| <b>Apellidos y Nombres:</b> | ROBLES GONZALEZ ROCIO |          |                  |                            |                                   |
| <b>Tipo de Documento:</b>   | <b>DNI</b>            | <b>X</b> | <b>Pasaporte</b> | <b>C.E.</b>                | <b>Nro. de Celular:</b> 942585766 |
| <b>Nro. de Documento:</b>   | 22506957              |          |                  | <b>Correo Electrónico:</b> | SHULIA_25@HOTMAIL.COM             |
| <b>Apellidos y Nombres:</b> |                       |          |                  |                            |                                   |
| <b>Tipo de Documento:</b>   | <b>DNI</b>            |          | <b>Pasaporte</b> | <b>C.E.</b>                | <b>Nro. de Celular:</b>           |
| <b>Nro. de Documento:</b>   |                       |          |                  | <b>Correo Electrónico:</b> |                                   |
| <b>Apellidos y Nombres:</b> |                       |          |                  |                            |                                   |
| <b>Tipo de Documento:</b>   | <b>DNI</b>            |          | <b>Pasaporte</b> | <b>C.E.</b>                | <b>Nro. de Celular:</b>           |
| <b>Nro. de Documento:</b>   |                       |          |                  | <b>Correo Electrónico:</b> |                                   |

### 3. Datos del Asesor: (Ingrese todos los datos requeridos completos según DNI, no es necesario indicar el Grado Académico del Asesor)

|   |                            |          |                  |                  |                           |          |           |
|---|----------------------------|----------|------------------|------------------|---------------------------|----------|-----------|
| <b>¿El Trabajo de Investigación cuenta con un Asesor?:</b> (marque con una "X" en el recuadro del costado, según corresponda) |                            |          |                  |                  | <b>SI</b>                 | <b>X</b> | <b>NO</b> |
| <b>Apellidos y Nombres:</b>   | GUZMÁN SOTO DORIS GIOCONDA |          |                  | <b>ORCID ID:</b> | 0000-0001-9246-3093       |          |           |
| <b>Tipo de Documento:</b>   | <b>DNI</b>                 | <b>X</b> | <b>Pasaporte</b> | <b>C.E.</b>      | <b>Nro. de documento:</b> | 22415327 |           |

### 4. Datos del Jurado calificador: (Ingrese solamente los Apellidos y Nombres completos según DNI, no es necesario indicar el Grado Académico del Jurado)

|                    |                                       |
|--------------------|---------------------------------------|
| <b>Presidente:</b> | BARRIONUEVO TORRES CLORINDA NATIVIDAD |
| <b>Secretario:</b> | OMONTE VILCA AMANDA                   |
| <b>Vocal:</b>      | ROJAS FLORES AGUSTÍN RUFINO           |
| <b>Vocal:</b>      |                                       |
| <b>Vocal:</b>      |                                       |
| <b>Accesitario</b> |                                       |



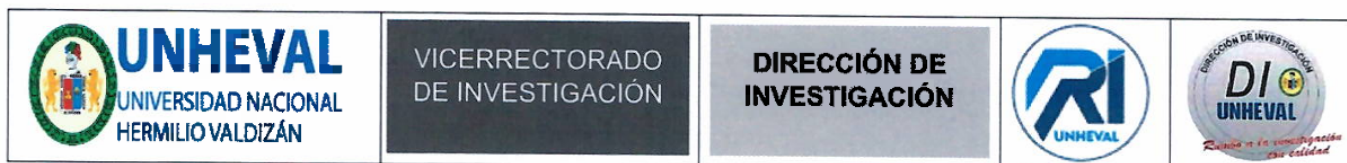

**5. Declaración Jurada:** *(Ingrese todos los datos requeridos completos)*

|   |  |
|---|--|
| a) Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: <i>(Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)</i>   |  |
| MANEJO DE ESTRÉS Y ESTADO EMOCIONAL EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, HUÁNUCO 2022  |  |
| b) El Trabajo de Investigación fue sustentado para optar el Grado Académico ó Título Profesional de: <i>(tal y como está registrado en SUNEDU)</i>  |  |
| MAESTRO EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EN GESTIÓN Y PLANEAMIENTO EDUCATIVO   |  |
| c) El Trabajo de investigación no contiene plagio (ninguna frase completa o párrafo del documento corresponde a otro autor sin haber sido citado previamente), ni total ni parcial, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias.  |  |
| d) El trabajo de investigación presentado no atenta contra derechos de terceros.  |  |
| e) El trabajo de investigación no ha sido publicado, ni presentado anteriormente para obtener algún Grado Académico o Título profesional.   |  |
| f) Los datos presentados en los resultados (tablas, gráficos, textos) no han sido falsificados, ni presentados sin citar la fuente.   |  |
| g) Los archivos digitales que entrego contienen la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado.   |  |
| h) Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del Trabajo de Investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiénome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. |  |

**6. Datos del Documento Digital a Publicar:** *(Ingrese todos los datos requeridos completos)*

|  |                            |                      |                                      |
|--|----------------------------|----------------------|--------------------------------------|
| Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: <i>(Verifique la Información en el Acta de Sustentación)</i>   |                            | 2023                 |                                      |
| Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: <i>(Marque con X según Ley Universitaria con la que inició sus estudios)</i>  | Tesis                      | X                    | Tesis Formato Artículo               |
|  | Trabajo de Investigación   |                      | Trabajo de Suficiencia Profesional   |
|  | Trabajo Académico          |                      | Otros <i>(especifique modalidad)</i> |
| Palabras Clave: <i>(solo se requieren 3 palabras)</i>  | AGOTAMIENTO FÍSICO         | SOBRECARGA EMOCIONAL | GESTIÓN EMOCIONAL                    |
| Tipo de Acceso: <i>(Marque con X según corresponda)</i>  | Acceso Abierto             | X                    | Condición Cerrada (*)                |
|  | Con Periodo de Embargo (*) |                      | Fecha de Fin de Embargo:             |
| ¿El Trabajo de Investigación, fue realizado en el marco de una Agencia Patrocinadora? <i>(ya sea por financiamientos de proyectos, esquema financiero, beca, subvención u otras; marcar con una "X" en el recuadro del costado según corresponda):</i> | SI                         | NO                   | X                                    |
| Información de la Agencia Patrocinadora:   |                            |                      |                                      |

El trabajo de investigación en digital y físico tienen los mismos registros del presente documento como son: Denominación del programa Académico, Denominación del Grado Académico o Título profesional, Nombres y Apellidos del autor, Asesor y Jurado calificador tal y como figura en el Documento de Identidad, Título completo del Trabajo de Investigación y Modalidad de Obtención del Grado Académico o Título Profesional según la Ley Universitaria con la que se inició los estudios.



### 7. Autorización de Publicación Digital:

A través de la presente. Autorizo de manera gratuita a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán a publicar la versión electrónica de este Trabajo de Investigación en su Biblioteca Virtual, Portal Web, Repositorio Institucional y Base de Datos académica, por plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente. Se autoriza cambiar el contenido de forma, más no de fondo, para propósitos de estandarización de formatos, como también establecer los metadatos correspondientes.

|                             |                       |                       |
|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Firma:                      |                       |                       |
| <b>Apellidos y Nombres:</b> | ROBLES GONZALES ROCIO | <b>Huella Digital</b> |
| <b>DNI:</b>                 | 22506957              |                       |
| Firma:                      |                       |                       |
| <b>Apellidos y Nombres:</b> |                       | <b>Huella Digital</b> |
| <b>DNI:</b>                 |                       |                       |
| Firma:                      |                       |                       |
| <b>Apellidos y Nombres:</b> |                       | <b>Huella Digital</b> |
| <b>DNI:</b>                 |                       |                       |
| <b>Fecha: 16/02/2024</b>    |                       |                       |

### Nota:

- ✓ No modificar los textos preestablecidos, conservar la estructura del documento.
- ✓ Marque con una X en el recuadro que corresponde.
- ✓ Llenar este formato de forma digital, con tipo de letra **calibri**, **tamaño de fuente 09**, manteniendo la alineación del texto que observa en el modelo, sin errores gramaticales (*recuerde las mayúsculas también se tildan si corresponde*).
- ✓ La información que escriba en este formato debe coincidir con la información registrada en los demás archivos y/o formatos que presente, tales como: DNI, Acta de Sustentación, Trabajo de Investigación (PDF) y Declaración Jurada.
- ✓ Cada uno de los datos requeridos en este formato, es de carácter obligatorio según corresponda.