



**UNAP**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**TESIS**

**ESTRÉS EMOCIONAL EN LA PRÁCTICA PEDAGÓGICA DOCENTE EN  
ENSEÑANZA REMOTA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE NIVEL  
PRIMARIA DE CABALLOCOCHA, RAMÓN CASTILLA 2021**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**PRESENTADO POR:  
AUGUSTO ROQUE JARAMA**

**ASESOR:  
Lic. WALTER LUIS CHUCOS CALIXTO, Dr.**

**IQUITOS, PERÚ**

**2024**

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS N°392-CGT-FCEH-UNAP-2024**

En Iquitos, en el auditorio de la **Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades** a los **29** días del mes de **febrero** de **2024** a horas **11.00. a.m.**, se dio inicio a la sustentación pública de la Tesis titulada: **ESTRÉS EMOCIONAL EN LA PRÁCTICA PEDAGÓGICA DOCENTE EN ENSEÑANZA REMOTA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE NIVEL PRIMARIA DE CABALLOCOCHA, RAMÓN CASTILLA 2021** aprobado con R.D. N°0354-2023-FCEH-UNAP del 15/02/24 presentado por el bachiller **AUGUSTO ROQUE JARAMA** para optar el Título Profesional de **Licenciado en Educación Primaria del Programa Académico de Profesionalización de Docentes No Titulados y Auxiliares de Educación** que otorga la Universidad de acuerdo a Ley y Estatuto.





El Jurado Calificador y dictaminador designado mediante R.D. N° 073-2024-FCEH-UNAP, del 18/01/24, está integrado por:

|   |            |
|---|------------|
| Dra. NILDA MANUELA RODRIGUEZ MERA DE FABABA | Presidente |
| Mgr. SOL PATRICIA VASQUEZ MATUTE            | Secretaria |
| Mgr. LITA MACEDO TORRES                     | Vocal      |

Luego de haber escuchado con atención y formulado las preguntas necesarias, las cuales fueron respondidas: satisfactoriamente

El Jurado después de las deliberaciones correspondientes, llegó a las siguientes conclusiones:  
La Sustentación Pública y la Tesis ha sido aprobada con la calificación Buena  
Estando el bachiller apto para obtener el Título Profesional de **Licenciado en Educación Primaria del Programa Académico de Profesionalización de Docentes No Titulados y Auxiliares de Educación**

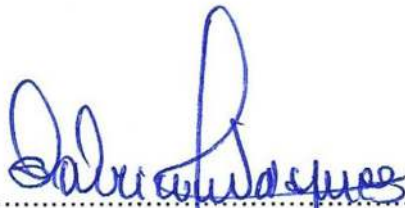
Siendo las 12:05 pm se dio por terminado el acto académico

|   |  |   |
|---|--|---|
| <br>Mgr. SOL PATRICIA VASQUEZ MATUTE<br>Secretaria | <br>Dra. NILDA MANUELA RODRIGUEZ MERA DE FABABA<br>Presidente | <br>Mgr. LITA MACEDO TORRES<br>Vocal |
|   | <br>Dr. WALTER LUIS CHUCOS CALIXTO<br>Asesor                  |   |

## JURADOS Y ASESOR




.....  
Lic. NILDA MANUELA RODRIGUEZ MERA DE FABABA, Dra.  
Presidente



.....  
Lic. SOL PATRICIA VASQUEZ MATUTE, Mgr.  
Secretaria



.....  
Lic. LITA MACEDO TORRES, Mgr.  
Vocal



.....  
Lic. WALTER LUIS CHUCOS CALIXTO, Dr.  
Asesor

# RESULTADO DEL INFORME DE SIMILITUD

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

FCEH\_TESIS\_ROQUE JARAMA.pdf

AUTOR

AUGUSTO ROQUE JARAMA

RECuento DE PALABRAS

**6438 Words**

RECuento DE CARACTERES

**33556 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**32 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**349.3KB**

FECHA DE ENTREGA

**Nov 20, 2023 10:49 AM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Nov 20, 2023 10:49 AM GMT-5**

## ● 19% de similitud general

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

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossr

## ● Excluir del Reporte de Similitud

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

Resumen

## **DEDICATORIA**

Esta tesis va dedicado a mi Sra Mirella Neyva Cahuachi Lopez, que con esfuerzo y sacrificio hicieron posible que concluya mis estudios superiores y por todo el apoyo emocional brindado durante mi carrera universitaria.

A mi hija Taly Diana Roque Cahuachi por ser mi motor para seguir superándome cada día y por su amor y comprensión en todos estos años de carrera siendo aún pequeña, y que me enseñaron a ser un ejemplo de la perseverancia para conseguir un objetivo siempre con la bendición de Dios.

## **AGRADECIMIENTO**

Expreso mi agradecimiento a la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana y a toda la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades Escuela Profesional de Educación Primaria.

A mis maestros de cabalcocha e Iquitos quienes con la enseñanza de sus valiosos conocimientos hicieron que pueda crecer día a día como profesional, gracias a cada uno de ustedes por su paciencia, dedicación, apoyo incondicional y amistad.

## ÍNDICE

|  | Páginas     |
|--|-------------|
| <b>PORTADA</b>                             | i           |
| <b>ACTA DE SUSTENTACION</b>                | ii          |
| <b>JURADOS Y ASESOR</b>                    | iii         |
| <b>RESULTADO DEL INFORME DE SIMILITUD</b>  | iv          |
| <b>DEDICATORIA</b>                         | v           |
| <b>AGRADECIMIENTO</b>                      | vi          |
| <b>ÍNDICE</b>                              | vii         |
| <b>ÍNDICE DE TABLAS</b>                    | ix          |
| <b>ÍNDICE DE GRÁFICOS</b>                  | x           |
| <b>RESUMEN</b>                             | xi          |
| <b>ABSTRACT</b>                            | ..... ç ã ã |
| <b>INTRODUCCIÓN</b>                        | 1           |
| <b>CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO</b>           | 5           |
| 1.1 Antecedentes                           | 5           |
| 1.2 Bases teóricas                         | 7           |
| 1.3 Definición de términos básicos         | 12          |
| <b>CAPÍTULO II: HIPÓTESIS Y VARIABLES</b>  | 15          |
| 2.1 Formulación de la hipótesis            | 15          |
| 2.2 Variables y su operacionalización      | 15          |
| <b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA</b>           | 17          |
| 3.1 Tipo y diseño                          | 17          |
| 3.2 Diseño muestral                        | 18          |
| 3.3 Procedimientos de recolección de datos | 19          |
| 3.4 Procesamiento y análisis de los datos  | 19          |
| 3.5 Aspectos éticos                        | 20          |

|  |    |
|--|----|
| <b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b>               | 21 |
| <b>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN</b>                 | 28 |
| <b>CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES</b>             | 30 |
| <b>CAPÍTULO VII: RECOMENDACIONES</b>         | 31 |
| <b>CAPÍTULO VIII: FUENTES DE INFORMACIÓN</b> | 32 |
| <b>ANEXOS</b>                                | 34 |
| 01: Matriz de consistencia                   | 35 |
| 02: Instrumentos de recolección de datos     | 36 |
| 03: Informe de validez y confiabilidad       | 39 |
| 04: Fichas de validación de Instrumentos     | 40 |



## ÍNDICE DE TABLAS

|  | Páginas |
|--|---------|
| <b>Tabla N° 1:</b> Instituciones Educativas nivel primaria, Caballo Cocha, Provincia de Ramón Castilla   | 18      |
| <b>Tabla N° 2:</b> Nivel de estrés emocional en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en I.E.P.M.P de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021.               | 21      |
| <b>Tabla N° 3:</b> Nivel de estrés motora en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en las I.E.P.M.P de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021.              | 22      |
| <b>Tabla N° 4:</b> Nivel de estrés cognitivo conductual en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en las I.E.P.M.P de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021 | 23      |
| <b>Tabla N° 5:</b> Nivel de estrés neuro vegetativo en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en las I.E.P.M.P de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021     | 24      |
| <b>Tabla N° 6:</b> Normalidad según Kolmogórov-Smirnov del estrés emocional en la práctica pedagógica docente  | 25      |

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

|  | Páginas |
|--|---------|
| <b>Gráfico N° 1:</b> Nivel de estrés emocional en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en las I.E.P.M.P de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021.           | 21      |
| <b>Gráfico N° 2:</b> Nivel de estrés motora en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en las I.E.P.M.P de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021.              | 22      |
| <b>Gráfico N° 3:</b> Nivel de estrés cognitivo conductual en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en las I.E.P.M.P de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021 | 23      |
| <b>Gráfico N° 4:</b> Nivel de estrés neuro vegetativo en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en las I.E.P.M.P de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021.    | 24      |
| <b>Gráfico N° 5:</b> Histograma con curva normal para el estrés emocional en la práctica pedagógica docente  | 26      |

## RESUMEN

El estudio es relevante en la medida que da respuesta empírica a la interrogante: ¿Cuál es el nivel de estrés emocional en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en instituciones educativas de nivel primaria de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021?, para ello se planteó como objetivo general describir el nivel de estrés emocional en su práctica pedagógica en enseñanza remota, y para lograrlo se diseñó como metodología la aplicación del tipo descriptivo, univariado, de campo y transversal. Las unidades de estudio fueron 192 docentes siendo al mismo tiempo la población y muestra. Con la finalidad de obtener información pertinente se elaboró un cuestionario validado por expertos y aplicado mediante la técnica de encuesta. El estudio concluye: Que el nivel de estrés emocional en la práctica pedagógica de los 192 (100,0%) docentes, el 92,7% (178) presentan nivel de estrés medio, el 4,2% (8) nivel alto y el 3,1% (6) nivel bajo y la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov con la prueba paramétrica t de Student muestran resultados que indican demostrada la hipótesis planteada para la investigación.

**Palabras clave:** Estrés emocional, práctica pedagógica, enseñanza remota, docentes nivel primario.

## ABSTRACT

The study is relevant as it provides an empirical answer to the question: What is the level of emotional stress in the teaching pedagogical practice in remote teaching in primary level educational institutions of Caballo cocha, Ramón Castilla 2021? To this end, the general objective was to describe the level of emotional stress in their pedagogical practice in remote teaching, and to achieve this, the application of the descriptive, univariate, field and cross-sectional type was designed as a methodology. The study units were 192 teachers being at the same time the population and sample. To obtain relevant information, a questionnaire validated by experts was prepared and applied using the survey technique. The study concludes: That the level of emotional stress in the pedagogical practice of 192 (100.0%) teachers, 92.7% (178) present a medium stress level, 4.2% (8) high level and 3.1% (6) low level and the Kolmogorov-Smirnov normality test with the student's t parametric test show results that indicate the hypothesis proposed for the research is demonstrated.

**Keywords:** Emotional stress, pedagogical practice, remote teaching, primary level teachers.

## INTRODUCCIÓN

En el Perú, la brusca aparición de la pandemia COVID-19 en marzo de 2020 obligó a poner fin a la instrucción presencial, creando una serie de situaciones difíciles de afrontar por los docentes y los demás integrantes de las instituciones educativas. Se eligió la modalidad a distancia, pero no tardamos en darnos cuenta de lo limitada que era la conexión en el país: sólo el 39% de los hogares tenía acceso a Internet, cifra que salta a casi el 63% en Lima, pero cae bruscamente al 5% o menos en las regiones rurales.

El Gobierno promovió contenidos en televisión, radio e internet bajo la estrategia “Aprendo en Casa”, una inédita estrategia de educación a distancia que se trabajó todo el año académico. En Caballo Cocha, provincia de Ramón Castilla, escuelas públicas de educación primaria, en la región Loreto, los docentes de esa modalidad se vieron sometidos a todo tipo de presión, ellos mismos sufrieron los embates de la enfermedad y muchos dejaron de existir creando situaciones angustiosas en su familia y en las instituciones educativas, aunado a esta situación el servicio de internet que es de los peores en la región Loreto; motivo por el cual tuvieron que utilizar diversas estrategias para cumplir con sus obligaciones y responsabilidades como docentes.

El aislamiento obligatorio ha generado mucho impacto de muchas maneras tanto en los instructores como en los alumnos, pero el estrés es la más común debido al aislamiento similar o a la preocupación por contagiar enfermedades o perder familiares y de conocidos, el estrés emocional contiene manifestaciones que tienen que ver con las formas habituales que se solía realizar antes de la pandemia, como problemas para conciliar el sueño, ansiedad, tristeza o una sensación general de malestar. Y además, las posibilidades de afectación en la salud mental son mayor

en aquellos que tienen responsabilidades que cumplir como es el caso de los docentes, debido a que para justificar sus sueldos deben de presentar sus informes de las actividades realizadas en el tiempo establecido, por lo que el estrés actúa de manera soterrada y desemboca en algún problema de salud mental como consecuencia del aislamiento social, del covid 19 y de los demás factores anteriormente mencionados.

Existen posibles soluciones a este estado de cosas como preservar la paz y la tranquilidad y organizar planes de atención que incorporen tareas académicas junto con actividades de ocio, deporte y relajación, los padres y monitores desempeñan un papel crucial, aunque en casa. El estrés puede alterar el cerebro de formas que pueden ser la causa de muchas afecciones neuropsiquiátricas, como la ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés postraumático.

De acuerdo con la información que se dispone, la depresión es el elemento que más ha incidido en el estrés de los docentes y de las personas, es algo con el cual se está acostumbrando a convivir. Según los expertos, el estrés provoca una disminución de la plasticidad del sistema nervioso, lo que hace que una persona esté menos preparada para manejar los problemas cotidianos y sea menos capaz de afrontar los obstáculos de la vida.

El estrés entonces es un factor para considerar con mucha seriedad y a estudiar sus posibles alternativas de solución, genera al docente sentirse más cansados, sin energía, sin ganas de hacer nada y posibilita el comienzo de muchas enfermedades neurodegenerativas, incluida la enfermedad de Alzheimer, que entre otras cosas está relacionada con alteraciones inflamatorias y de la plasticidad nerviosa, exactamente las mismas que las inducidas por el estrés.

Por tales motivos se plantea la interrogante principal: ¿Cuál es el nivel de estrés emocional en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en instituciones educativas de nivel primaria de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021?, y los específicos, ¿Cuál es el nivel de estrés motora, de estrés cognitivo conductual, de estrés neuro vegetativo en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en las instituciones educativas de primaria? Los objetivos se plantearon como general describir el nivel de estrés emocional en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en instituciones educativas de nivel primaria de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021 y específicos: describir el nivel de estrés motora, estrés cognitivo conductual y estrés neuro vegetativo en la Práctica Pedagógica Docente.

Por ello fue fundamental realizar la investigación con el propósito de caracterizar el nivel de estrés emocional que tienen los docentes de nivel primaria en la ciudad de Caballo cocha y con esos resultados procurar aplicar estrategias que se pueden emplear para atenuar los efectos del estrés, como realizar actividad física, mantener una dieta sana, recurrir a las redes sociales y practicar la meditación.

El estudio ofrece una valiosa contribución al campo educativo al examinar el estrés emocional, motor, cognitivo conductual y neurovegetativo de los docentes durante la enseñanza remota. La metodología estadística utilizada, incluida la prueba de Kolmogórov-Smirnov para la validación de la hipótesis, proporciona un marco sólido para la interpretación de los resultados. Los resultados subrayan la relevancia del estudio del estrés en los docentes, especialmente en el contexto de enseñanza remota. La alta proporción de docentes que experimentan niveles medios y altos de estrés sugiere que este es un problema significativo que necesita ser abordado para garantizar el bienestar de los educadores y, por ende, la calidad de la

educación impartida.

En los capítulos estipulados según reglamentación vigente se presentan, el marco teórico, la hipótesis y operacionalización de la variable, metodología empleada, los resultados y discusión de los resultados, así como las conclusiones y recomendaciones respectivas.



## **CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO**

### **1.1 Antecedentes**

#### **Ambito internacional**

En el año 2016 se tuvo una investigación El objetivo fue conocer y contrastar los síntomas y niveles de estrés propios de la población estudiantil masculina y femenina de una institución de educación superior militar ubicada en Bogotá, D.C., así como los mecanismos de afrontamiento empleados por dicha población a lo largo de su formación académica y militar. La investigación fue descriptiva, comparativa, correlacional y cuantitativa. Los participantes fueron 261 estudiantes matriculados -43 mujeres y 218 hombres- de edades comprendidas entre los 18 y los 24 años que fueron liberados para proseguir sus estudios en esta institución en circunstancias adecuadas -tanto en términos de su bienestar físico como mental- y sin la presencia de ningún tipo de antecedentes oficiales o judiciales. Los instrumentos utilizados fueron la tercera edición del Cuestionario de Evaluación del Estrés (Villalobos, 2010) y la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento (Londoño, Pérez y Murillo, 2009). Se utilizó la prueba t de Student para el análisis comparativo, la prueba r de Pearson para el análisis correlacional y la prueba h de Tukey para un mayor refinamiento analítico. Los resultados de la aplicación demuestran que los niveles de estrés y los mecanismos de afrontamiento son comparables para ambos sexos en todas las ocupaciones y semestres, y que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los dos sexos en las variables examinadas. (Ospina, A y Rodríguez, M. 2016)

## **Ámbito nacional**

En el año 2020, la muestra estuvo formada por 432 estudiantes universitarios de primer a sexto curso de la facultad de psicología de una universidad importante: 124 hombres y 308 mujeres. Se utilizó el inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2006). Los resultados muestran que el inventario presenta un alto grado de fiabilidad, con un alfa de Cronbach de 0,902. También se utilizó para el análisis factorial, y los resultados muestran que el modelo tiene cinco dimensiones y una varianza explicada del 68,287% ( $KMO = 0,745$ ,  $p = 0,000$ ). Del mismo modo, se demostró que existe un nivel medio de estrés académico; Los resultados muestran que el inventario presenta un alto grado de fiabilidad, con un alfa de Cronbach de 0,902. También se utilizó para el análisis factorial, y los resultados muestran que el modelo tiene cinco dimensiones y una varianza explicada del 68,287% ( $KMO = 0,745$ ,  $p = 0,000$ ). Del mismo modo, se demostró que existe un nivel medio de estrés académico. (Venancio G. 2018)

En el año 2016, se desarrolló la investigación, el objetivo de este estudio era determinar cómo se relacionan el entorno laboral y los niveles de estrés de los trabajadores de una empresa privada. La investigación fue transversal, descriptiva, comparativa, correlacional y no experimental. La muestra estuvo conformada por 168 trabajadores de una empresa privada de Lima. La Escala de Clima Laboral Sonia Palma (CL-SPC) y la Escala de Estrés de la Organización Mundial de la Salud y la Organización Internacional del Trabajo (OIT-OMS) fueron los instrumentos empleados, de los que se derivaron sus características psicométricas. Los resultados demuestran una asociación sustancial entre las variables estrés y ambiente de trabajo, arrojando una correlación bivariada con un

nivel de significación de  $p < 0,00$ . En la muestra predominaron los niveles bajos de estrés (87,50%) y se clasificaron los buenos entornos de trabajo (44,05%). En resumen, existe una conexión entre el estrés y el lugar de trabajo; por ello, se aconseja comunicar los resultados a la organización para que los miembros del personal sean conscientes de las circunstancias que pueden afectar a su productividad. (Quispe, Sh, 2015).

## **1.2 Bases teóricas**

### **1.2.1 Estrés emocional docente**

#### **1.2.1.1 Estrés**

El estrés es una condición de tensión en el cuerpo y la mente que resulta de responder a presiones o estímulos, ya sean negativos o buenos. Con moderación, esta actitud defensiva ayuda a la capacidad del organismo para responder y ajustarse a los estímulos externos. Se cree que un grado de estrés saludable, incluso beneficioso, ayuda a las personas a responder a los factores estresantes de la vida cotidiana. En cambio, un estrés grave o mal gestionado puede provocar enfermedades psicosomáticas o problemas relacionados con la fatiga mental, como ansiedad e irritabilidad.

Una enfermedad fisiológica con raíces emocionales, normalmente el estrés, se denomina dolencia psicosomática. Las dolencias psicosomáticas relacionadas con el estrés incluyen dolores de cabeza, insomnio, músculos tensos, problemas cardíacos y digestivos, y mareos. Hay varias formas de estrés, como el trastorno por estrés postraumático o el estrés laboral, según la razón subyacente.

## **Síntomas del estrés**

Numerosos síntomas, tanto psicológicos como físicos, están relacionados con el estrés. Entre los más típicos están los dolores de cabeza. mal recuerdo. Alteraciones del comportamiento e irritación. Preocupación. abatimiento. problemas cardiovasculares cuando el estrés se mantiene durante un periodo prolongado de tiempo. Fatiga. envejecimiento. agotamiento prolongado. Estrés

## **Causas del estrés**

El estrés puede tener orígenes muy diversos, y no todos tienen por qué ser malos. Suele manifestarse cuando una persona experimenta síntomas corporales y/o emocionales al enfrentarse a uno o varios acontecimientos que superan su capacidad para manejarlos. El estrés positivo también surge cuando facilita la adaptación de un individuo a su entorno.

El estrés puede evitarse si no es excesivo, pero es vital estar preparado para afrontar situaciones que exijan un mayor esfuerzo y compromiso. Por el bien del paciente, debe evitarse el estrés excesivo, ya que puede poner en peligro su salud. Es importante evitar forzarse demasiado, y a veces eso significa considerar diferentes opciones, contemplar la situación desde un ángulo distinto y, si es necesario, elegir un curso de acción diferente.

La evaluación profesional se utiliza para diagnosticar el estrés. Se utilizan varias encuestas, la más conocida de las cuales es la escala de estrés percibido. En situaciones en las que la reducción del estrés es crucial, los expertos aconsejan acudir a terapia para el estrés. Es crucial seguir las siguientes reglas o sugerencias para minimizarlo: Reconocer los acontecimientos estresantes y las causas que los provocan. Evita las técnicas nocivas para reducir el estrés, como fumar o consumir alcohol. Aléjese de la situación estresante. Adopte una postura

constructiva ante los problemas. métodos para relajarse. Seguir una dieta equilibrada y saludable.

### **1.2.1.2 Dimensiones de estrés emocional docente**

#### **Dimensión: Motora**

La dimensión motora del estrés emocional docente se refiere a las manifestaciones físicas y conductuales del estrés experimentadas por los educadores en su entorno de trabajo. Esta dimensión puede incluir síntomas como tensión muscular, inquietud, fatiga, cambios en el comportamiento y agotamiento. (Skaalvik, EM, y Skaalvik, S. 2017), sus indicadores son:

- Ha sentido calambres en el cuerpo,
- Al despertar siente tensa la cara o la mandíbula.
- Padece usted de jaqueca
- Siente débiles las rodillas al caminar
- Ha tenido dificultad, sin causa aparente, para hablar o pronunciar palabras
- Siente dolores musculares
- Se le dificulta relajarse o estar tranquilo
- Se cansa más fácilmente que antes
- Se le dificulta caminar o hacer ejercicio
- Le brincan los músculos del pecho
- Ha tenido temblor en los párpados
- Ha sentido dolor en espalda o cuello
- Ha sentido que se le paralizan partes del cuerpo
- Se le inflaman las manos o pies
- Se despierta cansado o fatigado

- Le cuesta concentrarse en lo que hace
- Se siente débil y con sueño
- Ha sentido, sin causa alguna, debilidad en algunas partes del cuerpo
- Le tiemblan las manos o partes del cuerpo regularmente
- Necesita hacer las cosas más de una vez para estar seguro

### **Dimensión: Cognitiva conductual**

La dimensión cognitiva conductual se refiere a las cogniciones y comportamientos asociados con el estrés emocional en docentes. Esto incluye pensamientos negativos, preocupaciones, dificultades en la toma de decisiones, falta de concentración y respuestas emocionales inapropiadas en el aula. (Chang, M.2009), los indicadores:

- Ha sentido que las cosas que hace son difíciles o complicadas
- A pesar de que oye bien, necesita que le repitan las cosas.
- Se le dificulta concentrarse en lo que hace
- Se le interrumpen las ideas o pensamientos fácilmente
- Siente que todo lo puede hacer, siempre y cuando usted tenga el control
- Se le olvidan las cosas, se le dificulta recordar fechas, nombres, actividades
- Ha notado que le faltan las ideas más que antes
- Ha tenido sensaciones de miedo o susto
- Pierde el hilo de la conversación
- Ha estado de mal humor o muy irritable
- Tiene ideas o pensamientos que lo perturban
- Se asusta con regularidad

- Tiene ideas que no se apartan de su mente
- Se distrae fácilmente
- Piensa, antes de dormirse, en una misma cosa
- Siente temor a algo sin saber por que
- Piensa mucho las cosas antes de hacerlas
- Le cuesta concentrarse en lo que hace
- Siente pérdida de la memoria
- Siente zumbidos o ruidos en los oídos

### **Dimensión: Neuro vegetativo**

La dimensión neurovegetativa del estrés emocional se refiere a las respuestas fisiológicas y autonómicas del cuerpo a situaciones estresantes en el contexto docente. Esto puede incluir cambios en la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la sudoración y otros indicadores fisiológicos de estrés. (Herman, J. y Cullinan, W.1997), indicadores:

- Ha sentido molestias estomacales
- Ha notado sequedad en la boca
- Sin hacer ejercicio físico, suda más de lo normal
- Ha tenido la sensación, sin causa alguna, de inquietud o desasosiego
- Ha sentido molestias en el pecho
- Ha sentido palpitaciones fuertes en el corazón
- Le falta el apetito o siente desgano por la comida
- Se ruboriza con facilidad
- Ha sentido ardor en el estómago
- Ha sentido como en vacío en el estómago

- Padece de estreñimiento o de deposiciones muy espaciadas
- Siente ganas de ir al baño más de lo normal
- Le falta la respiración o siente ahogo
- Ha sentido, sin ninguna causa, adormecimiento en los brazos o manos
- Ha sentido sensación de escalofríos súbitos
- Le sudan más de lo normal, las manos o los pies
- Se despierta durante la noche
- Ha sentido dolor de cabeza
- Se marea con regularidad
- Ha perdido peso más de lo normal

### **1.3 Definición de términos básicos**

#### **Estrés**

El estrés es una condición de tensión en el cuerpo y la mente que resulta de responder a presiones o estímulos, ya sean negativos o buenos. Con moderación, esta actitud defensiva ayuda a la capacidad del organismo para responder y ajustarse a los estímulos externos.

#### **Emocional**

Todos hemos experimentado muchas emociones, como el miedo, la rabia, la pena y la alegría, pero no están exentas de complejidad. Aunque todo el mundo ha experimentado preocupación o malestar, no todo el mundo es consciente de que una mala gestión de estos sentimientos puede provocar un bloqueo o incluso una enfermedad.



### **Estrés emocional**

El estrés es una reacción fisiológica y psicológica ante circunstancias desfavorables que nos desbordan y nos hacen sentir como si no tuviéramos tiempo o capacidad para resolverlas. Se clasifica con diversos nombres, como estrés laboral, estrés familiar, estrés emocional, etc., según el ámbito, pero los síntomas son todos los mismos.

### **Estrés Motora**

Se refiere a las manifestaciones físicas y conductuales del estrés, como la tensión muscular, el agotamiento físico, la fatiga y los cambios en el comportamiento, que los individuos experimentan en respuesta a situaciones estresantes.

### **Estrés Cognitiva**

El estrés cognitivo se relaciona con las preocupaciones, pensamientos negativos y dificultades en la toma de decisiones que las personas experimentan en situaciones estresantes. Incluye la carga cognitiva y emocional que puede afectar la capacidad de concentración y toma de decisiones.

### **Estrés Conductual**

Se refiere a los cambios en el comportamiento de una persona en respuesta al estrés. Puede incluir respuestas emocionales inapropiadas, irritabilidad, aislamiento social o cambios en los patrones de conducta que surgen como resultado del estrés.

### **Estrés Neurovegetativa**

Se refiere a las respuestas fisiológicas y autonómicas del cuerpo a situaciones estresantes. Esto puede incluir cambios en la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la sudoración y otras respuestas del sistema nervioso autónomo a factores estresantes.



## **CAPÍTULO II: HIPÓTESIS Y VARIABLES**

### **2.1 Formulación de la hipótesis**

#### **2.1.1 Hipótesis general**

El estrés emocional en la práctica pedagógica docente en enseñanza remota en instituciones educativas de nivel primaria de Caballo cocha se encuentra por encima del promedio de la escala. ( $\mu=90$  puntos).

### **2.2 Variables y su operacionalización**

#### **2.2.1 Variable**

Estrés emocional en la práctica pedagógica docente.

#### **2.2.2 Definición operacional.**

Es el grado o nivel alcanzado por el docente debido a una asociación de factores que intervienen como estresores ocasionados al experimentar tensiones y presiones emocionales que los educadores experimentan en su entorno de trabajo y durante el ejercicio de sus responsabilidades como docentes por la actividad laboral y que les genera problemas de salud física y/o emocional, el cual se observa en manifestaciones físicas y conductuales, en la carga cognitiva y emocional que enfrenta con situaciones estresantes en su práctica pedagógica, en las respuestas conductuales y emocionales que pueden surgir como resultado del estrés en el entorno educativo, como cambios en el comportamiento de los docentes, irritabilidad, aislamiento social y reacciones emocionales inapropiadas, lo que genera respuestas fisiológicas del cuerpo como cambios en la frecuencia cardíaca, la presión arterial y otros. Se mide indicadores fisiológicos del estrés. los cuales se mide mediante las categorías: nivel bajo, medio y alto.

### 2.3 Operacionalización de la variable

| Variables   | Definición  | Tipo por su naturaleza | Indicador  | Escala de medición | Categorías                    | Valores de las categorías                        | Medio de verificación |
|---|---|------------------------|--|--------------------|-------------------------------|--|-----------------------|
| <b>Estrés emocional en la práctica pedagógica docente</b> | Es la experiencia de tensiones y presiones emocionales que los educadores experimentan en su entorno de trabajo y durante el ejercicio de sus responsabilidades, implica manifestaciones físicas y conductuales del estrés como la fatiga, el agotamiento físico, los cambios en el comportamiento en el aula y la tensión muscular relacionada con las demandas de su trabajo, involucra la carga cognitiva y emocional al lidiar con situaciones estresantes en su práctica pedagógica, en la toma de decisiones, cambios en el comportamiento como irritabilidad, aislamiento social y reacciones emocionales inapropiadas además muestra respuestas fisiológicas del cuerpo a situaciones estresantes, como cambios en la frecuencia cardíaca, la presión arterial y otros indicadores fisiológicos del estrés. | Cualitativa            | Motora<br><br>Cognitiva conductual<br><br>Neuro vegetativo | Ordinal            | Bajo<br><br>Medio<br><br>Alto | (60 a 100)<br><br>(101 a 140)<br><br>(141 a 180) | Cuestionario          |

## CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

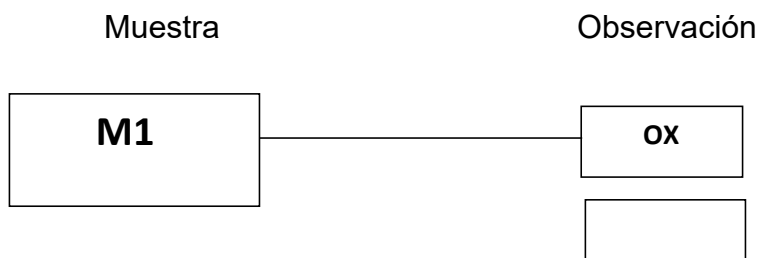
### 3.1 Tipo y diseño

#### 3.1.1 Tipo de investigación

El tipo de investigación fue descriptivo, según Hurtado, J (2012), el nivel es perceptual, en este caso el evento o variable estudiada fue el estrés emocional en docentes de nivel primaria en su práctica pedagógica en la ciudad de Caballococha.

#### 3.1.2 Diseño de investigación

De acuerdo con Hurtado, J. (2012), el diseño fue de campo porque se recolectó los datos de los docentes de nivel primaria, fue transeccional porque se la información se obtuvo en un solo momento y univariado. El diseño gráfico fue el siguiente:



**Que es:**

**M1:** Muestra de los docentes de nivel primaria

**Ox:** Observación de la variable en estudio.

### 3.2 Diseño muestral

#### 3.2.1 Población

En el año 2021, 192 docentes de primaria de primero a sexto grado de la ciudad de Caballo Cocha conformaron la población de estudio.

Población: N = 192 docentes.

#### 3.2.2 Muestreo

El muestreo es censal porque se tomó en cuenta a toda la población.

#### 3.2.3 Muestra

La muestra fue n = 192 docentes

#### Tabla N° 1:

*Instituciones Educativas nivel primaria, Caballo Cocha, Provincia de Ramón Castilla*

| N°           | Nombre o Número de la I.E.              | N° de docentes |
|--------------|---|----------------|
| 1            | 60080 – Carlos Patricio Olortegui Sáenz | 75             |
| 2            | CESAM – Miguel Acosta Oyarce            | 70             |
| 3            | 6010148 – 24 de Junio                   | 24             |
| 5            | 6010307 – 30 de Junio                   | 8              |
| 4            | 601015- Sánchez Cerro                   | 4              |
| 6            | 6010328 – San Juan                      | 3              |
| 8            | 6010343 – 14 de Diciembre               | 3              |
| 9            | 6010375 – 27 de Octubre                 | 3              |
| 7            | 6010336 – San Martín                    | 2              |
| <b>TOTAL</b> |   | <b>192</b>     |

Fuente: Elaboración propia

### **3.3 Procedimientos de recolección de datos**

#### **3.3.1 Técnicas de recolección de datos**

Se utilizó la técnica de encuesta para la obtención de los datos de los docentes del nivel primario que conforman la muestra del trabajo de investigación.

#### **3.3.2 Instrumento de recolección de datos**

El instrumento utilizado fue un cuestionario, el cual fue validado por expertos. Según Arias (2012, p. 68), un instrumento de recolección de datos se puede denominar a cualquier recurso, formato o dispositivo, que se usa para obtener, registrar o almacenar información.

El proceso de validación fue realizado por los jueces: Mgr. Gloria Mercedes López de Mora, Lic. Yeni Sanchez Lozano y Lic. Carlomagno Rimabaque Machoa, los resultados se encuentran en el anexo 3.

### **3.4 Procesamiento y análisis de los datos**

#### **3.4.1 Procesamiento de datos**

Los datos se introdujeron en una base de datos creada mediante la aplicación Microsoft Excel, y a continuación se utilizó SPSS 24.0, una herramienta de análisis estadístico para Windows XP en español, para procesar los datos.

#### **3.4.2 Análisis de datos**

Tras el tratamiento de la información, se utilizaron tablas, gráficos y el cálculo de medidas estadísticas para apoyar el análisis descriptivo, la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov y la prueba paramétrica t de Student cuyos resultados indican demostrada la hipótesis del estudio que el estrés emocional en la práctica

pedagógica docente en la enseñanza remota es significativamente mayor que el promedio del puntaje de la escala propuesto.

### **3.5 Aspectos éticos**

El presente estudio se realizó teniendo en cuenta los requisitos éticos de mantener la confidencialidad de los datos recogidos de los instructores participantes, que eran profesores de enseñanza primaria de diversos grados de las instituciones educativas de la zona de Caballo Cocha. Con estos datos se realizaron estadísticas.



## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1 Presentación de los resultados respecto al objetivo general

#### Tabla N° 2:

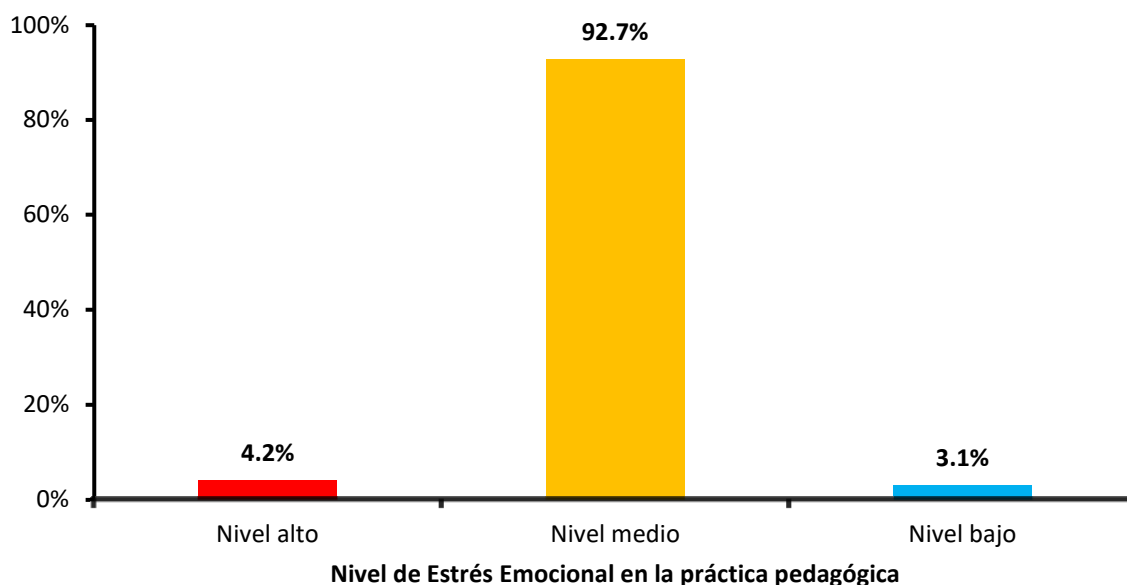
*Nivel de estrés emocional en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en I.E.P.M.P de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021.*

| Nivel        | Baremo    | Frecuencia | Porcentaje    |
|--------------|-----------|------------|---------------|
| Nivel alto   | 141 – 180 | 8          | 4,2%          |
| Nivel medio  | 101 – 140 | 178        | 92,7%         |
| Nivel bajo   | 60 – 100  | 6          | 3,1%          |
| <b>Total</b> |           | <b>192</b> | <b>100,0%</b> |

**Fuente.** Procesamiento de datos de la escala de estrés emocional en docentes

#### Gráfico N° 1:

*Nivel de estrés emocional en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en las I.E.P.M.P de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021.*



**Fuente.** Procesamiento de datos de la escala de estrés emocional en docentes

En la tabla 2 y gráfico1 se aprecia que, el nivel de estrés emocional en la práctica pedagógica de los 192 (100,0%) docentes que participan en el presente estudio, en el que, la mayoría 92,7% (178) de ellos presentaron nivel de estrés medio, el

4,2% (8) tuvieron nivel alto de estrés y el 3,1% (6) de los mismos nivel bajo estrés emocional proporcionalmente.

#### 4.2. Presentación de los resultados respecto a los objetivos específicos

**Tabla N° 3:**

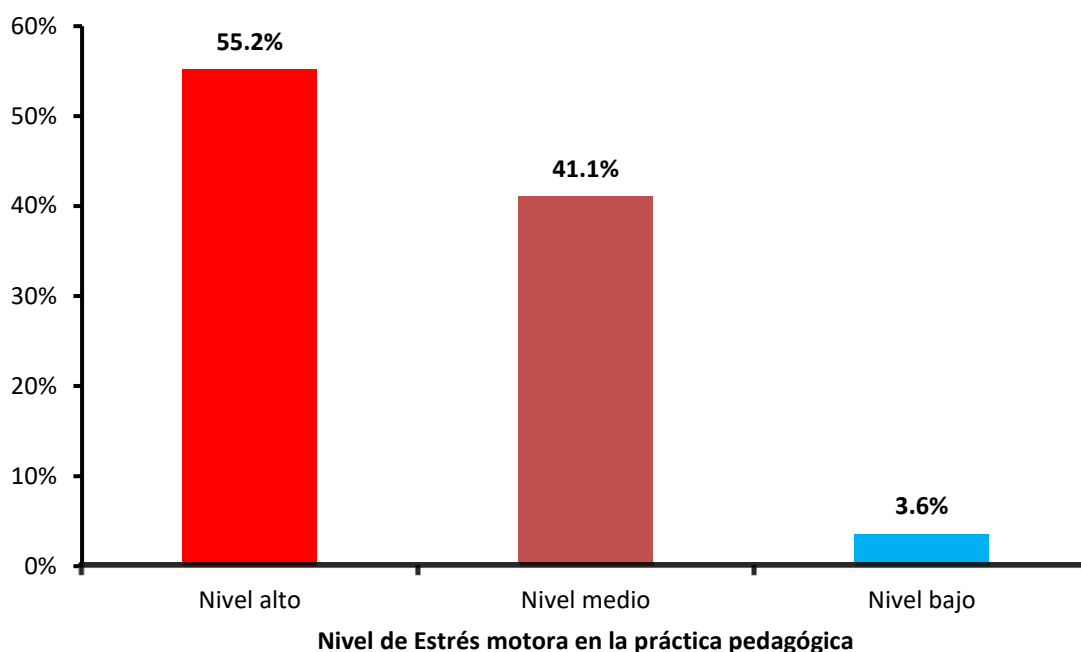
*Nivel de estrés motora en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en las I.E.P.M.P de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021.*

| Nivel        | Baremo  | Frecuencia | Porcentaje    |
|--------------|---------|------------|---------------|
| Nivel Alto   | 46 - 60 | 106        | 55,2%         |
| Nivel medio  | 34 – 45 | 79         | 41,1%         |
| Nivel bajo   | 20 – 33 | 7          | 3,6%          |
| <b>Total</b> |         | <b>192</b> | <b>100,0%</b> |

**Fuente.** Procesamiento de datos de la escala de estrés emocional en docentes

**Gráfico N° 2:**

*Nivel de estrés motora en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en las I.E.P.M.P de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021.*



**Fuente.** Procesamiento de datos de la escala de estrés emocional en docentes

En visto la tabla 3 y gráfico 2, sobre el nivel de estrés motora en la práctica pedagógica en los 192 (100,0%) docentes, se observa que la mayoría de ellas, el 55,2% (106) presentaron nivel alto de estrés motora, el 41,1% (79) tuvieron nivel medio de estrés motora y el 3,6% (7) obtuvieron un nivel bajo en estrés motora respectivamente.

**Tabla N° 4:**

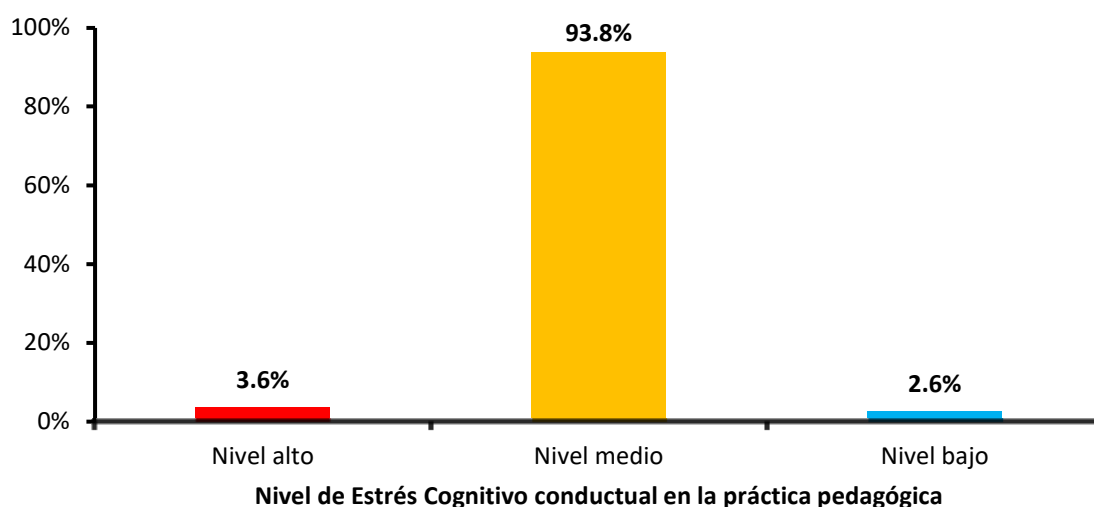
*Nivel de estrés cognitivo conductual en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en las I.E.P.M.P de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021*

| <b>Nivel</b> | <b>Baremo</b> | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
|--------------|---------------|-------------------|-------------------|
| Nivel Alto   | 46 - 60       | 7                 | 3,6%              |
| Nivel medio  | 34 – 45       | 180               | 93,8%             |
| Nivel bajo   | 20 – 33       | 5                 | 2,6%              |
| <b>Total</b> |               | <b>192</b>        | <b>100,0%</b>     |

**Fuente.** Procesamiento de datos de la escala de estrés emocional en docentes

**Gráfico N° 3:**

*Nivel de estrés cognitivo conductual en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en las I.E.P.M.P de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021*



**Fuente.** Procesamiento de datos de la escala de estrés emocional en docentes

En la tabla 4 y gráfico 3, sobre el nivel de estrés cognitivo conductual en la práctica pedagógica en los 192 (100,0%) docentes, se observa que la mayoría de ellos, 93,8% (180) docentes presentaron nivel medio de estrés cognitivo conductual, el 3,6% (7) tuvieron nivel alto de estrés cognitivo conductual y el 2,6% (5) obtuvieron un nivel bajo en estrés cognitivo conductual correspondientemente.

**Tabla N° 5:**

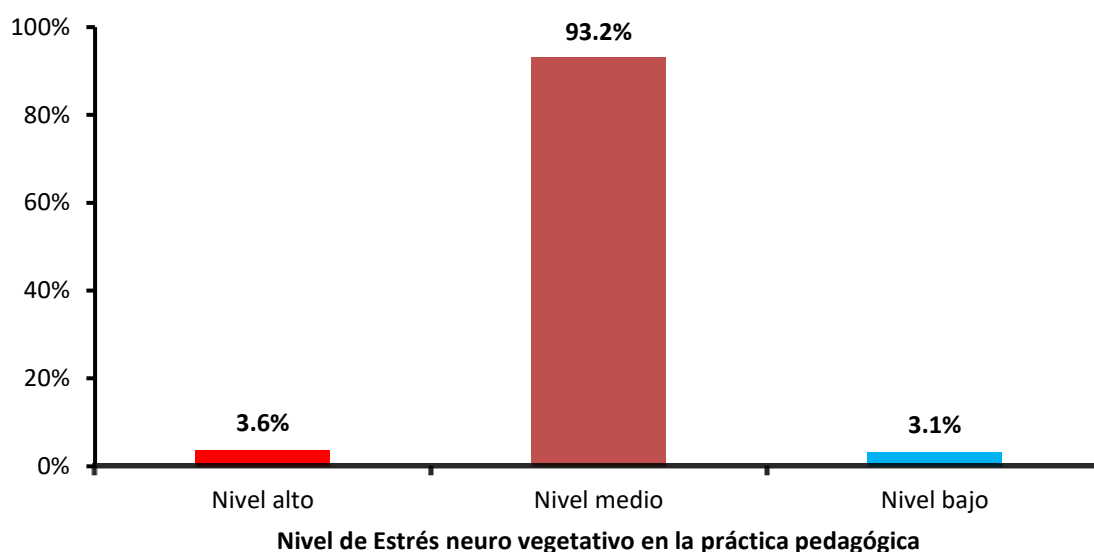
*Nivel de estrés neuro vegetativo en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en las I.E.P.M.P de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021*

| Nivel        | Baremo  | Frecuencia | Porcentaje    |
|--------------|---------|------------|---------------|
| Nivel Alto   | 46 - 60 | 7          | 3,6%          |
| Nivel medio  | 34 – 45 | 179        | 93,2%         |
| Nivel bajo   | 20 – 33 | 6          | 3,6%          |
| <b>Total</b> |         | <b>192</b> | <b>100,0%</b> |

**Fuente.** Procesamiento de datos de la escala de estrés emocional en docentes

**Gráfico N° 4:**

*Nivel de estrés neuro vegetativo en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en las I.E.P.M.P de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021.*



**Fuente.** Procesamiento de datos de la escala de estrés emocional en docentes

En la tabla 5 y gráfico 4, sobre el nivel de estrés neuro vegetativo en la práctica pedagógica en los 192 (100,0%) docentes, se aprecia que la mayoría de ellas, el 93,2% (179) de los docentes presentaron nivel medio de estrés neuro vegetativo, el 3,6% (7) tuvieron nivel alto de estrés neuro vegetativo y el 3,1% (6) estuvieron con nivel bajo en estrés neuro vegetativo en su práctica pedagógica proporcionalmente.

### 4.3 Análisis inferencial

#### Normalidad del estrés emocional en la práctica pedagógica docente

Necesaria para la validación de la hipótesis en investigación, estableciendo que el p\_valor, es la representatividad del nivel de significación, tomando en cuenta la muestra de estudio, la misma que fue de 192 ( $n > 50$ ) por lo que se utilizó la prueba correspondiente a **Kolmogórov-Smirnov**, siendo la toma de decisión dada a continuación:

- Si el p\_valor obtenido es mayor a 0,05,  $p > 0,05$ , se acepta la normalidad
- Si el valor p\_ obtenido menor de 0,05,  $p < 0,05$  se rechaza la normalidad

#### Tabla N° 6:

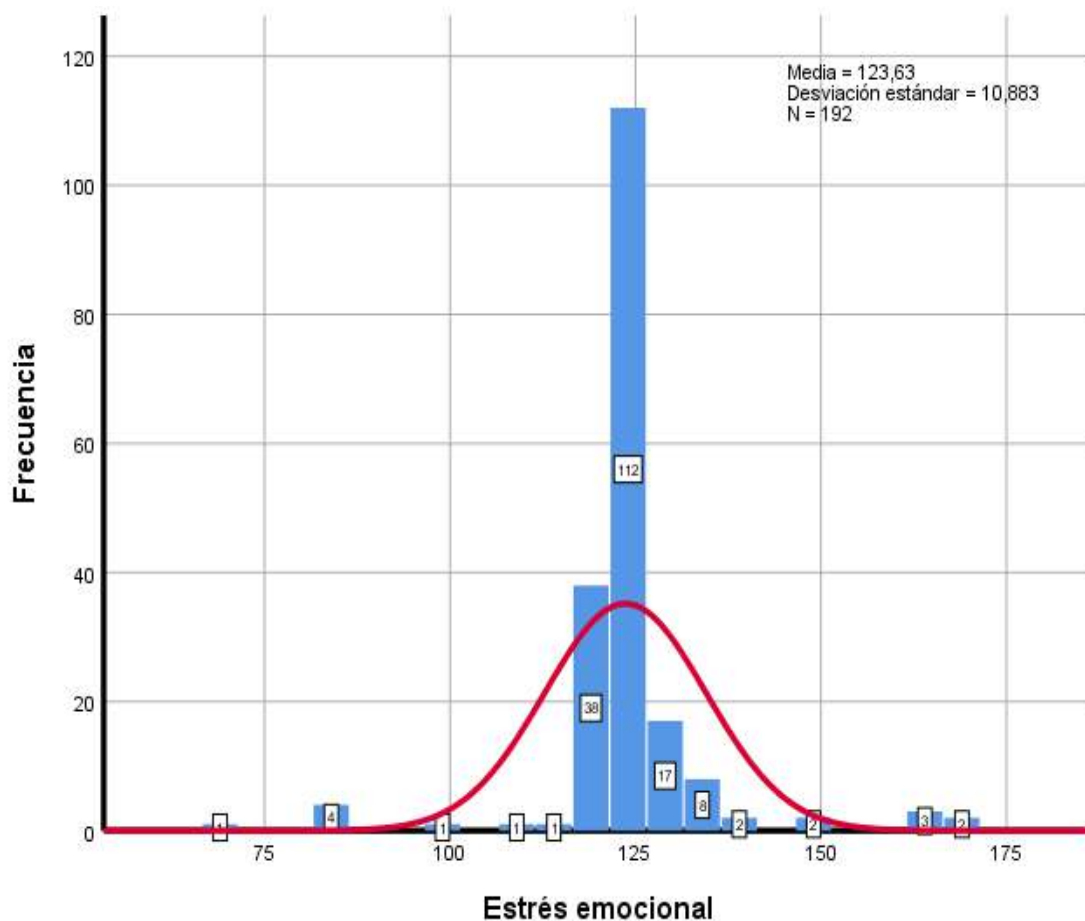
*Normalidad según Kolmogórov-Smirnov del estrés emocional en la práctica pedagógica docente*

| Variable         | Kolmogórov-Smirnov |      |       | Distribución |
|------------------|--------------------|------|-------|--------------|
|                  | Estadístico        | g.l. | Sig.  |              |
| Estrés emocional | 0,332              | 192  | 0,000 | Libre        |

**Fuente.** Base SPSS, de la escala de estrés emocional en docentes

### Gráfico N° 5:

*Histograma con curva normal para el estrés emocional en la práctica pedagógica docente*



**Fuente.** Base SPSS, de la escala de estrés emocional en docentes

De la tabla 6 y gráfico 5, sobre la prueba de normalidad según **Kolmogórov-Smirnov**, cuyos resultado de p\_valor en la variable Psicomotricidad fina y gruesa resultó ser mayor a 0,05, y de acuerdo con la regla de decisión, concluimos que proviene de una población con distribución normal, entonces par la prueba de hipótesis se utilizó la prueba paramétrica t de Student para una muestra con n- grados de libertad

## Hipótesis General

El estrés emocional en la práctica pedagógica docente en enseñanza remota en instituciones educativas de nivel primaria de Caballo cocha se encuentra por encima del promedio de la escala  $\mu = 90$  puntos.

## Hipótesis estadística

$H_0: \mu = 90$  puntos

$H_1: \mu > 90$  puntos

**Nivel de significancia**  $\alpha = 0.05$  ó  $\alpha = 5\%$

**Estadístico de prueba.** Binomial

| Estrés emocional | Categoría | n          | Proporción. observada | Proporción de prueba | Significación exacta (bilateral) |
|------------------|-----------|------------|-----------------------|----------------------|----------------------------------|
| Grupo 1          | $\leq 90$ | 5          | 0,03                  | 0,50                 | 0,000                            |
| Grupo 2          | $> 90$    | 187        | 0,97                  |                      |                                  |
| <b>Total</b>     |           | <b>192</b> | <b>1,00</b>           |                      |                                  |

## Decisión

Como, para  $\mu = 90$  ; el valor de p (Significación exacta bilateral) = 0,000 ( $p < 0,05$ ). se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, entonces el estrés emocional en la práctica pedagógica docente en enseñanza remota es mayor que el promedio del puntaje de la escala que mide el estrés emocional en los docentes.

Del contraste de la hipótesis estadística queda demostrada la hipótesis de la investigación “El estrés emocional en la práctica pedagógica docente en enseñanza remota en instituciones educativas de nivel primaria de Caballo cocha se encuentra por encima del promedio de la escala.

## CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

En este espacio se analizan los hallazgos relacionados con la hipótesis y objetivos, se compara con otras investigaciones y las limitaciones respectivas, con la finalidad de encontrar respuestas empíricas a la interrogante: ¿Cuál es el nivel de estrés emocional en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en instituciones educativas de nivel primaria de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021?

El primer aspecto que considerar es el nivel de estrés emocional en la práctica pedagógica de los docentes. Según los resultados, la mayoría de los docentes (92,7%) experimentaron un nivel medio de estrés emocional, con un pequeño porcentaje que tuvo niveles altos (4,2%) o bajos (3,1%). Esto sugiere que la enseñanza remota ha generado un impacto emocional en la mayoría de los docentes, lo que podría tener implicaciones en su bienestar y rendimiento. Estos resultados se asemejan a los de Venancio, G. (2018) quien encuentra que el estrés académico se presenta en un nivel promedio; y quienes presentan mayor estrés académico son las estudiantes de sexo femenino.

El estudio también evalúa el estrés en sus otras dimensiones estudiadas, como el estrés motora, el estrés cognitivo conductual y el estrés neuro vegetativo. Los resultados indican que la mayoría de los docentes experimentaron un nivel alto de estrés motora, mientras que el estrés cognitivo conductual y el estrés neuro vegetativo se ubicaron en niveles medios. Estas diferencias en los niveles de estrés en las diferentes dimensiones resultan ser útiles para identificar áreas específicas que requieren atención y apoyo.

La validación de la hipótesis se realizó utilizando una prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov y una prueba de hipótesis paramétrica t de Student. Los



resultados indican que el estrés emocional en la práctica pedagógica docente en la enseñanza remota es significativamente mayor que el promedio del puntaje de la escala que mide el estrés emocional en los docentes. Esto confirma la hipótesis de la investigación y sugiere que la enseñanza remota ha tenido un impacto negativo en el estrés emocional de los docentes en las instituciones educativas de nivel primaria de Caballo cocha.

El estudio es de relevancia en el ámbito educativo, ya que aborda el tema del estrés emocional en docentes que se han visto obligados a adaptarse a la enseñanza remota, un tema que ha adquirido una importancia significativa en el contexto de la pandemia de COVID-19. Los hallazgos de este estudio se basan en una muestra considerable de 192 docentes, lo que proporciona una base sólida para analizar los resultados.

A pesar de la relevancia del estudio, existen algunas limitaciones a considerar. En primer lugar, el estudio se centró en una muestra de docentes de nivel primario en una ubicación geográfica específica, lo que limita la generalización de los resultados a otros contextos educativos. Además, el estudio se basó en mediciones auto informadas, lo que podría dar lugar a sesgos en la percepción del estrés emocional. Sería útil contar con un enfoque más holístico que incluya observaciones y evaluaciones externas del estrés docente.

Este estudio aporta información valiosa sobre el estrés emocional en docentes durante la enseñanza remota y confirma que el estrés es significativamente mayor que el promedio. Sin embargo, se deben considerar las limitaciones del estudio y la necesidad de investigaciones adicionales para comprender mejor este fenómeno en diferentes contextos y con un enfoque más amplio.

## CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES

Según los objetivo e hipótesis investigativos:

1. Que el nivel de estrés motora en la práctica pedagógica en los 192 (100,0%) docentes, se observa que el 55,2% (106) presentan nivel alto, el 41,1% (79) nivel medio y el 3,6% (7) nivel bajo en estrés motora.

2. Que el nivel de estrés cognitivo conductual en la práctica pedagógica en los 192 (100,0%) docentes, se observa que el 93,8% (180) presentan nivel medio el 3,6% (7) nivel alto y el 2,6% (5) nivel bajo en estrés cognitivo conductual.

3. Que el nivel de estrés neuro vegetativo en la práctica pedagógica en los 192 (100,0%) docentes, se aprecia que el 93,2% (179) presentan nivel medio, el 3,6% (7) nivel alto y el 3,1% (6) nivel bajo en estrés neuro vegetativo.

4. Que el nivel de estrés emocional en la práctica pedagógica de los 192 (100,0%) docentes que participaron en el estudio, el 92,7% (178) presentaron nivel de estrés medio, el 4,2% (8) nivel alto y el 3,1% (6) nivel bajo.

5. Que la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov y la prueba paramétrica t de Student muestran resultados que indican demostrada la hipótesis del estudio que el estrés emocional en la práctica pedagógica docente en la enseñanza remota es significativamente mayor que el promedio del puntaje de la escala que mide el estrés emocional en los docentes.

## **CAPÍTULO VII: RECOMENDACIONES**

1. Se recomienda a las autoridades y docentes de las instituciones educativas implementar programas de gestión del estrés donde se prioricen ejercicios de relajación y técnicas de respiración para reducir el estrés motora y en sus posibilidades organizar sesiones de yoga o actividades físicas grupales para liberar tensiones físicas acumuladas.
2. A las autoridades de las instituciones educativas, establecer un servicio de asesoramiento psicológico en la institución para los docentes que experimentan estrés emocional y cognitivo conductual puedan organizar grupos de apoyo entre colegas donde puedan compartir experiencias y consejos para manejar el estrés.
3. A las autoridades educativas como UGEL u otras similares, realizar talleres de conciencia emocional para ayudar a los docentes a identificar y comprender sus emociones, trabajar estrategias educativas que ayuden a mejorar el bienestar mental para gestionar el estrés diario, mediante técnicas prácticas de respiración y meditación para que los practiquen en su tiempo libre y en el aula con sus estudiantes.

## CAPÍTULO VIII: FUENTES DE INFORMACIÓN

- Chang, ML (2009). *Una perspectiva de evaluación del agotamiento docente: examinando el trabajo emocional de los docentes*. Revista de Psicología Educativa, 21(3), 193-218.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista (2010). *Metodología de la investigación*. recuperado de [https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia de la investigacion roberto hernandez sampieri.pdf](https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia%20de%20la%20investigacion%20roberto%20hernandez%20sampieri.pdf)
- Herman, JP y Cullinan, WE (1997). *Neurocircuito del estrés: control central del eje hipotálamo-pituitario-adrenocortical*. Tendencias en neurociencias, 20(2), 78-84.
- Hurtado de Barrera, J. (2010), *Metodología de la investigación*, SYPAL, Caracas, Venezuela
- Ospina, A y Rodríguez, M. (2016), *Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una Institución de Educación Superior Militar: Análisis comparativo*. Tesis de maestría, Universidad Católica de Colombia Facultad de Psicología Maestría en Psicología Bogotá, D. C., enero de 2016.
- Quispe, Sh, (2015), *Niveles de estrés y clima laboral en los colaboradores de una empresa privada de Lima, para optar el título de Licenciada en Psicología*, Universidad Autónoma del Perú, Lima Perú.
- Pérez, J y Gardey, Ana. (2021), *Definición de práctica docente* (<https://definicion.de/practica-docente/>)

Skaalvik, EM y Skaalvik, S. (2017). *Dimensiones de la autoeficacia docente y relaciones con factores de tensión, eficacia docente colectiva percibida y agotamiento docente*. Revista de Psicología Educativa, 109(6), 843-851.

Venancio G. (2018), *Estrés académico en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima metropolitana*, Tesis para optar El Título Profesional de Licenciada en Psicología con mención En Psicología Clínica, Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima Perú

## **ANEXOS**

## 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

| Título   | Pregunta de investigación  | Objetivos de la investigación  | Hipótesis  | Tipo de diseño de estudio  | Población de estudio y procesamiento  | Instrumento de recolección  |
|--|--|--|--|--|---|---|
| <p>ESTRÉS EMOCIONAL EN LA PRÁCTICA PEDAGÓGICA DOCENTE EN ENSEÑANZA REMOTA EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE NIVEL PRIMARIA DE CABALLOCOCHA, RAMÓN CASTILLA, 2021.</p> | <p><b>General</b><br/>¿Cuál es el nivel de estrés emocional en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en instituciones educativas de nivel primaria de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021?</p> <p><b>Específicos</b><br/>a) ¿Cuál es el nivel de estrés motora en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en instituciones educativas de nivel primaria de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021?<br/>b) ¿Cuál es el nivel de estrés cognitivo conductual en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en instituciones educativas de nivel primaria de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021?<br/>c) ¿Cuál es el nivel de estrés neuro vegetativo en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en instituciones educativas de nivel primaria de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021?.</p> | <p><b>General</b><br/>Describir el nivel de estrés emocional en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en instituciones educativas de nivel primaria de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021.</p> <p><b>Específicos</b><br/>a) Describir el nivel de estrés motora en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en instituciones educativas de nivel primaria de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021.<br/>b) Describir el nivel de estrés cognitivo conductual en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en instituciones educativas de nivel primaria de Caballo cocha, Ramón Castilla, 2021.<br/>c) Describir el nivel de estrés neuro vegetativo en la Práctica Pedagógica Docente en enseñanza remota en instituciones educativas de nivel primaria de Caballo cocha, Ramón Castilla 2021.</p> | <p><b>Hipótesis general</b><br/>El estrés emocional en la práctica pedagógica docente en enseñanza remota en instituciones educativas de nivel primaria de Caballo cocha se encuentra por encima del promedio de la escala <math>\mu=90</math> puntos.</p> | <p><b>Tipo de investigación:</b><br/>Descriptivo</p> <p><b>Diseño:</b><br/>De campo, transeccional y univariable</p> | <p><b>Unidad de estudio:</b> Docentes</p> <p><b>Población:</b> N=34</p> <p><b>Muestra: 34</b><br/>No probalística por conveniencia</p> <p>La información fue procesada, mediante el programa SPSS 22.</p> | <p><b>Técnica:</b><br/>Encuesta</p> <p><b>Instrumento:</b><br/>Questionario</p> |

## 02: INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS



# UNAP



### CUESTIONARIO SOBRE ESTRÉS EMOCIONAL EN DOCENTES

Estimado (a) docente, se invita a Ud., a colaborar con la presente investigación relacionada con el estrés emocional, que es necesario conocer para desarrollar acciones de mejora al respecto.

#### INSTRUCCIONES:

Estimado docente, se presenta a continuación afirmaciones con la finalidad de determinar que parte de su cuerpo físico es más vulnerable ante el estrés o tensión emocional. Marque con una (X) en el casillero que estime conveniente.

| N° | Indicadores   | Siempre<br>(3) | A veces<br>(02) | Nunca<br>(1) |
|----|---|----------------|-----------------|--------------|
|    | <b>Dimensión: Motora</b>  |                |                 |              |
| 1  | Ha sentido calambres en el cuerpo   |                |                 |              |
| 2  | Al despertar siente tensa la cara o la mandíbula                            |                |                 |              |
| 3  | Padece usted de jaqueca   |                |                 |              |
| 4  | Siente débiles las rodillas al caminar                                      |                |                 |              |
| 5  | Ha tenido dificultad, sin causa aparente, para hablar o pronunciar palabras |                |                 |              |
| 6  | Siente dolores musculares   |                |                 |              |
| 7  | Se le dificulta relajarse o estar tranquilo                                 |                |                 |              |
| 8  | Se cansa más fácilmente que antes   |                |                 |              |
| 9  | Se le dificulta caminar o hacer ejercicio                                   |                |                 |              |
| 10 | Le brincan los músculos del pecho   |                |                 |              |
| 11 | Ha tenido temblor en los párpados   |                |                 |              |
| 12 | Ha sentido dolor en espalda o cuello  |                |                 |              |
| 13 | Ha sentido que se le paralizan partes del cuerpo                            |                |                 |              |
| 14 | Se le inflaman las manos o pies   |                |                 |              |
| 15 | Se despierta cansado o fatigado   |                |                 |              |
| 16 | Le cuesta concentrarse en lo que hace                                       |                |                 |              |
| 17 | Se siente débil y con sueño   |                |                 |              |
| 18 | Ha sentido, sin causa alguna, debilidad en algunas partes del cuerpo        |                |                 |              |
| 19 | Le tiemblan las manos o partes del cuerpo regularmente                      |                |                 |              |



|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
| 20 | Necesita hacer las cosas más de una vez para estar seguro                      |  |  |  |
|    | <b>Dimensión: Cognitiva conductual</b>   |  |  |  |
| 21 | Ha sentido que las cosas que hace son difíciles o complicadas                  |  |  |  |
| 22 | A pesar de que oye bien, necesita que le repitan las cosas                     |  |  |  |
| 23 | Se le dificulta concentrarse en lo que hace                                    |  |  |  |
| 24 | Se le interrumpen las ideas o pensamientos fácilmente                          |  |  |  |
| 25 | Siente que todo lo puede hacer, siempre y cuando usted tenga el control        |  |  |  |
| 26 | Se le olvidan las cosas, se le dificulta recordar fechas, nombres, actividades |  |  |  |
| 27 | Ha notado que le faltan las ideas más que antes                                |  |  |  |
| 28 | Ha tenido sensaciones de miedo o susto   |  |  |  |
| 29 | Pierde el hilo de la conversación  |  |  |  |
| 30 | Ha estado de mal humor o muy irritable   |  |  |  |
| 31 | Tiene ideas o pensamientos que lo perturban                                    |  |  |  |
| 32 | Se asusta con regularidad  |  |  |  |
| 33 | Tiene ideas que no se apartan de su mente                                      |  |  |  |
| 34 | Se distrae fácilmente  |  |  |  |
| 35 | Piensa, antes de dormirse, en una misma cosa                                   |  |  |  |
| 36 | Siente temor a algo sin saber porque   |  |  |  |
| 37 | Piensa mucho las cosas antes de hacerlas                                       |  |  |  |
| 38 | Le cuesta concentrarse en lo que hace  |  |  |  |
| 39 | Siente pérdida de la memoria   |  |  |  |
| 40 | Siente zumbidos o ruidos en los oídos  |  |  |  |
|    | <b>Dimensión: Neuro vegetativo</b>   |  |  |  |
| 41 | Ha sentido molestias estomacales   |  |  |  |
| 42 | Ha notado sequedad en la boca  |  |  |  |
| 43 | Sin hacer ejercicio físico, suda más de lo normal                              |  |  |  |
| 44 | Ha tenido la sensación, sin causa alguna, de inquietud o desasosiego           |  |  |  |
| 45 | Ha sentido molestias en el pecho   |  |  |  |
| 46 | Ha sentido palpitaciones fuertes en el corazón                                 |  |  |  |
| 47 | Le falta el apetito o siente desgano por la comida                             |  |  |  |
| 48 | Se ruboriza con facilidad  |  |  |  |
| 49 | Ha sentido ardor en el estómago  |  |  |  |
| 50 | Ha sentido como en vacío en el estómago  |  |  |  |
| 51 | Padece de estreñimiento o de deposiciones muy espaciadas                       |  |  |  |
| 52 | Siente ganas de ir al baño más de lo normal                                    |  |  |  |

|           |   |  |  |  |
|-----------|---|--|--|--|
| <b>53</b> | Le falta la respiración o siente ahogo                              |  |  |  |
| <b>54</b> | Ha sentido, sin ninguna causa, adormecimiento en los brazos o manos |  |  |  |
| <b>55</b> | Ha sentido sensación de escalofríos súbitos                         |  |  |  |
| <b>56</b> | Le sudan más de lo normal, las manos o los pies                     |  |  |  |
| <b>57</b> | Se despierta durante la noche                                       |  |  |  |
| <b>58</b> | Ha sentido dolor de cabeza  |  |  |  |
| <b>59</b> | Se marea con regularidad  |  |  |  |
| <b>60</b> | Ha perdido peso más de lo normal                                    |  |  |  |

### **Baremo para el estrés para la escala**

| <b>Nivel de estrés emocional</b> | <b>Escala</b> |
|----------------------------------|---------------|
| Alto                             | 141 – 180     |
| Medio                            | 101 – 140     |
| Bajo                             | 60 - 100      |

### **Baremo para las dimensiones del estrés para escala**

| <b>Nivel de estrés emocional: Motora, cognitivo conductual y neuro vegetativo</b> | <b>Escala</b> |
|---|---------------|
| Alto  | 46 – 60       |
| Medio   | 34 – 45       |
| Bajo  | 20 - 33       |

### 03: INFORME DE VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

La validez de los instrumentos del trabajo de investigación se llevó a cabo por medio de juicio de expertos o método Delphi. Las jueces fueron: Mgr. Gloria Mercedes López de Mora, Lic. Yeni Sanchez Lozano y Lic. Carlomagno Rimabaque Machoa. Los resultados de la revisión se muestran en la tabla de criterios para determinar la validez de un instrumento de recolección de datos, el cual debe alcanzar como mínimo 0.75 en el coeficiente de correlación calculado:

#### Criterios de evaluación para determinar la validez de contenido del instrumento de recolección de datos a través del juicio de expertos

| N°              | DOCENTES EXPERTOS                  | INSTRUMENTO                   |               |
|-----------------|------------------------------------|-------------------------------|---------------|
|                 |                                    | Valoración de los indicadores | %             |
| 1               | Mgr. Gloria Mercedes López de Mora | 31 de 40                      | 77.50%        |
| 2               | Lic. Yeni Sanchez Lozano           | 31 de 40                      | 77.50%        |
| 3               | Lic. Carlos Magno Rimabaque Machoa | 30 de 40                      | 75.00%        |
| <b>Promedio</b> |                                    |                               | <b>76.66%</b> |

VALIDEZ DEL CUESTIONARIO =  $230/3 = 76.66\%$

**Interpretación de la validez:** de acuerdo con la evaluación de los jueces, el cuestionario obtuvo una validez promedio de 76.66%, encontrándose dentro del parámetro del intervalo considerada como validez alta.

#### CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO

La confiabilidad para el cuestionario se realizó por medio del método de intercorrelación de ítems cuyo coeficiente es el Alfa de Cronbach, los resultados obtenidos se muestran a continuación.

#### Estadístico de confiabilidad para el instrumento

| Alfa de Cronbach | N° de ítems |
|------------------|-------------|
| 0.870            | 60          |

La confiabilidad del cuestionario, coeficiente Alfa de Cronbach es 0,810 (o **81.00%**) considerado confiable para la aplicación respectiva.

## 04: FICHAS DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS



### FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

#### DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del experto : Lozano Sanchez Yeni  
 1.2 Título Profesional : Licenciado/a ( ) Ingeniero/a ( ) Otro ( )  
 1.3 Grado académico : Bachiller ( ) Maestro (  ) Doctor ( )  
 1.4 Título de la Investigación : Estrés emocional en la práctica pedagógica docente en enseñanza remota en IE de nivel primaria.  
 1.5 Nombre del instrumento : Cuestionario sobre estrés emocional en docentes.

| INDICADORES               | CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS                                  | PUNTAJE  |              |   |                |                |
|---------------------------|---|--|--------------|---|----------------|----------------|
|                           |   | Deficiente<br>0                                  | Regular<br>1 | Buena<br>2                              | Muy Buena<br>3 | Excelente<br>4 |
| 1. CLARIDAD               | Está escrito con un lenguaje apropiado para el grupo donde se aplica. |  |              |   |                | X              |
| 2. OBJETIVIDAD            | Está expresado en conductas observables.                              |  |              |   | X              |                |
| 3. ACTUALIDAD             | Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.                        |  |              |   |                | X              |
| 4. ORGANIZACIÓN           | Existe una organización lógica entre todas las partes.                |  |              |   | X              |                |
| 5. SUFICIENCIA            | Comprende los aspectos de cantidad y calidad de los enunciados.       |  |              |   |                | X              |
| 6. INTENCIONALIDAD        | Adecuado para valorar la/s variables del estudio.                     |  |              | X                                       |                |                |
| 7. CONSISTENCIA           | Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.       |  |              |   | X              |                |
| 8. COHERENCIA             | Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.              |  |              | X                                       |                |                |
| 9. METODOLOGIA            | La estrategia metodológica es adecuada al propósito del estudio.      |  |              |   | X              |                |
| 10. CONVENIENCIA          | Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.   |  |              |   | X              |                |
| VALORACION CUANTITATIVA:  |   | 31   |              |   |                |                |
| VALORACION CUALITATIVA:   |   | Deficiente                                       | Regular      | Buena                                   | Muy Buena      | Excelente      |
|                           |   | ( )  | ( )          | ( <input checked="" type="checkbox"/> ) | ( )            | ( )            |
| OPINIÓN DE APLICABILIDAD: |   | ACEPTADO ( <input checked="" type="checkbox"/> ) |              |   | RECHAZADO ( )  |                |

Lugar y fecha: 27 de Julio de 2021

  
 \_\_\_\_\_  
 Firma del experto

DNI: 10233374



UNAP

FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del experto : Rimobague Machoa Carlos Magno
- 1.2 Título Profesional : Licenciado/a (X) Ingeniero/a ( ) Otro ( )
- 1.3 Grado académico : Bachiller ( ) Maestro ( ) Doctor ( )
- 1.4 Título de la Investigación : Estres emocional en la Práctica Pedagógica Docente en Enseñanza Remota en Instituciones Educativas del Nivel Primario de Caballo Cocha, Ramon Castilla, 2021
- 1.5 Nombre del instrumento :

| INDICADORES               | CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS                                  | PUNTAJE      |           |         |               |             |
|---------------------------|---|--------------|-----------|---------|---------------|-------------|
|                           |   | Deficiente 0 | Regular 1 | Buono 2 | Muy Buono 3   | Excelente 4 |
| 1. CLARIDAD               | Está escrito con un lenguaje apropiado para el grupo donde se aplica. |              |           |         |               | X           |
| 2. OBJETIVIDAD            | Está expresado en conductas observables.                              |              |           |         | X             |             |
| 3. ACTUALIDAD             | Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.                        |              |           |         | X             |             |
| 4. ORGANIZACIÓN           | Existe una organización lógica entre todas las partes.                |              |           | X       |               |             |
| 5. SUFICIENCIA            | Comprende los aspectos de cantidad y calidad de los enunciados.       |              |           |         |               | X           |
| 6. INTENCIONALIDAD        | Adecuado para valorar la/las variables/s del estudio.                 |              |           | X       |               |             |
| 7. CONSISTENCIA           | Basados en aspectos Técnicos-Científicos y del tema de estudio.       |              |           | X       |               |             |
| 8. COHERENCIA             | Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.              |              |           |         | X             |             |
| 9. METODOLOGIA            | La estrategia metodológica es adecuada al propósito del estudio.      |              |           |         | X             |             |
| 10. CONVENIENCIA          | Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.   |              |           |         |               | X           |
| VALORACION CUANTITATIVA:  |   | 30           |           |         |               |             |
| VALORACION CUALITATIVA:   |   | Deficiente   | Regular   | Buono   | Muy Buono     | Excelente   |
|                           |   | ( )          | ( )       | (X)     | ( )           | ( )         |
| OPINIÓN DE APLICABILIDAD: |   | ACEPTADO (X) |           |         | RECHAZADO ( ) |             |

Lugar y fecha: Caballo Cocha, 24-07-21

Firma del experto

DNI: 05321743



UNAP

FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: Gloria Mercedes Lopez de Mora
- 1.2 Titulo Profesional : Licenciado/a ( ) Ingeniero/a ( ) Otro ( )
- 1.3 Grado académico : Bachiller ( ) Maestro (X) Doctor ( )
- 1.4 Titulo de la Investigación : Estres Emocional en la práctica pedagógica docente en enseñanza remota en Instituciones Educativas del Nivel Primaria - CC. P., 2021
- 1.5 Nombre del Instrumento : Cuestionario sobre Estres Emocional en docentes .

| INDICADORES               | CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS                                  | PUNTAJE        |           |         |               |             |
|---------------------------|---|----------------|-----------|---------|---------------|-------------|
|                           |   | Deficiente 0   | Regular 1 | Buena 2 | Muy Buena 3   | Excelente 4 |
| 1. CLARIDAD               | Está escrito con un lenguaje apropiado para el grupo donde se aplica. |                |           |         | X             |             |
| 2. OBJETIVIDAD            | Está expresado en conductas observables.                              |                |           |         |               | X           |
| 3. ACTUALIDAD             | Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.                        |                |           |         |               | X           |
| 4. ORGANIZACIÓN           | Existe una organización lógica entre todas las partes.                |                |           |         | X             |             |
| 5. SUFICIENCIA            | Comprende los aspectos de cantidad y calidad de los enunciados.       |                |           |         | X             |             |
| 6. INTENCIONALIDAD        | Adecuado para valorar la/s variable/s del estudio.                    |                |           |         |               | X           |
| 7. CONSISTENCIA           | Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.       |                |           | X       |               |             |
| 8. COHERENCIA             | Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.              |                |           | X       |               |             |
| 9. METODOLOGIA            | La estrategia metodológica es adecuada al propósito del estudio.      |                |           |         | X             |             |
| 10. CONVENIENCIA          | Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.   |                |           |         | X             |             |
| VALORACION CUANTITATIVA:  |   | 31             |           |         |               |             |
| VALORACION CUALITATIVA:   |   | Deficiente     | Regular   | Buena   | Muy Buena     | Excelente   |
|                           |   | ( )            | ( )       | ( X )   | ( )           | ( )         |
| OPINIÓN DE APLICABILIDAD: |   | ACEPTADO ( X ) |           |         | RECHAZADO ( ) |             |

Lugar y fecha: Caballo Cocha, 23 de Julio 2021.

  
 Firma del experto

DNI: 05793656