

**UNIVERSIDAD RICARDO PALMA  
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA  
MANUEL HUAMÁN GUERRERO**



**ASOCIACIÓN ENTRE ESTRÉS Y ESTILO DE VIDA EN  
DOCENTES DE ALGUNOS COLEGIOS DE LIMA DURANTE EL  
TELETRABAJO EN EL AÑO 2020**

**PRESENTADO POR LAS BACHILLERES:**

**LUCIA VIRGINIA PORRO DIAZ  
KARLA JOSSELIN REYNEL NAQUIRA**

**MODALIDAD DE OBTENCION: SUSTENTACION DE TESIS VIRTUAL TESIS  
PARA  
OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE MÉDICA CIRUJANA**

**ASESOR DE TESIS  
Dr. Dante Manuel Quiñones Laveriano**

**LIMA, PERÚ**

**2021**

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradecemos a nuestros padres y hermanos por darnos su apoyo incondicional y sin límites, por siempre estar prestos a ayudar en todo momento, por motivarnos y darnos su apoyo.

Al Dr. Jhony A. De la Cruz Vargas director de la tesis y a nuestro asesor Dr. Dante Manuel Quiñones Laveriano por habernos brindado asesoramiento, tiempo y consejos para realizar esta investigación.

Al Instituto de Investigaciones en Ciencias Biomédicas de la Universidad Ricardo Palma y al consejo directivo de los colegios: I.E. Virgen de Chapi, I.E. San Juan Bautista, I.E. María Reina, I.E. 7259 Víctor Raúl Haya de la Torre y la I.E. PNP Félix Tello Rojas por permitirnos realizar este estudio en sus docentes.

## **DEDICATORIA**

*A nuestros padres por todo el apoyo incondicional que nos brindaron durante estos años de estudio y a las personas que confiaron en nosotras.*

## RESUMEN

**Introducción:** El estrés y el mal estilo de vida son problemas importantes en la salud pública que han tomado un rol protagónico por el contexto de la situación actual.

**Objetivo:** Determinar la asociación entre estrés y estilo de vida en docentes de algunos colegios de Lima durante el teletrabajo en el año 2020.

**Material y métodos:** Estudio Observacional, cuantitativo, analítico, transversal cuya población es de 217 docentes de los colegios: IE Virgen de Chapi, IE María Reina, IE San Juan Bautista, IE 7259 Víctor Raúl Haya de la Torre y IE PNP Felix Román Tello Rojas. Para recolectar información sobre el estilo de vida de los docentes se empleó el cuestionario FANTASTICO 778 según Martha Villar López y para la recolección de los datos de estrés el instrumento que se utilizó fue la Escala de Estrés docente ED-6 adaptada por Alvitez Humani (2019). Se realizó el análisis de resultados con el programa Microsoft Office Excel 2013 y el Stata v.14

**Resultados:** Respecto al estrés, el 78.4% de docentes presentó algún grado de estrés. El coeficiente de correlación entre el puntaje ED6 y el puntaje de la escala FANTASTICO es de -0.39 con un valor de P estadísticamente significativo.

**Conclusiones:** Según los resultados obtenidos podemos concluir que existe una correlación inversa entre el estrés y estilos de vida en docentes de algunos colegios de Lima durante el teletrabajo en el año 2020.

**Palabras clave: (DeCS):** Estrés, estilo de vida, teletrabajo

# ABSTRACT

**Introduction:** Stress and poor lifestyle are important problems in public health that have taken a leading role due to the context of the current situation.

**Objective:** To determine the association between stress and lifestyle in teachers of some schools in Lima during telework in 2020.

**Materials and methods:** Observational, quantitative, analytical, cross-sectional study whose population is 217 teachers from schools: IE Virgen de Chapi, IE María Reina, IE San Juan Bautista, IE 7259 Víctor Raúl Haya de la Torre and IE PNP Felix Román Tello Rojas. To collect information about the teachers' lifestyle, the FANTASTIC questionnaire was used and for the collection of stress data, the instrument used was the ED-6 Teacher Stress Scale adapted by Alvitez Humani (2019). The results analysis was carried out with the Microsoft Office Excel 2013 program and Stata v.14

**Results:** About stress, 78.4% of teachers presented some degree of stress. The correlation coefficient between the ED6 score and the FANTASTIC scale score is -0.39 with a statistically significant P value.

**Conclusion:** According to the results obtained, we can conclude that there is an inverse correlation between stress and lifestyles in teachers of some schools in Lima during telework in 2020.

**Keywords(MESH):**

Stress, lifestyle, telework

## **INTRODUCCIÓN:**

El estrés es producto de la falta de capacidad de adaptación del individuo, el no poder hacerles frente a nuevas experiencias a las que es sometido generándose sensación de angustia, agotamiento emocional e incluso cambios en los estilos de vida.

El estrés durante la pandemia ha tenido una tendencia al alza en toda la población a nivel mundial por la incertidumbre de esta nueva enfermedad producida por el SARS-CoV-2 que llevo a la toma de medidas sanitarias como el confinamiento y el cese de varias actividades, de algunos trabajos y al cierre de colegios e instituciones de educación superior, motivo por el que los maestros no estaban exentos a padecer estrés y cambios en su estilo de vida, los factores de riesgo de padecer estrés en los docentes ha sido porque muchos de ellos se han tenido que enfrentar a nuevos retos, la necesidad de aprender herramientas tecnológicas de un momento a otro sin capacitaciones o cursos previos para fortalecer el manejo de las diversas plataformas de educación virtual, los estilos de vida también han sido afectados porque el confinamiento los ha llevado a cambiar diversos hábitos de la esfera familiar.

En nuestro país las cifras de contagios y propagación del virus no son alentadoras, motivo por el cual el Ministerio de Educación no plantea un regreso a la educación presencial durante este año, por ende, los docentes estarán ejerciendo la docencia bajo la modalidad virtual durante el primer trimestre del año 2021, los maestros tendrán que adaptarse a la nueva normalidad del sector educativo.

# ÍNDICE

Agradecimientos .....	2
Dedicatoria.....	3
RESUMEN .....	4
ABSTRACT.....	5
Introducción: .....	6
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
1.1 Descripción de la realidad problemática .....	9
1.2 Formulación del problema .....	10
1.3 Línea de Investigación.....	10
1.4 Justificación del Estudio .....	11
1.5 Delimitación.....	12
1.6 Objetivos .....	13
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	15
2.1 Antecedentes de la Investigación .....	15
2.2 Bases teóricas.....	22
CAPITULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES .....	31
3.1 Hipótesis.....	31
3.2 Variables del estudio .....	32
CAPITULO IV: METODOLOGÍA .....	33
4.1. Tipo y diseño de investigación.....	33
4.2. Población y muestra .....	33
4.3 Operacionalización de variables .....	34
4 .4 Técnicas e instrumento de recolección de datos .....	44
4.5. Recolección de datos .....	45

4.6. Aspectos éticos .....	45
CAPITULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	47
5.1 Resultados .....	47
5.2 Discusión de resultados.....	54
Conclusiones .....	59
Recomendaciones .....	60
Referencias bibliográficas .....	61
ANEXOS .....	67

# **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

## **1.1 DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la enfermedad respiratoria causada por el coronavirus SARS-CoV-2 como “pandemia” en marzo de 2020, esto llevo a las autoridades a tomar medidas para así contener el alcance y gravedad de la pandemia. Se ordenó el aislamiento social, preventivo y obligatorio en muchos países. Como consecuencia de estas medidas, el Ministerio de Educación ordenó que las instituciones educativas de nivel básico y superior tanto públicas como privadas cambien su metodología de enseñanza, instaurando las clases virtuales y/o el teletrabajo en docentes.

Según el Instituto nacional de estadística e informática (INEI) estas medidas adoptadas por las instituciones fueron impuestas a 523 mil 304 docentes peruanos; del total de docentes el 67,1% se encuentra en el sector público y el 32,9% en el sector privado. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura - UNESCO (2020), señala que según sus cálculos son más de 1,500 millones de alumnos en el mundo de los diversos niveles educativos, y en el caso del Perú cerca de 10 millones que están confinados en sus hogares a causa de la pandemia.<sup>1</sup>

El tema de estrés es de gran interés en el área de la salud y los docentes son un grupo que tiene un riesgo de estrés elevado, una fuente de estrés para los docentes son los avances tecnológicos que continuamente se actualizan a diario por lo que se dificulta que los maestros logren tener un manejo fluido de las diferentes herramientas tecnológicas necesarias para el teletrabajo generando estrés en comparación del trabajo presencial, se produce una sobrecarga hacia el maestro ya que no solo tiene responsabilidad con sus propias actividades del trabajo sino también al involucrar el entorno laboral con situaciones propias de la vida familiar y su entorno.

La organización internacional del trabajo OIT refiere que el estrés se origina por una inestabilidad que se ocasiona cuando se exige que se cumpla con sus tareas

sin darse cuenta que el individuo tiene obstáculos para hacer frente a esas responsabilidades.<sup>2</sup>, el teletrabajo tiene ventajas pero en esta coyuntura durante la pandemia COVID-19 en el sector educación se implementó de una manera súbita y sin previa preparación de los maestros, en muchos casos no se brindó una capacitación a los docentes ni alumnos para las clases de modalidad virtual sufriendo de esta manera cambios en su vida cotidiana y estrés por el proceso de adaptación, el teletrabajo no solo requiere tecnologías digitales, en el caso de los maestros han tenido que adaptar su material educativo para poder captar la atención de los alumnos y lograr el proceso de aprendizaje a través de internet.

Se ha reportado en un estudio en Ecuador, que existe un estrés muy aumentado en docentes que han empezado el teletrabajo durante la pandemia por COVID-19, dentro de los causantes más relevantes se encuentra la introducción de cambios en el sistema de enseñanza y el déficit de recursos materiales, escasez de equipos o de facilidades para el trabajo, este nivel alto de estrés trae como consecuencia síntomas, dentro de la más frecuentes en este estudio se reportó la dificultad para conciliar el sueño, nerviosismo, intranquilidad e irritabilidad afectando directamente su estilo de vida, que ya había cambiado por el confinamiento, pero que tuvo más repercusión en estos cambios gracias al teletrabajo<sup>4</sup>. En nuestro medio no hay investigaciones respecto al estrés producido por el teletrabajo en los docentes ni las consecuencias que tiene este estrés sobre su calidad y estilo de vida

## **1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

- ¿Existe asociación entre el estrés y estilo de vida en docentes de algunos colegios de lima durante el teletrabajo en el año 2020?

## **1.3 LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Las líneas de investigación de la Universidad Ricardo Palma, según acuerdo de Consejo Universitario N°134-2021-VRI-EV, a las que se adhiere el presente trabajo es la siguiente:

Área de conocimiento: Medicina Humana

11. Medicina del estilo de vida, medicina preventiva y salud pública.

16. Salud individual, familiar y comunal

Además, este estudio se ubica dentro de las líneas de investigación 8 y 10 de las Prioridades de Investigación del Instituto Nacional de Salud proyectadas para el año 2019-2023

Problema sanitario: salud ambiental y ocupacional: 2. Identificar los factores de riesgo ambiental y ocupacional, así como los determinantes sociales que afectan la salud de la población y trabajadores.

Problema sanitario: salud mental: 3. Dinámica de los determinantes sociales, biológicos, comportamentales, familiares y ambientales de la salud mental negativa y positiva en el país. <sup>3</sup>

## **1.4 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

Este estudio se realiza porque los docentes preparados para el dictado de clases en el modelo educativo tradicional el cual era netamente presencial, tras la pandemia y el cierre de las escuelas de educación básica y superior, se ha tenido que implementar las clases vía online y ahora los docentes se tienen que adaptar a las nuevas herramientas tecnológicas, nuevos obstáculos de enseñanza a través de internet, aprendizaje de nuevas plataformas de educación a distancia, entre otras cosas generando estrés al tener que compaginar vida diaria con parte laboral.

Además, el confinamiento social durante meses ha llevado a la población general a realizar cambios en su estilo de vida ya sea en hábitos alimenticios, horas de actividad física, entre otros. Los docentes no son la excepción, aparte de ello, han tenido que permanecer largas horas de trabajo sentados frente a un computador sin poder realizar deberes diarios que conllevaban a cierto grado de actividad. Según Uribe SL et al.<sup>4</sup> dentro de los factores de riesgo identificados en el teletrabajo se encuentran principalmente el sedentarismo, el aspecto psicosocial y ergonómico. Las personas no sienten necesidad de salir de casa,

tienen un desplazamiento mínimo a comparación de otras personas y empiezan a tener hábitos alimenticios no saludables seguidos por sedentarismo.

Se ha descrito que 150 minutos semanales de actividad física ayudan disminuir el sedentarismo, los docentes sometidos a actividades de teletrabajo estarían en riesgo de no cumplir esta condición por lo cual estarían en riesgo de sedentarismo, asimismo se aconseja una alimentación rica en frutas, verduras y baja en grasas y harinas especialmente ahora en la que la actividad física es menor por lo que se requiere un mejor control de la ingesta de calorías. Es importante que los docentes que realizan teletrabajo apliquen cambios en su estilo de vida para tener un vida saludable.<sup>5</sup>

Este estudio ayudará a identificar estresores y hábitos no saludables que tienen los maestros por lo que se podrá hacer recomendaciones para mejorar la salud, por ejemplo: realizar pausas de 3 a 5 minutos por hora y ponerse de pie durante las pausas promueve una buena circulación en las piernas, otra medida recomendación es que los docentes incluyan técnicas de respiración consciente y meditación todo estas medidas se asocian con beneficios en el manejo de la ansiedad, los ataques de pánico, el estrés y el insomnio ligados con el confinamiento, y muchas otras recomendaciones que serán brindadas a los docentes en forma de talleres, capacitaciones, folletos, etc. esto permitirá que las instituciones adopten medidas que ayuden a los docentes a mejorar sus hábitos de salud y disminuir el estrés generando un entorno laboral saludable. <sup>6</sup>

## **1.5 DELIMITACIÓN**

Los datos serán recolectados entre los meses de noviembre a diciembre 2020, en docentes que están laborando activamente por teletrabajo en los siguientes colegios de la ciudad de Lima:

- Colegio Virgen de Chapi ubicado en Los Jazmines Mz. N lote 14 al 16, en la provincia constitucional del Callao.

- Colegio Maria Reyna ubicado en la calle Aurelio Souza 239 en el distrito de Barranco.
- Colegio San Juan Bautista ubicado en Av. Miraflores Mz. J Lote 1 Urb. Santa Elisa en el distrito de los Olivos.
- Colegio PNP Félix Tello Rojas en Jr. Cuba 218, Lima 15026 en el distrito de La Molina.
- Colegio IE 7259 Víctor Raúl Haya de la Torre de Manchay en Av. Víctor Malásquez s/n en el distrito de Pachacamac

## 1.6 OBJETIVOS

### General

- Determinar la asociación entre el estrés y estilo de vida en docentes de algunos colegios de Lima durante el teletrabajo en el año 2020.

### Específico

- Determinar si hay asociación entre los niveles de estrés de la escala ED6 y el puntaje del cuestionario FANTASTICO.
- Establecer si hay asociación entre la dimensión ansiedad de la escala ED-6 y el puntaje del cuestionario FANTASTICO.
- Describir si hay asociación entre la dimensión depresión de la escala ED-6 y el puntaje del cuestionario FANTASTICO.
- Identificar si hay asociación entre la dimensión creencias desadaptativas de la escala ED-6 y el puntaje del cuestionario FANTASTICO.
- Establecer si hay asociación entre la dimensión presión laboral de la escala ED-6 y el puntaje del cuestionario FANTASTICO.
- Determinar si hay asociación entre la dimensión mal afrontamiento de la escala ED-6 y el puntaje del cuestionario FANTASTICO.
- Establecer el nivel de estilo de vida en docentes de algunos colegios de Lima durante el teletrabajo.

- Determinar el nivel de estrés en docentes de algunos colegios de Lima durante el teletrabajo.
- Determinar si hay asociación entre las características sociodemográficas y el puntaje FANTASTICO.
- Identificar si hay asociación entre las características laborales de los docentes y el puntaje FANTASTICO.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

#### Antecedentes Internacionales

1. Armando Pico G. et al.<sup>7</sup> Desempeño y formación docente en competencias digitales en clases no presenciales durante la pandemia COVID-19, Paraguay, 2020, en este estudio se trabajó con una población constituida por 212 docentes de siete escuelas. Los docentes completaron una encuesta de manera virtual y anónima, la encuesta recolectaba información sobre: conocimiento del manejo de las plataformas educativas, capacitaciones previas, herramientas digitales que emplean y la esfera emocional, como resultado respecto al estado emocional el 30% consideró tener confianza al iniciar las clases no presenciales debido a la emergencia sanitaria, 19 % estrés, 16% ansiedad, 12% sorpresa y 10 % miedo.

2. Fabian Román et al.<sup>8</sup> Resiliencia de docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de COVID-19, Barcelona, 2020, cita que del total de 2,272 docentes de distintos países iberoamericanos que completaron la encuesta virtual, el 100% tuvo cambios positivos en su estilo de vida durante el confinamiento por la pandemia, El 27,8 % realizó cambios positivos en su actividad física, el 30,4% logró cambios positivos en su alimentación. Los resultados del estudio evidencian una asociación positiva y significativa entre la “Alta Resiliencia” de los docentes y factores relevantes durante el distanciamiento social.

3. Emmanuel Magallanes Ulloa et al.<sup>9</sup> Respuesta inicial por un grupo de Docentes Mexicanos, al cierre de escuelas por Covid -19, México, 2020 A través de un cuestionario en línea se realizó la encuesta a 204 docentes de diferentes estados en México y distintos niveles educativos, la

encuesta abarcaba preguntas acerca de los equipos tecnológicos que empleaban, calidad de señal de internet, grado académico, y las emociones experimentadas por los docentes durante la contingencia. La respuesta más seleccionada por los maestros fue la ansiedad por 132 docentes (64.7%), seguida de estrés con 126 elecciones (61.8%).

4. Uribe SL et al.<sup>4</sup> Prevención de los peligros y promoción de entornos saludables en el teletrabajo desde la perspectiva de la salud pública, Colombia, 2020, el artículo se basa en una revisión narrativa de fuentes de consulta científica para determinar la importancia de la implementación de programas, y/o actividades que fomenten estilos de vida saludable para los teletrabajadores. Se concluye que el sedentarismo es uno de los factores de riesgo más importante, además sugieren campañas para promover estilos de vida saludable y recomiendan ciertas medidas para contribuir a una cultura saludable dentro de las recomendaciones son las pausas activas, campañas que promuevan estilos de vida saludables.

5. Yarissa Tamara Guayasamín-Cantos et al.<sup>2</sup> Evaluación del estrés laboral en las condiciones del teletrabajo en una Institución Fiscal de enseñanza media en Manabí, Ecuador, 2020, tuvo como objetivo evaluar el estrés laboral en el teletrabajo, en docentes de una institución Fiscal del nivel medio de la provincia de Manabí, Ecuador durante emergencia nacional por covid 19. Se utilizó una escala sintomática de estrés desarrollada por Aro y el inventario de estrés para maestros, este último modificado en teletrabajo. Como resultado se obtuvo que el 61% de los docentes manifestó tener mucho estrés. Los síntomas más frecuentes fueron: dificultades para conciliar el sueño, las pesadillas, el nerviosismo e intranquilidad y la irritabilidad. Como causas más frecuentes se mencionó el salario inadecuado, el mucho trabajo que hacer, los cambios en el sistema de enseñanza y la falta de recursos materiales.

6. R. Gómez, E. et al. <sup>10</sup> Síndrome de burnout docente fuentes de estrés y actitudes cognitivas disfuncionales, España, 2014, el estudio fue realizado

en 152 docentes de educación no universitaria, se utilizó la Escala desencadenantes de estrés en profesores (EDEP), consta de 56 ítems con 7 factores a evaluar entre ellos la supervisión, la cooperación, el alumnado, adaptación, carencias, valoración y mejoras, además, se utilizó el Maslach Burnout Inventory (MBI) que evalúa 3 dimensiones: cansancio emocional, despenalización y realización personal. Se utilizó la escala de Actitudes Disfuncionales (DAS), es una escala que detecta y evalúa acciones disfuncionales como factores que ya existían respecto a la vulnerabilidad depresiva. Como conclusión se identificó que el 50.7% de docentes asegura que su nivel de estrés es medio, un 27.6% percibe que es bajo y un 3.3% siente que su nivel de estrés es muy alto o que no tiene estrés. Si se encontró asociación entre el síndrome de burnout y las actitudes disfuncionales.

7. Nidia Raquel Gómez Dávalos, et al.<sup>10</sup> Estrés en docentes en el contexto de la pandemia de covid-19, Paraguay, 2020, el estudio se realizó con 37 docentes de la carrera de Enfermería, es un diseño observacional, descriptivo, de corte transversal. Instrumento que se utilizó fue la Escala de Estrés Percibido. Se analizaron tres factores estandarizados, los cuales fueron la tensión y agotamiento; cansancio que ocurre como consecuencia de las sobre exigencias, sobrecarga, en tareas, percepción de falta de tiempo y de demandas externas; y desprotección, frustración desesperanza, temor al futuro. El objetivo fue determinar el estrés percibido durante el periodo de cuarentena por la pandemia de COVID-19. Como resultado se determinó que la mayoría de los docentes experimentan niveles considerados de estrés.

8. Cleofé Genoveva Alvites-Huamaní.<sup>13</sup> Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa, 2019, estudio realizado con 329 docentes de educación básica y educación superior de Latinoamérica (Argentina, Bolivia, Perú, Colombia, Uruguay, Venezuela, Panamá y México), de Norteamérica (Estados Unidos) y Europa (España), para la recolección de datos se utilizaron la

Escala de estrés Docente (ED-6) y Cuestionario de Factores Psicosociales en el Trabajo Académico. Como resultado se determinó que, si existe correlación significativa entre el estrés docente y los factores psicosociales, prevaleciendo en su mayoría el nivel de estrés por ansiedad, depresión, creencias des adaptativas que se correlacionan con los factores psicosociales.

9. Medina Paredes y col.<sup>11</sup> Identificación de problemas de salud como efecto del sedentarismo: Un estudio con personas dedicadas a la docencia durante la pandemia covid19, Ecuador, 2021, el estudio conto con 104 docentes de nivel inicial, básico y bachillerato para la recolección de datos empleo un cuestionario, los resultados que obtuvo fue que los maestros no realizan ejercicio en un 71%, solo el 25% realiza algún tipo de ejercicio, solo el 3% realiza ejercicio de manera diaria, 9% realiza semanalmente y cada dos semanas, un 8% realiza ejercicio una vez al mes. Finalmente, el 61% docentes aceptaría participar de un programa de ejercicios para mejorar su estado de salud por otra parte el 39% de los docentes no sean cambiar sus hábitos de vida sedentaria. El estudio concluye que los docentes tienen un marcado comportamiento sedentario lo que repercutiría en su salud, por lo que recomiendan actividades que mejoren el estilo de vida de los maestros.

10. Jorge Alejandro Salgado Roa et al.<sup>12</sup> Síndrome de burnout y calidad de vida profesional percibida según estilos de personalidad en profesores de educación primaria, Chile 2017, realizó un muestreo por conveniencia donde participaron 212 profesores de 10 establecimientos de educación básica, para identificar la presencia de SB en los profesores se empleó el Cuestionario de estar quemado por el trabajo (CESQT) con 4 dimensiones: Ilusión por el Trabajo, desgaste psíquico, indolencia y culpa. Resulto que (58%) presentaron altos niveles de SB. Del total de participantes 65,1% obtuvieron altos niveles en la escala de ilusión por el trabajo, 48,1% muestran altos niveles en la escala de desgaste psíquico,

y 25,2% de los participantes presentaron puntuaciones altas en la escala de culpa.

11. Jordan Badger et al. <sup>13</sup> Relación entre estrés y factores de estilo de vida saludable de los estudiantes universitarios, Estados Unidos 2019, el estudio recolectó la información de 1398 estudiantes a través del instrumento escala de estrés percibido, para los factores de vida saludable actividad física se incluyó: dieta saludable, no fumador, no bebedor compulsivo e índice de masa corporal (IMC) en el rango saludable. De la investigación se desprende una correlación negativa débil, pero estadísticamente significativa, entre el estrés percibido y la puntuación total de estilo de vida saludable ( $\rho = -0,070$ ,  $p < 0,01$ ).

12. Xiona Li y colab. <sup>14</sup> Ejercicios, dieta y estrés en una población china: un estudio transversal, China 2021, la población estuvo conformada por 8147 personas, se recolectó datos sobre la dieta, ejercicio físico, cigarro, consumo de bebidas alcohólicas, y para describir la salud mental los participantes indicaron su grado de estrés en cuatro categorías: “En absoluto”, “leve”, “moderado” e “intenso”. Los resultados obtenidos fueron: una mayor frecuencia de verduras o frutas frescas (OR = 0,71, IC del 95%: 0,57–0,87), pescado (OR = 0,80, IC del 95%: 0,67–0,95) y ejercicio regular (OR = 0,64, 95%CI: 0,53-0,77) redujo el riesgo de estrés. Por el contrario, la mayor frecuencia de consumo de frituras aumentó el riesgo de estrés.

13. Radek Ptáček et al. <sup>15</sup> Síndrome de Burnout y estilo de vida entre maestros de escuela primaria, República Checa 2019, un estilo de vida saludable se asoció a menos estrés, los maestros que pudieron encontrar tiempo para su familia y para sus intereses personales tuvieron tasas de estrés significativamente más bajas. La calidad del sueño también es un factor importante asociado con menores tasas de burnout. También se descubrió que la ingesta de alcohol y el posterior sentimiento de culpa

eran predictores significativos del burnout, se concluyó que un estilo de vida saludable es un predictor importante del burnout.

14. Robert Stanton y colab.<sup>16</sup> Depresión, ansiedad y estrés durante COVID-19: Asociaciones con cambios en la actividad física, el sueño, consumo de tabaco y alcohol en adultos australianos, Australia 2020, examinó la asociación entre depresión, ansiedad, estrés y cambios en los comportamientos de salud de la actividad física, el sueño, el tabaquismo y el consumo de alcohol posterior a la aparición de COVID-19, los síntomas de depresión, ansiedad y estrés se correlacionaron significativamente con un peor estilo de vida.

### **Antecedentes Nacionales**

1. Matin Parihuamán-Aniceto<sup>17</sup>, Nivel de estrés de los docentes de las instituciones educativas de Villa Vicus y kilómetro 50, distrito de Chulucanas- Morropón – Piura, 2017, Perú. En esta investigación se empleó el cuestionario ED – 06 el cuestionario fue adaptado de 100 preguntas a 50 preguntas , la población estuvo conformada por 50 docentes de 3 instituciones educativas de los niveles de primaria y secundaria, el estrés fue evaluado a través de 6 dimensiones: ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación y mal afrontamiento resultando un nivel bajo de estrés por ansiedad, de igual manera hubo un bajo nivel de estrés por depresión, también presentaron un bajo nivel de estrés por creencias desadaptativas, se encontró cierta desmotivación que producía estrés por desmotivación y finalmente un bajo nivel de estrés por mal afrontamiento de los docentes. En general se concluye un bajo nivel de estrés en los docentes de dichas instituciones educativas.

3. Susana Valdivia Bolivar. <sup>18</sup> estrés laboral y desempeño docente con jornada escolar completa I.E. Jorge Basadre Grhomann Arequipa 2018, Perú, esta investigación estuvo conformada por 80 docentes y para la

recolección de la información se realizó una entrevista y como instrumentos los cuestionarios: la escala de estrés laboral y el cuestionario de autopercepción del desempeño docente (ADD), se evaluó el estrés de los docentes en 10 dimensiones de las cuales la menor causa de estrés elevado fue por: volumen y ritmo de trabajo, seguido por acoso de los compañeros o superiores, al contrario las dimensiones evaluadas que más estrés elevado produjeron fue: inestabilidad del empleo seguido de estresores ambientales en el lugar de trabajo.

4. Lino Riva, et al.<sup>19</sup>Estilos de vida saludable de los docentes de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima-Perú, 2018, este estudio transversal, descriptivo, prospectivo empleo el cuestionario validado de Prácticas y Creencias Sobre Estilos de Vida (2002), se encuestó a un total de 92 docentes, dentro de los datos más relevantes, el 42% dijo realizar de vez en cuando ejercicios, 48% dijo que siempre tomaba desayuno, el 73% manifestó sentir sueño durante el día. Se concluyó, que la mayoría de docentes de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia no tienen un estilo de vida saludable. La mayoría no realizan actividades de recreación, tienen problemas para dormir y descansar.

5. Delgado L, et al.<sup>20</sup> Nivel de actividad física en docentes de colegios estatales de un distrito de Lima. Health Care & Global Health. Perú, 2018, el estudio fue realizado a 103 docentes de tres colegios estatales del distrito de independencia y Lima Norte. El instrumento de estudio fue el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Como resultado se determinó que los docentes realizaban un nivel de actividad física moderada seguido de un nivel alto por lo tanto se concluyó que eran activos. Estos resultados son contradictorios a otros estudios y se consideró que estos resultados eran debido a la actividad física realizada dentro de los colegios y no en sus tiempos libres.

6. Rengifo Sánchez, et al.<sup>21</sup> Estrés laboral en el personal docente del Colegio Liceo Naval C.N. Francisco Carrasco, distrito de Punchana, 2016. La investigación utilizó la escala Maslach Burnout en 60 docentes. El síndrome de burnout en el personal docente del Colegio Liceo Naval C.N. Francisco Carrasco, los docentes, que se ubica en el nivel medio; encontrándose que 3,3% presentan en cansancio emocional; 1,7% en despersonalización y 31,7% en realización personal.

## **2.2 BASES TEÓRICAS**

### **1. Estrés**

El término estrés viene tomando fuerza en el mundo moderno, cada vez es más utilizada la palabra estrés, no solo en la carrera de ciencias de la salud también en otras carreras e incluso es usado en el lenguaje coloquial.<sup>22</sup>

Lo que conocemos como estrés se presenta cuando una persona es expuesta a situaciones que ejercen presión y no tiene la capacidad de hacerle frente.

El estrés desde un enfoque médico es el desencadenante de enfermedades relacionadas a la constante tensión producto de situaciones que el individuo no puede resolver, una tensión continua a lo largo puede provocar trastornos funcionales crónicos.<sup>23</sup>

#### **1.2 Estrés en docente:**

El docente está sometido a constantes situaciones estresantes propias de su labor educativa, su desempeño siempre está puesto en evaluación y además del dictado de clases en muchos casos los docentes asumen cargos de tutoría lo que implica mayor carga laboral ya que deben hacer el llenado de los registros de notas, revisión de exámenes, asistir a reuniones con los padres de familia, entre otras actividades que no están contempladas en su horario laboral dentro de la institución, los maestros también dan de su tiempo para participar de las actividades extracurriculares del colegio como: ferias, olimpiadas, visitas de estudio, festividades entre otros lo que implica más horas fuera de casa que podrían ser usadas para ocio, tiempo en familia o con amistades, etc. <sup>24</sup>

### **1.2.1 Elementos estresores en docentes:**

- Conflicto de rol
- Ambigüedad de rol
- Ambiente de control
- Sobrecarga de trabajo (cuantitativa y cualitativa)
- Deterioro de las relaciones con colegas y directivos
- Sobrecarga de contactos
- Déficits de formación
- Factores individuales
- Problemas con los estudiantes
- Disminución del respeto social por la enseñanza
- Reformas.

Estas variables desencadena estrés en los docentes y un exposición continua a estos agentes estresores pueden desencadenar el “síndrome de quemarse por el trabajo”.<sup>25</sup>

### **1.3. Factores que determinan el estrés:**

#### **A. Estrés por ansiedad:**

El estrés puede ser confundido con ansiedad, pero el estrés se produce cuando no se puede hacer frente a las demandas del ambiente y la ansiedad es una respuesta emocional frente a una amenaza, la ansiedad es una señal de alerta que permite que el cuerpo adopte medidas para hacerle frente a posibles amenazas, pero cuando la situación supera esa capacidad adaptativa del organismo puede llevar a estrés.

La ansiedad produce síntomas físicos a nivel muscular, cardiovascular, digestivo y también se pueden producir síntomas psicológicos y conductuales como: sensación de agobio, irritabilidad, inquietud, preocupación, etc.

### **Estrés por depresión:**

La depresión se produce cuando la persona siente desaliento, desesperanza o pesimismo, la OMS reporta que hay más de 300 millones de personas en el mundo que sufren depresión, un trastorno que es la principal causa de discapacidad.

La depresión cuando es crónica puede llevar a un desempeño negativo tanto laboral como académico e incluso puede llevar al suicidio.

La educación virtual demanda de mucho esfuerzo al maestro y éste al no tener los recursos personales o laborales para cubrir las exigencias de los padres y alumnos se encuentra con obstáculos que desencadena síntomas de depresión.<sup>26</sup>

### **C. Estrés por creencias desadaptativas:**

Son creencias irracionales que no nos permiten responder bien a los problemas que debemos afrontar en la vida diaria generando estrés, conflictos interpersonales y en ocasiones sufrimiento, esas creencias en los docentes en el contexto educativo son: que su trabajo no es valorado, siente que su trabajo no es retribuido de manera proporcional a su remuneración, cree que las exigencias de los padres de familia son mayores a lo que el docente puede dar, entre otras creencias<sup>27</sup>.

### **D. Estrés por presión laboral:**

La presión laboral producto de las exigencias en el trabajo pueden desencadenar estrés al no tener la capacidad física y/o mental para poder lidiar con éstas.

Las fuentes potenciales de estrés por presión laboral en los docentes son: un clima laboral en el que el maestro no se sienta a gusto, sentir que la carga laboral es muy extenuante, problemas de comportamiento de los alumnos, las responsabilidades, salario y la integración educativa.<sup>22</sup>

### **E. Estrés por desmotivación:**

La desmotivación es sensación de desesperanza, en el ámbito laboral es cuando el trabajador siente límites y obstáculos que le generan estados de angustia por alguna causa sea interna o externa lo que desencadena un desequilibrio en sus actividades así como la carencia de energía.<sup>28</sup>

En el contexto educativo Socorro Novoa refiere que este factor hace que el docente pierda la posibilidad de realización profesional a través de su labor por el desgano y falta de ánimo para llevar a cabo su labor, la desmotivación lleva al maestro a realizar sus actividades de manera automatizada por lo que no disfruta de lo gratificante que es su profesión, esta desmotivación a largo plazo puede incluso llegar a afectar su salud emocional.

#### **F. Estrés por mal afrontamiento:**

Para afrontar las situaciones que generan estrés cada individuo tiene sus estrategias para hacerle frente a los estresores, cuando los docentes no resuelven las situaciones estresantes de manera acertada pueden ocasionar: distanciamiento, descontrol, irresponsabilidad, negarse al apoyo social, desorganización y pensamiento negativo.<sup>29</sup>

#### **4. Estilos de vida:**

Es definido por la OMS como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, el estilo de vida está determinado por los factores socioculturales y las características personales.

Los estilos de vida son prácticas constantes y se mantienen en el día a día de las personas, pueden ser saludables o perjudiciales para la salud.

##### **4.1 Tipos de estilo de vida:**

###### **4.1.1 Estilos de vida saludables:**

Es el comportamiento ó acciones que adoptan de manera individual las personas para lograr un estado saludable y reducir el riesgo de padecer ciertas

enfermedades, algunos de estos factores protectores ó estilos de vida favorables son<sup>30</sup>:

- Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.
- Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la entidad.
- Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.
- Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio, el mantenerse activo.
- Mantener la convivencia, solidaridad, tolerancia y la negociación.

#### **4.1.2 Estilos de vida no saludables:**

Existe varios hábitos perjudiciales para las personas y que son comunes en la sociedad destacando el sedentarismo y la mala alimentación ambos son factores de riesgo para enfermedades tales como la obesidad, hipertensión arterial, diabetes mellitus entre otras enfermedades crónicas,<sup>31</sup> hay más hábitos o comportamientos perjudiciales para la salud como:

- Alteraciones del sueño, el no descansar las horas debidas, predispone a la persona a alteraciones nerviosas.
- Consumo de alcohol, fumar y otras sustancias que dañan la salud de la persona.
- Relaciones interpersonales inadecuadas, no favorecen al desarrollo personal.

En todos estos casos, su modificación dependerá de la voluntad del individuo para remodelar y mejorar su estilo de vida.

#### **4.2 Factores que determinan el estilo de vida:**

##### **A. Familiares y amigo:**

Las relaciones interpersonales son parte de la salud del ser humano, una buena relación familiar que brinde apoyo y soporte reduce el malestar producido por factores externos, sin embargo cada familia es diferente y la relación entre sus

pares puede ser incluso fuente de estrés, otra relación importante son los amigos que cumplirían un rol de soporte reduciendo los factores estresores, no tener una buena relación familiar y/o amical puede producir un aislamiento social desencadenando un deterioro gradual e irreversible de las capacidades mentales.

### **B. Asociatividad y actividad física:**

La actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo todos los días para quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos, pero también ayuda a controlar el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, otro beneficio es que reduce el estrés y ayuda a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal. <sup>28</sup>

### **C.Nutrición:**

Los malos hábitos se generan cuando el consumo de alimentos supera el gasto energético favoreciendo el desarrollo de trastornos endocrinometabólicos y condiciones de vida no saludables, por el contrario, una buena alimentación se basa en una dieta baja en calorías, un consumo de grasas reducido, un consumo de frutas y verduras adecuadas para mantener las necesidades nutricionales en función a la actividad diaria.

### **D.Toxicidad:**

El consumo de drogas, tabaco afectan negativamente la salud.

### **E.Alcohol:**

El consumo de alcohol es perjudicial para mantener una vida saludable.

## **F. Sueño y estrés:**

El sueño es necesario para descansar y restaurar la energía del cuerpo y mente también reduce los tenses del día. Este proceso es vital para el ser humano por eso debe darse en cantidad y lugar adecuado. Cuando se presentan problemas durante el sueño los efectos negativos en el organismo pueden ser agotamiento, falta de energía, cambios de humor, irritación, estrés, ansiedad, desánimo, mal rendimiento en el trabajo, etc.<sup>32</sup>

## **G. Tipo de personalidad y actividad:**

Golberg describe 5 grandes dimensiones de la personalidad<sup>33</sup>:

1. Extroversión (Surgencia): afecto, gregarismo, asertividad, actividad, búsqueda de emociones y emociones positivas.
2. Agradabilidad (Simpatía): confianza, honradez, altruismo, cumplimiento, modestia y sensibilidad.
3. Consciencia (Conformidad, Seguridad): competencia, orden, obediencia, lucha por el logro, autodisciplina y reflexión.
4. Neuroticismo (Estabilidad Emocional, Inquietud): Ansiedad, hostilidad colérica, depresión, timidez, impulsividad y vulnerabilidad.
5. Apertura a la Experiencia (Cultura, Intelecto, "Intelectancia"): fantasía, estética, sentimientos, acciones, ideas y valores

Los rasgos de personalidad aumentaran el riesgo de enfermedad al influir en el estilo de vida del sujeto, determinados rasgos producen estilos de vida estresantes, los docentes con factor de Neuroticismo presentan mayores niveles de estrés, desgaste Psíquico, indolencia y Culpa, y los docentes con personalidad de Extroversión, y Apertura a la experiencia, tienden a presentar menores niveles de Indolencia y mayores niveles de Ilusión por el Trabajo. <sup>12</sup>

## **H. Imagen interior:**

Jerome Sarris refiere que alguien cuando es diagnosticado con un desorden de salud mental como depresión o ansiedad, generalmente es tratado con terapia farmacológica o terapia médica pero pasa a un segundo plano un cambio en los estilos de vida, sin embargo, se puede reducir afecciones en la salud mental, estrés, mejorar el estado de ánimo entre otras cosas mejorando los estilos de vida.

## **I. Control de la salud y sexualidad:**

Una persona con una sexualidad saludable practica comportamientos que promueven la salud, tales como: visitas al consultorio médico, autoexámenes de testículos o de los senos, e identificación oportuna de posibles problemas de salud.

## **3. Teletrabajo:**

Los teletrabajadores realizan sus labores de manera remota, no necesitan estar en sus centros de labor para desempeñar sus funciones. Las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) son una herramienta indispensable para las organizaciones ya que ayudan a realizar un trabajo de forma productiva, actualmente este método se ha implementado por la mayoría de empresas e instituciones debido a la pandemia COVID-19.

Existen distintas maneras de hacer teletrabajo y diferentes espacios desde donde un trabajador puede realizar sus actividades y tareas. Es por eso que alrededor del mundo se han adaptado espacios para la aplicación del teletrabajo ya que algunas personas no pueden cubrir los elementos necesarios porque los recursos que demanda la realización de un trabajo a distancia pueden ser de un costo elevado.

y empresas han creado espacios físicos o localidades que permiten aplicar el teletrabajo como una opción, debido a que teletrabajar puede ser costoso para un individuo, por la cantidad de recursos que demanda esta actividad.

### 3.1. Objetivos del Teletrabajo

#### Socioeconómico

- Ya no hay un cambio en la distribución de los trabajadores, ya que estos no necesitan vivir cerca a sus centros de labores, se reduce el transporte público y privado mejorando el medioambiente, disminuyendo el tráfico ocasionado por la movilización de los trabajadores a sus centros de labor, muchos trabajadores han regresado a sus provincias de origen lo que disminuye el hacinamiento en las urbes.
- Hay una mejor inserción laboral para personas con habilidades especiales.

#### Empresariales:

- Las empresas presentan horarios más flexibles, herramientas online que los convierten mas agiles, y el personal más capacitado.
- Se reduce los costos de infraestructura, costos de mantenimiento, tiene un porcentaje menor de costos gracias al teletrabajo.
- Mayor posibilidad de tener personales más capacitados ya que el proceso de selección no requiere de trabajadores que vivan aledaños al centro laboral.

#### Trabajadores:

- Mayor autonomía del trabajo, a la hora de decidir la proyección y desarrollo de su carrera.<sup>34</sup>
- Mayor calidad de tiempo en familia.

## CAPITULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

### 3.1 HIPÓTESIS

#### **Hipótesis General:**

Ho: No existe asociación entre estrés y estilo de vida de los docentes de algunos colegios de Lima durante el teletrabajo en el año 2020.

Ha: Si existe asociación entre estrés y estilo de vida de los docentes de algunos colegios de Lima durante el teletrabajo 2020.

#### **Hipótesis Específica:**

- Ho: No existe asociación entre las características sociodemográficas y el puntaje FANTASTICO  
Ha: Si existe asociación entre las características sociodemográficas y el puntaje FANTASTICO
- Ho: No existe asociación entre las características laborales de los docentes y el puntaje FANTASTICO  
Ha: Si existe asociación entre las características laborales de los docentes y el puntaje FANTASTICO
- Ho: No existe asociación entre los niveles de estrés de la escala ED6 y el puntaje del cuestionario FANTASTICO  
Ha: Si existe asociación entre los niveles de estrés de la escala ED6 y el puntaje del cuestionario FANTASTICO
- Ho: No existe asociación entre la dimensión ansiedad de la escala ED-6 y el puntaje del cuestionario FANTASTICO  
Ha: Si existe asociación entre la dimensión ansiedad de la escala ED-6 y el puntaje del cuestionario FANTASTICO
- Ho: No existe asociación entre la dimensión depresión de la escala ED-6 y el puntaje del cuestionario FANTASTICO

Ha: Si existe asociación entre la dimensión depresión de la escala ED-6 y el puntaje del cuestionario FANTASTICO

- Ho: No existe asociación entre la dimensión creencias desadaptativas de la escala ED-6 y el puntaje del cuestionario FANTASTICO

Ha: Si existe asociación entre la dimensión creencias desadaptativas de la escala ED-6 y el puntaje del cuestionario FANTASTICO

- Ho: No existe asociación entre la dimensión presión laboral de la escala ED-6 y el puntaje del cuestionario FANTASTICO

Ha: Si existe asociación entre la dimensión presión laboral de la escala ED-6 y el puntaje del cuestionario FANTASTICO

- Ho: No existe asociación entre la dimensión mal afrontamiento de la escala ED-6 y el puntaje del cuestionario FANTASTICO

Ha: Si existe asociación entre la dimensión mal afrontamiento de la escala ED-6 y el puntaje del cuestionario FANTASTICO

### **3.2 VARIABLES DEL ESTUDIO**

Variable dependiente

- Estilo de vida: Familia y amigos, actividad física, nutrición, tabaco, alcohol, sueño y estrés, tipo de personalidad, introspección, conducción al trabajo y otras drogas

Variable independiente

- Estrés: Estrés por ansiedad, estrés por depresión, estrés por creencias desadaptativas, estrés por presión laboral y estrés por mal afrontamiento.

## CAPITULO IV: METODOLOGÍA

### 4.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio se desarrolló en el marco del VII curso taller de titulación por tesis según la metodología y el enfoque del taller <sup>35</sup>

El diseño de investigación del presente estudio es de tipo observacional, cuantitativo, analítico, transversal

- **Observacional**, porque no existe una intervención en el estudio.
- **Cuantitativo**, porque tiene por finalidad cuantificar la información recolectada por medio de encuestas, se utilizaron las encuestas google form y se estudió con métodos estadísticos posibles relaciones entre las variables expresadas numéricamente
- **Analítico**, porque se estudió y analizo la relación o asociación entre las 2 variables del estudio, en este caso la asociación entre el nivel de estrés en docentes y el estilo de vida durante el teletrabajo
- **Transversal**, porque analiza los datos de variables recopiladas en un periodo de tiempo sobre una población determinada de docentes

### 4.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población es de 217 docentes que laboran en teletrabajo de los colegios: Virgen de Chapi, María Reina, San Juan Bautista, PNP Felix Román Tello Rojas y 7259 Víctor Raúl Haya de la Torre. Debido a que se realizó un estudio censal, con una población total de 217 docentes, no se realizó muestreo; sin embargo, se calculó la potencia estadística a posteriori para la correlación entre los puntajes de FANTASTICO y ED-6 obtenida, resultando ser mayor del 99%

### 4.3 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	ESCALA DE MEDICION	CATEGORIA O UNIDAD
Edad	Tiempo de existencia desde su nacimiento	Se calculó restando la fecha de nacimiento a la fecha actual	Cuantitativa Discreta	Años
Sexo	Caracteres genéticos, morfológicos y funcionales que distinguen a hombres- mujeres	Sexo referido por el docente	Cualitativa Nominal Dicotómica	(0) Femenino (1) Masculino
Nivel en el que enseña	Nivel escolar en el cual en docente labora	Nivel escolar en el que el docente labora referido por el docente	Cualitativa Ordinal politomica	(0) Nivel Inicial (1) Nivel Primaria (2) Nivel Secundaria
Horas de trabajo por semana	Número de horas que se trabaja por semana	Horas en promedio que el docente labora en teletrabajo por semana referido por el docente	Cuantitativa Discreta	Horas
Cantidad de alumnos a los que enseña	Número de alumnos que el docente enseña por clase	Número promedio de alumnos que el docente dispone por clase referido por el docente	Cuantitativa Discreta	# de alumnos

Años como docente	Número de años que el docente lleva laborando	Años trabajando como docente referido por el docente	Cuantitativa Discreta	Años
Experiencia previa en teletrabajo	El docente ha laborado antiguamente por medio de teletrabajo	Experiencia previa en teletrabajo referido por el docente	Cualitativa Nominal Dicotómica	(0) No (1) Si
Vive con hijos	El docente convive con sus hijos	Vive con hijos referido por el docente	Cualitativa Nominal Dicotómica	(0) No (1) Si
Edades de los hijos	Número de años de los hijos del docente	Etapas de Vida	Cuantitativa Discreta	(0) Infancia (1) Niñez (2) Juventud (3) Adolescencia
Estrés (independiente)	El conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción	ED-6: Existe 5 dimensiones: ansiedad, depresión, creencias adaptativas, presión laboral y mal afrontamiento	Cualitativa Ordinal	(0) Menos de 20 nivel muy bajo (1) Entre 21 y 40 bajo (2) Entre 41 y 60 normal (3) Entre 61 y 80 moderado (4) Más de 80 alto.

<p>Estilo de vida (dependiente)</p>	<p>Resultado de una serie de hábitos que permiten un estado de completo bienestar físico, mental y social.</p>	<p>FANTASTIC: 10 dominios los Familia y amigos, Actividad física, Nutrición, consumo de Tabaco, consumo de Alcohol, Sueño y estrés, Tipo de personalidad, Introspección, Conducción al trabajo, Otras drogas</p>	<p>Cualitativa Ordinal</p>	<p>(0) &lt;39 existe peligro (1) 40 a 59 pts malo (2) 60 a 69 pts regular (3) 70 a 84 pts bueno (4) 85 a 100 pts. excelente</p>
---	--	--	----------------------------	---

Familia	Base de la sociedad, grupo de personas unidos por un vínculo de pareja, consanguíneo o alguno otro tipo de situación que los una	El dominio familia y amigos del cuestionario FANTASTICO	Cuantitativa nominal	1. Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí: casi siempre(2) a veces (1) casi nunca (0)
Amigos	Persona con quien se relación afectiva	El dominio familia y amigos del cuestionario FANTASTICO	Cuantitativa nominal	2.Yo doy y recibo cariño: casi siempre (2) a veces (1) casi nunca (0)
Actividad física	Proceso que tiene como consecuencia una gasto de energía	El dominio actividad física del cuestionario FANTASTICO	Cuantitativa nominal	3.Yo realizo actividad física: casi siempre(2) a veces (1) casi nunca(0)
			Cuantitativa discreta intervalo	4.Yo hago ejercicio de forma activa al menos por 20 minutos: 4 ó más veces por semana 2 1 a 3 veces por semana 1 menos de 1 vez por semana 0
Nutrición	Proceso por el cual se los nutrientes de los alimentos		Cuantitativa nominal	5.Mi alimentación es balanceada;

	necesarios para la vida	El dominio nutrición del cuestionario FANTASTICO	<p>Casi siempre 2</p> <p>a veces 1</p> <p>casi nunca 0</p> <p>6. a menudo consume mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa:</p> <p>Ninguna de estas 2</p> <p>Algunas de estas 1</p> <p>Todas estas 0</p>
			<p>Cuantitativa continua intervalo</p> <p>7.Estoy pasado de mi peso ideal:</p> <p>normal o hasta 4 kilos de más 2</p> <p>5 a 8 kilos de más 1</p> <p>más de 8 kilos 0</p>

**Operacionalización de las variables de estilo de vida**

Tabaco	Producto agrícola procesado de las hojas de Nicotiana tabacum	El dominio tabaco del cuestionario FANTASTICO	Cuantitativa nominal	8. Yo fumo cigarrillos: no en los últimos 5 años (2) no en el último año (1) he fumado en este año (0) 9. generalmente fumo _____cigarrillos al día: ninguno (2) 0 a 10 (1) más de 10 (0)
Alcohol	Compuesto químico, líquido incolore	El dominio alcohol del cuestionario FANTASTICO	Cuantitativa discreta intervalo	10. mi numero promedio de tragos por semana es:  0 a 7 tragos (2) de 8 a12 tragos(1)) más de 12 tragos(0)
			Cuantitativa Nominal policotomica	11. bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión: A menudo (0) Ocasionalmente(1) Nunca (2)
			Nominal policotomica	12. manejo el auto después de beber alcohol:

				Nunca (2) solo rara vez (1) A menudo (0)
Sueño: estrés	Estado de inercia, reposo del cuerpo	El dominio sueño del cuestionario  FANTASTICO	Cualitativa nominal policotómica	13. duermo bien y me siento descansado:  Casi siempre (2) A veces (1) casi nunca (0)
			Cuantitativa nominal policotómica	14. Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida  Casi siempre (2) veces (1) casi nunca (0)
			Cuantitativa nominal policotómica	15. Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre  Casi siempre (2) A veces (1) casi nunca (0)

Tipo de personalidad	Rasgos, modo de ser de las personas	El dominio de personalidad cuestionario FANTASTICO	Cuantitativa nominal policotómica	16. parece acelerado: Casi nunca (2) Algunas veces (1) A menudo (0)
			Cuantitativa nominal	17. Me siento enojado o agresivo: Casi nunca (2) Algunas veces (1) A menudo (0)
Introspección	Actitud de prestar atención a los procesos internos	El dominio de introspección cuestionario FANTASTICO	Cuantitativa nominal policotómica	18. Yo soy un pensador positivo u optimista Casi siempre (2) A veces (1) casi nunca (0)
			Cuantitativa nominal policotómica	19. yo me siento tenso o apretado Casi nunca (0) A veces (1) A menudo (2)
			Cuantitativa nominal policotómica	20. Yo me siento deprimido o triste A menudo (0) a veces (1) casi nunca (2)
Conducción de trabajo	El trabajo es una actividad manual o intelectual realizada a cambio de una compensación	Dominio de conducción de trabajo cuestionario FANTASTICO	Cuantitativa nominal policotómica	21. Uso siempre el cinturón de seguridad Casi siempre (2) A veces (1) Casi nunca (0)

			Cuantitativa nominal	22.. Yo me siento satisfecho con mi trabajo o labor: Casi siempre (2) A veces (1) casi nunca (0)
Otras drogas	Sustancia vegetal, animal o sintética puede ser usado como medicina o como psicoactivos	Dominio otras drogas del cuestionario o FANTASTICO	Cuantitativa nominal	23. Uso drogas como la marihuana, cocaína o pasta base: Nunca (2) Ocasionalmente (1) A menudo (0)

			Cuantitativa nominal policotomica	24. Uso excesivamente los remedios que me indica o los que puedo comprar sin receta: Nunca (2) Ocasionalmente (1) A menudo (0)
			Cuantitativa discreta intervalo	25. bebo café, te o bebidas que tienen cafeina: Menos de 3 por día (2) 3 a 6 por día(1) más de 6 por día(0)

## Operacionalizacion de la variable estrés

Ansiedad	Es una respuesta emocional frente a una amenaza	Dimensión ansiedad del cuestionario ED-6	Cuantitativa nominal policotomica	Preguntas 1-10
Depresión	Sensación desaliento, desesperanza o pesimismo	Dimensión depresión del cuestionario ED-6	Cuantitativa nominal policotomica	Preguntas 11-17
Creencias desadaptativas	Creencias irracionales que no nos permiten responder bien a los problemas que debemos afrontar en la vida diaria	Dimensión creencias adaptativas del cuestionario ED-6	Cuantitativa nominal policotomica	Preguntas 18-21
Presión laboral	Exigencias en el trabajo	Dimensión presión laboral del cuestionario ED-6	Cuantitativa nominal policotomica	Preguntas 22-34
Mal	Malas estrategias	Dimensión mal	Cuantitativa	Preguntas

afrontamiento	para hacerle frente a los estresores	afrontamiento del cuestionario ED-6	nominal policotomica	35-39
---------------	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------	-------

#### 4 .4 TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para recolectar información sobre el estilo de vida de los docentes se empleó el cuestionario FANTASTICO que presenta tres opciones de respuesta con valor numérico de 0 a 2 para cada categoría, y se califican por medio de una escala tipo Likert, con una calificación de 0 a 100. Está compuesta por 10 dimensiones: Familia y amigos, Actividad física, Nutrición, consumo de Tabaco, consumo de Alcohol, Sueño y estrés, Tipo de personalidad, Introspección, Conducción al trabajo, Otras drogas. Tiene un alfa de cronbach de 0.778 según Martha Villar López<sup>34</sup>. Tomando como punto de corte la media de las calificaciones propuestas por los autores del instrumento cinco niveles de calificación estratifican el comportamiento: <39 puntos existen peligro, 40 a 59 puntos malo, 60 a 69 puntos regular, 70 a 84 puntos bueno y 85 a 100 puntos excelente.

Y para la recolección de los datos de estrés se midió mediante la Escala de Estrés Docente (ED-6) en su versión abreviada y validada para un contexto peruano, con un  $\alpha$  de Cronbach de 0.932<sup>36</sup>. Este cuestionario constó de 39 ítems tipo escala de Likert, con una valoración de 1 (totalmente de acuerdo) a 5 (totalmente en desacuerdo), y estuvo compuesto por 5 dimensiones: ansiedad (ítems 1-10), depresión (ítems 11-17), creencias desadaptativas (ítems 18-21), presión laboral (ítems 22-34) y mal afrontamiento (ítems 35-39). Las covariables elegidas para el ajuste de la correlación en el modelo multivariado fueron aquellas que se relacionaban con el estrés y con las que se evaluaría su relación con el desenlace en el análisis bivariado.

Dimensiones	Ítems	Instrumento
Estrés por ansiedad	1-10	ED-6
Estrés por depresión	11-17	ED-6
Estrés por creencias desadaptativas	18-21	ED-6
Estrés por presión laboral	22-34	ED-6
Estrés por mal afrontamiento	35-39	ED-6

Para el resto de variables, se elaborará una encuesta diseñada *ad-hoc*, en la cual se preguntarán directamente los indicadores de las variables planteadas, la cual se muestra en el anexo 4.3

#### **4.5. RECOLECCIÓN DE DATOS**

La investigación se realiza con la ayuda de programas de computadora como Microsoft Office Excel 2013 y el Stata v.14, en el cual se realizará el análisis estadístico. Para la estadística descriptiva en el caso de las variables cualitativas se usarán frecuencias y porcentajes y para las variables cuantitativas se usarán medidas de tendencia central y de dispersión previa evaluación de la normalidad. Para la estadística inferencial, las asociaciones se hallarán usando regresión de Spearman con varianzas robustas, calculando las razones de prevalencia ajustadas, con sus respectivos intervalos de confianza al 95%, se considerará un valor de estadísticamente significativo si este es menor de 0,05.

#### **4.6. ASPECTOS ÉTICOS**

- No va haber ningún incentivo especial que vayan a recibir los sujetos por su participación.

- La información personal de los sujetos se mantendrá confidencial y será manejada únicamente por los investigadores del estudio, mediante el uso de bases de datos codificadas, protegiendo la identidad de los participantes.
- Luego de la recolección de la información, los docentes recibirán una charla para reducir los estresores y mejorar los estilos de vida, con especial énfasis en aquellos aspectos que hayan resultado más afectados en general durante la recolección de datos.
- La investigación cuenta con la autorización de los colegios y aprobación del comité de ética de Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Ricardo Palma

## CAPITULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 5.1 RESULTADOS

Un total de 217 docentes con edad de 22 a 65 años fueron encuestados y estudiados. En cuanto a sus características generales, el sexo predominante fue el femenino con un 57,6%, y la media de la edad fue  $37,99 \pm 9,7$  años. Las otras características generales de los docentes se presentan en la Tabla N°1.

**Tabla 1. Características generales de los docentes**

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Sexo</b>		
Femenino	125	57,6%
Masculino	92	42,4%
<b>Edad *</b>		
	37+/-9,68	(30-43)
<b>Edad categorizada</b>		
Menor de 30 años	50	23%
De 30 a 39 años	84	38,7%
De 40 a 49 años	54	24,9%
De 50 a más años	29	13,4%
<b>Nivel en el que enseña</b>		
Primaria	114	52,5%
Secundaria	103	47,5%
<b>Horas de trabajo por semana*</b>		
	30	(25-40)
<b>Cantidad de alumnos que enseña*</b>		
	72	(30-100)

<b>Años como docente*</b>	12	(6-16)
<b>Experiencia previa en teletrabajo (antes de la cuarentena)</b>		
No	185	85,3%
Si	32	14,8%
<b>Vive con hijos</b>		
No	71	32,7%
Si	146	67,3%
<b>Edades de los hijos con los que vive</b>		
Niño	96	44,2%
Adolescente	53	24,4%
Jovenes	39	18%
Adulto	6	2,8%

\*Mediana y rango intercuartilico

En lo que respecta al estrés la mayoría de docentes 21,7% no presento ningún grado de estrés, un 18,9% de docentes un estrés leve, seguido del estrés moderado y severo con 19,4% y 20,7% respectivamente y finalmente un 19,4% de docentes presento un estrés extremo. (Tabla 2 y grafico 1)

En referencia al estilo de vida se obtuvo El 64% de los docentes tuvieron un estilo de vida bueno – excelente, el 27,2% un estilo de vida regular, y el 8,49% un estilo de vida malo-peligroso Estos resultados se pueden ver a detalle en la tabla 2 y grafico 1.

**Tabla 2. Análisis Descriptivo del cuestionario ED6 y cuestionario FANTASTICO para estrés y estilo de vida de 217 docentes de algunos colegios de Lima durante el teletrabajo en el año 2020:**

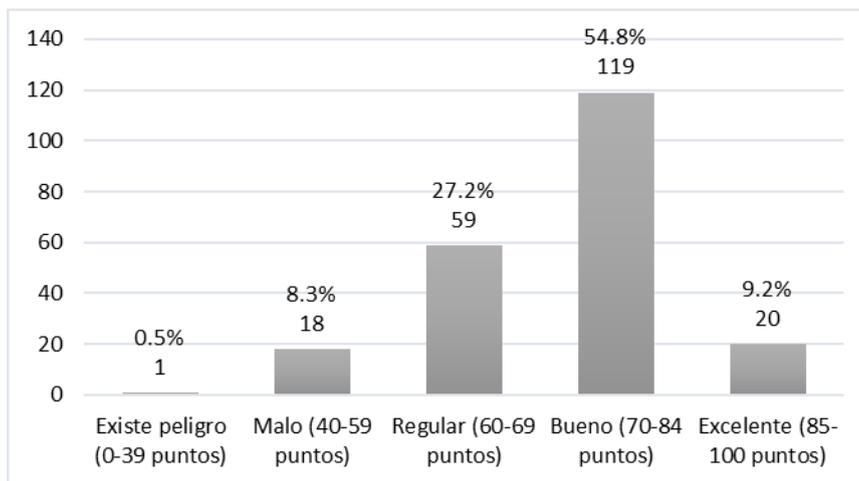
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Puntaje del ED6*</b>	81	(64-105)
<b>Categoría estrés</b>		
Sin estrés	47	21,7%
Estrés leve	41	18,9%
Estrés moderado	42	19,4%
Estrés severo	45	20,7%
Estrés extremo	42	19,4%
<b>Puntaje de la escala FANTASTICO*</b>	72	(66-78)
<b>Clasificación del estilo de vida según FANTASTICO</b>		
Existe peligro	1	0,5%
Malo	18	8,3%
Regular	59	27,2%
Bueno	119	54,8%
Excelente	20	9,2%

ED6: Escala de estrés docente  
y rango intercuartilico

FANTASTICO: Cuestionario de estilos de vida saludable

\*Mediana

**Grafico 1. Frecuencia de la clasificación del estilo de vida según FANTASTICO**



Sobre la correlación entre el puntaje ED6 y otras variables con el puntaje de la escala FANTASTICO para estilo de vida se halló que la ansiedad, depresión, creencias adaptativas, presión laboral, mal afrontamiento, horas de trabajo por semana, número de alumnos que enseña y años como docente tienen una correlación inversa con el estilo de vida de los docentes.(Tabla 3)

**Tabla 3. Correlación entre el puntaje ED6 y otras variables con el puntaje de la escala FANTASTICO para estilo de vida en docentes de algunos colegios de Lima durante el teletrabajo en el año 2020.**

	<b>Coefficiente de correlación*</b>	<b>de Valor de P</b>
<b>Estrés docente</b>		
<b>Puntaje de la Escala ED6</b>	-0,39	0,001
Dimensión ansiedad	-0,429	0,001
Dimensión depresión	-0,279	0,001
Dimensión creencias desadaptativas	-0,234	0,001
Dimensión presión laboral	-0,336	0,000
Dimensión mal afrontamiento	-0,162	0,017

Otras variables		
Edad	0,108	0,113
Horas de trabajo por semana	-0,029	0,671
Número de alumnos que enseña	-0,057	0,406
Años como docente	-0,007	0,916

ED6: Escala de estrés docente de Spearman

\* Correlación

El puntaje total de la escala FANTASTICO presenta una correlación inversa con cada una de sus dimensiones (grafico 2) La diferencia en las medianas de los puntajes de FANTASTICO de docentes que vivían con hijos y sin hijos fue estadísticamente significativa, así como también si vivían con hijos niños. En adición, la diferencia en las medianas de los puntajes de FANTASTICO de los docentes de 40 a 49 años fue significativamente mayor que la de docentes menores de 40 años ( $p < 0,001$ ) y mayores de 50 años ( $p = 0,014$ ) fue estadísticamente significativa (Tabla 4).

**Tabla 4. Relación entre otras variables con el puntaje de la escala FANTASTICO para estilo de vida en docentes de algunos colegios de Lima durante el teletrabajo en el año 2020.**

	Mediana (IC)	Valor p
<b>Nivel en que enseña</b>		
Primaria	73 (64- 80)	0,698
Secundaria	72 (66- 78)	
<b>Experiencia previa en teletrabajo (antes de la cuarentena)</b>		

No	72 (66- 78)	0,423
Si	74 (70- 78)	
<b>Vive con hijos</b>		
No	74 (68- 80)	0,039
Si	71 (64- 78)	
<b>Edades de los hijos con los que vive</b>		
Niño	70 (62- 76)	0,005
Adolescente	74 (68- 80)	0,501
Joven	74 (68- 80)	0,074
Adulto	70 (54-78)	0,358

\* Kruskal-Wallis

Respecto al análisis de regresión lineal (Tabla 5), el modelo bivariado encontró un  $\beta$  (IC 95%) estadísticamente significativo para el puntaje de la Escala ED-6, edad, vivir con hijos y vivir con hijos niños. Asimismo, en el modelo multivariado, se encontró que por cada punto que aumenta el puntaje de FANTASTICO para estilo de vida, el nivel de estrés de la escala ED-6 disminuye en 0,16 puntos, siendo esta relación estadísticamente significativa ajustada por la edad y por si vive con hijos niños. De igual manera, los docentes que vivían con hijos niños presentaron 5,48 puntos menos respecto a los que no tuvieron hijos, ajustado por el puntaje de ED-6 y la edad. Por último, los docentes que tuvieron una edad entre 40 y 49 años tuvieron 2,89 puntos más en FANTASTICO en comparación con los menores de 40 años, ajustado por el puntaje de ED-6 y si vivía con hijos niños. (Tabla 5)

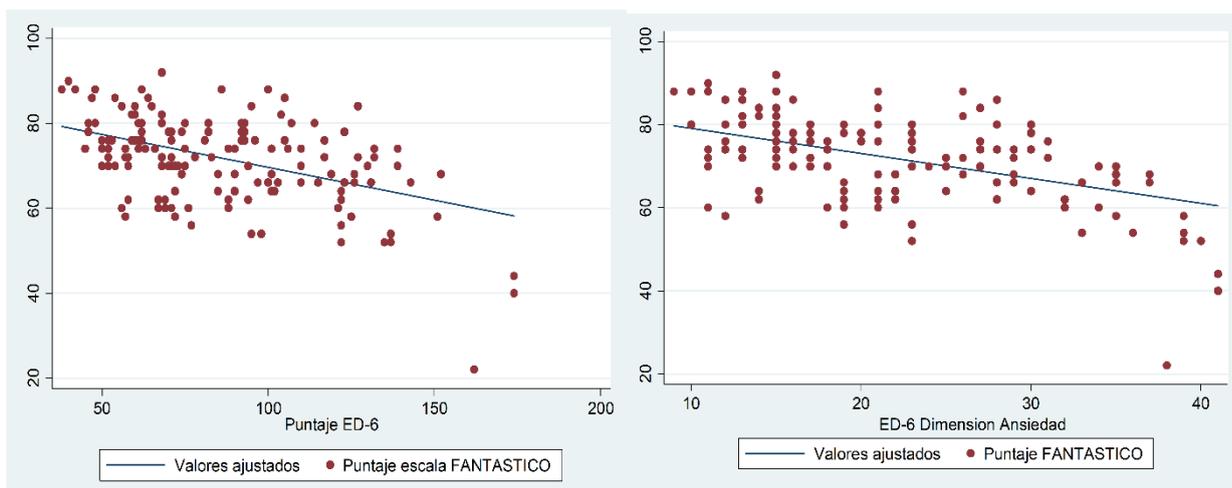
**Tabla 5. Regresión lineal entre el puntaje ED6 y otras variables con el puntaje total de la escala FANTASTICO para estilo de vida en docentes de algunos colegios de Lima durante el teletrabajo en el año 2020.**

**Análisis bivariado**

**Análisis multivariado**

	$\beta$ (IC 95%)	Valor de $p$	$\beta$ (IC 95%)	Valor de $p$
<b>Puntaje de la Escala ED6</b>	-0,15 (-0,20 a 0,11)	<0,001	-	-
<b>Estrés</b>				
Sin estrés	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.
Estrés leve	-2,74(-6,60 a 1,12)	0,163	-2,84(-6,54 a 0,86)	0,132
Estrés moderado	-3,43(-7,27 a 0,40)	0,079	-4,20(-7,88 a -0,52)	0,025
Estrés severo	-3,60(-7,37 a 0,16)	0,061	-3,99(-7,66 a -0,33)	0,033
Estrés extremo	-12,01(-15,84 a -8,17)	<0,001	-12,55(-16,31 a -8,79)	<0,001
<b>Edad</b>				
Menor de 40 años	Ref.	Ref.	Ref.	Ref.
De 40 a 49 años	5,10(2,00 a 8,19)	0,001		
De 50 a más años	0,13(-3,79 a 4,06)	0,947	-	-
<b>Vive con sus hijos</b>	-3,29(-6,09 a -0,48)	0,022	-	-
<b>Vive con sus hijos (niños)</b>	-3,47(-6,11 a -0,83)	0,010	-5,18(-7,70 a -2,66)	0,000
<b>Vive con sus hijos (jóvenes)</b>	3,42(-0,16 a 6,86)	0,051	2,90(-1,00a 6,80)	0,145

**Grafico 2: Diagrama de dispersión lineal entre el puntaje total de la encuesta FANTASTICO para estilo de vida y las dimensión ansiedad de la escala de estrés docente**



## 5.2 DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La importancia del presente estudio se basa en la poca evidencia en nuestro país sobre la correlación inversa que existe entre el estrés y cada una de sus dimensiones, como la ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presión laboral y mal afrontamiento, con el estilo de vida de docentes de algunos colegios de Lima, Perú.

Los maestros han tenido que hacerle frente a los nuevos retos durante el teletrabajo producto de la pandemia, siendo algo nuevo para los docentes, La mayoría de las investigaciones desarrolladas en nuestro medio no se centran en docentes de colegio, sino más bien otros grupos laborales; sin embargo, las características del estrés que tienen estos docentes y la reciente situación de pandemia por la que tuvieron que readaptarse a su trabajo, hacen que tengan un ambiente más estresante, afectando también su estilo de vida. Según Armando Pico<sup>8</sup> en su investigación concluye que, si bien los docentes presentan una actitud positiva frente al teletrabajo, la mayoría dentro de la esfera emocional presenta estrés, seguido por ansiedad y finalmente miedo, dicho estudio se realizó en docentes de una institución Fiscal del nivel medio de la provincia de Manabí, Ecuador, durante la emergencia nacional por COVID 19; Otro resultado que se desprende de nuestra investigación es que los docentes en promedio tienen una experiencia de trabajo de 12 años lo que sería un factor de riesgo para sufrir estrés, un estudio que concuerda con nuestros resultados fue el

realizado en Chile en el 2017, por Salgado y col. concluye que a medida que aumentan los años de servicio del docente también aumenta el nivel de indolencia y culpa, estas emociones al estar presentes aumentan el nivel de estrés de los maestros<sup>34</sup>. En la regresión lineal múltiple, se encontró que existe una correlación inversa entre el estilo de vida de los docentes y el estrés ( $\beta$  ajustado=-0,16;  $p<0,001$ ). Esta correlación ha sido encontrada también en otras poblaciones como la de un estudio realizado en Estados Unidos<sup>13</sup>, que encontró una correlación inversa entre estrés y estilo de vida saludable para mujeres estudiantes universitarias ( $\rho=-0.116$ ,  $p <0.01$ ); o la de un estudio con una muestra poblacional en China<sup>14</sup>, que mostró que algunos aspectos de un estilo de vida saludable, como la dieta y el ejercicio físico se asociaron con la salud mental y el grado de estrés; sin embargo, los estudios que exploran esta relación en docentes son escasos. Uno de ellos, realizado en docentes de educación primaria en República Checa, encuentra que el síndrome de burnout, el cual suele aparecer ante un estrés laboral crónico, se asocia de manera inversa con el estilo de vida saludable<sup>15</sup>.

Esta relación muchas veces tiene que ver con la sobrecarga laboral que impide dar abasto y cuidado a los diferentes aspectos de la vida del docente, descuidando su bienestar físico, mental y espiritual y empeorando su estilo de vida<sup>37</sup>. Sin embargo, si bien el estrés laboral puede repercutir en el estilo de vida de un docente, el esfuerzo activo por mantener un estilo de vida saludable puede también repercutir en la salud mental en general, y el estrés en especial.<sup>38</sup> Esto sugeriría que la relación que existe entre estas variables podría ser bidireccional, y las intervenciones para mejorar el estilo de vida y el estrés docente deberían darse simultáneamente.

Por otro lado, las dimensiones de estrés también reportaron una correlación inversa con el estilo de vida, en especial, la dimensión ansiedad, la cual mostró la mayor correlación, y la dimensión depresión, que también mostro una correlación importante. Esto también se ha visto con bastante frecuencia en estudios poblacionales en adultos en época de pandemia: por ejemplo, en Australia<sup>16</sup>, los síntomas de depresión, ansiedad y estrés se correlacionaron significativamente con un peor estilo de vida; otro estudio realizado en Malasia<sup>39</sup> tuvo hallazgos similares, aunque no llegando a ser estadísticamente

significativos. Las manifestaciones ansiosas y depresivas del estrés del docente podrían haberse exacerbado por la situación de salud y económica que viven los docentes durante la época de pandemia y esto puede afectar de manera negativa su estilo de vida, predisponiéndolos a un mayor riesgo de enfermedades físicas y mentales<sup>40</sup>. Esto podría entenderse como un círculo vicioso que necesita intervenciones urgentes centradas en mejorar el estrés docente y mejorar el estilo de vida, con especial atención a los síntomas ansiosos del estrés, ya que estos se correlacionan de mayor manera con el estilo de vida en la población estudiada. Esto podría realizarse con la ejecución de programas de consejería sobre salud mental y estilo de vida saludable, así como para la adaptación a la nueva realidad de enseñanza virtual, a la que muchos docentes no están acostumbrados aún.

Nuestra investigación comprende la participación de 217 docentes de algunos colegios de Lima y se evaluó el estilo de vida de los docentes, los resultados obtenidos fueron; Un 9,2% de los docentes tiene un peligro de mal estilo de vida, 54,8% de los docentes tiene un mal estilo de vida, 27,2% un regular estilo de vida, 8,3% un buen estilo de vida y finalmente solo un 0,5% de los maestros tiene un excelente estilo de vida, resultado similar fue el obtenido por Uribe que concluye que el teletrabajo afecta a los docentes generando un mal estilo de vida por ello en su investigación recomienda medidas preventivas como pausas activas y campañas que promuevan estilos de vida saludables de los maestros<sup>5</sup>. Por otra parte, en Perú en el 2018 Lino<sup>16</sup> describe que la mayoría de los maestros realiza de vez en cuando ejercicios, en nuestro estudio se obtuvo un resultado similar debido a que los docentes tienden a no realizar actividades físicas, el mismo estudio del 2018 reporta que el 73% de los maestros manifestó sentir sueño durante el día y que el factor de riesgo más importante para tener mal estilo de vida en los profesores fue el sedentarismo dicho factor al que los maestros están expuestos por el tipo de labor que desempeñan el cual incluye muchas horas sentados para realizar las actividades académicas ya sea el dictado de clases, revisión de tareas, y preparación de material para las clases, Lino et al. concluyó que la mayoría de docentes no tienen un estilo de vida saludable sin embargo, el estudio fue realizado en un contexto previo a la pandemia y tiene una escala de medición diferente a nuestro estudio, por lo que

deja un poco claro que la pandemia ha podido influenciar en algo en los estilos de vida de los docentes, otro estudio realizado en Ecuador en personas dedicadas a la docencia durante la pandemia reporta que los profesores han tenido una tendencia al sedentarismo al tener que realizar su labor sentados la mayor parte del día, el mismo estudio concluyo que la mayoría de los docentes encuestados no realizaba ninguna actividad física ya que están evocados en el cumplimiento de su malla curricular y no se daban tiempo de realizar actividades físicas<sup>33</sup> los mismos resultados que fueron obtenidos en nuestra investigación

Dentro de los resultados de nuestra investigación se evidencia que los docentes presentan un nivel de estrés leve de 18.9%, un nivel de estrés moderado de 19.4%, un nivel de estrés severo de 20.7% y un nivel de estrés extremo de 19.4%, obteniendo un total de 78.4% de docentes con algún grado de estrés. Este porcentaje de estrés es mayor al estudio realizado durante pandemia en México por Magallanes<sup>10</sup>, el cual obtuvo un 61.8% de docentes con estrés, ambos estudios tuvieron una población similar, esta diferencia puede parecer grande debido a que probablemente los maestros de nuestro estudio han estado estresados previamente aunque también hay que considerar que los instrumentos de medición y clasificación del estudio de Magallanes fueron diferentes, nuestro estudio abarca al estrés de acuerdo a percentiles y clasifica el estrés como leve, moderado, severo y extremo. Según Armando Pico<sup>8</sup>, en su estudio se evidencia ciertos niveles emocionales frente al teletrabajo y competencias digitales, el 19% de los docentes presento estrés, seguido de un 16% que presento ansiedad, 12% sorpresa y 10% miedo, este estudio tiene como objetivo medir el impacto del inicio de las clases no presenciales frente a las nuevas disposiciones y las dificultades que se puedan presentar durante el teletrabajo como el colapso de la plataforma, una mala conexión de internet, etc. Según Gómez Dávalos, en su estudio durante la pandemia, también se determinó que la mayoría de los docentes experimentan niveles considerados de estrés sin embargo el estudio se realizó con 37 docentes de la carrera de Enfermería, lo cual difiere de nuestro estudio ya que los docentes enseñan a nivel primario en 52.5% y a nivel secundario en un 47.5%. Lo cual podemos asumir que el grado o edad en el que se otorga el nivel de enseñanza no modifica el nivel de estrés del docente.

En el estudio de Martin Parihuamán-Aniceto<sup>17</sup>, que fue realizado antes del confinamiento en el 2017 con la misma escala de medición ED-6, se determinó que existía un nivel bajo de estrés por ansiedad en docentes, de igual manera hubo un bajo nivel de estrés por depresión, también presentaron un bajo nivel de estrés por creencias desadaptativas, se encontró cierta desmotivación y finalmente un bajo nivel de estrés por mal afrontamiento de los docentes. De igual manera, en el estudio de Rengifo Sánchez, et al.<sup>21</sup>, los docentes presentaron un bajo nivel de estrés según a escala maslash burnout en el 2016. Estos estudios realizados previo a la pandemia, nos hacen relacionar que el estrés aumentó considerablemente con el cambio del sistema educativo a raíz del covid 19.

De igual manera, se encontró relación entre el vivir con hijos niños y un estilo de vida menos saludable. Esto podría deberse a que, en un contexto de teletrabajo desde casa, los docentes de colegios deben lidiar también con las responsabilidades maternas y paternas de manera activa durante las horas de trabajo, lo cual podría ser problemático si se considera que los hijos niños se encuentran en casa también durante sus clases escolares. Las docentes mujeres podrían llevar una mayor carga en este sentido, dado el contexto heteronormativo peruano en el que la mujer también se encarga del mantenimiento y funcionamiento del hogar<sup>41</sup>. Además, en este contexto es común que las madres teletrabajen a altas horas de la noche, retrasando la hora de acostarse, levantándose muy temprano, alterando las horas y la calidad de su comida. Ahora bien, esto no quiere decir que tener a la familia en casa durante el teletrabajo sea una fuente de mal estilo de vida, por el contrario, se ha visto que una relación familiar fuerte y saludable este asociado a un mejor estilo de vida<sup>42</sup>, y puede repercutir positivamente en la calidad de la dieta de los hijos en casa<sup>43</sup>.

Las limitaciones del presente trabajo es la muestra porque se realizó un muestreo por conveniencia, lo que afectaría la validez externa del trabajo, siendo difícil la extrapolación de estos resultados a una población general. Otra limitación fue que la encuesta se realizó de manera virtual lo cual los maestros que no están familiarizados con el llenado de encuestas de manera virtual se vieron limitados a participar del estudio.

## CONCLUSIONES

Se concluye que existe una correlación inversa entre el estilo de vida y el estrés en docentes de algunos colegios de Lima durante el teletrabajo en el año 2020, así como con cada una de sus dimensiones: ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presión laboral y mal afrontamiento. Los docentes con edad de 40 a 49 años tuvieron un mayor estilo de vida saludable; mientras que aquellos que vivían con hijos niños presentaron un menor estilo de vida saludable. Asimismo, se obtuvo que el 64% de los docentes tuvieron un nivel de estilo de vida bueno – excelente, el 27,2% un nivel de estilo de vida regular, y el 8,49% un nivel de estilo de vida malo-peligroso.

## RECOMENDACIONES

Según los resultados obtenidos se busca informar a los directivos y docentes de las instituciones educativas donde se llevó a cabo el presente estudio sobre los resultados obtenidos y la importancia de agregar dentro de su plan académico lapsos de descanso que incluya pausas activas, técnicas de relajación, charlas y/o talleres que ayuden a los maestros a tener un estilo de vida saludable. Según el estudio de Gómez <sup>44</sup>, existen cuatro procesos importantes que nos ayudan a manejar mejor el estrés, es importante identificar la fuente de estrés, también realizar actividad física para así liberar la energía acumulada en situaciones de estrés, seguida de técnicas de respiración y técnica de tensión-relajación o llamada técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson , en dónde se emplea una técnica de respiración diafragmática y la tensión y relajación de diferentes grupos musculares podemos dividirlo en cabeza, tronco, hombros y piernas, sostener la contracción durante 10 a 15 segundos y finalmente el estado de relajación mental en donde se visualiza una escena agradable o se pone la mente en blanco. <sup>45</sup>

Fomentar el tema para incrementar el número de investigaciones relacionadas al estrés y estilo de vida incrementando la muestra de estudio para lograr mejores conclusiones, a su vez se podría aumentar colegios de provincia para tener una estadística a nivel nacional.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Romero V, Palacios J, García S, Coayla E, Campos R, Salazar C. Distanciamiento social y aprendizaje remoto. Cátedra Villarreal [Internet]. 17 de agosto de 2020 [citado 3 de junio de 2021];8(1). Disponible en: <http://revistas.unfv.edu.pe/RCV/article/view/766>
2. Vélez Barros J del R. Evaluación del nivel de estrés en el personal administrativo de la Facultad de Ciencias Administrativas Universidad de Guayaquil según la escala de la OIT-OMS. [Internet]. [Guayaquil]: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2018. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/9780>
3. Ministerio de salud del Perú. Ley General de salud [Internet]. 658 jul 19, 2019 p. 7. Disponible en: [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/343478/Resoluci%C3%B3n\\_Ministerial\\_N\\_\\_658-2019-MINSA.PDF](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/343478/Resoluci%C3%B3n_Ministerial_N__658-2019-MINSA.PDF)
4. Uribe SL, Guarín I, Gómez S, Vergel L. Prevención de los peligros y promoción de entornos saludables en el teletrabajo desde la perspectiva de la salud pública. Aibi Rev Investig Adm E Ing. 1 de enero de 2020;44-52.
5. Mera AY, Tabares-Gonzalez E, Montoya-Gonzalez S, Muñoz-Rodriguez DI, Monsalve Vélez F. Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. Univ Salud. 1 de mayo de 2020;22(2):166-77.
6. Penabad-Camacho MA, Márquez-Barquero M, Peña-Conejo, Lady, Revuelta-Sánchez I. Calidad de vida y educación en tiempos de pandemia, una reflexión desde las Ciencias del Movimiento Humano. Rev Electrónica Educ. 4 de septiembre de 2020;24(Suplemento):1-4.
7. Armando Picon G, Gonzales de Caballero GK, Paredes Sánchez JN. Desempeño y formación docente en competencias digitales en clases no presenciales durante la pandemia COVID-19 [Internet]. [citado 16 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/778/1075>

8. Román F, Forés A, Calandri I, Gautreaux R, Antúnez A, Ordehi D, et al. Resiliencia de docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de COVID-19. *J Neuroeducation*. 15 de julio de 2020;1(1):76-87.
9. Ulloa EM, González J de Á. Respuesta inicial por un grupo de docentes mexicanos al cierre escuelas por Covid-19. *Rev Cent Investig Univ Salle*. 18 de septiembre de 2020;14(53):11-44.
10. Dávalos NRG, Fernández PR. ESTRÉS EN DOCENTES EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE COVID-19 Y LA EDUCACION, FENOB UNA: FILIAL CORONEL OVIEDO. *AcademicDisclosure*. 9 de septiembre de 2020;1(1):216-34.
11. Medina Paredes SV, Robalino RGF, Garzón GAV, Cueva J del CB. Identificación de problemas de salud como efecto del sedentarismo: Un estudio con personas dedicadas a la docencia durante la pandemia covid19. *ConcienciaDigital*. 5 de marzo de 2021;4(1.2):457-69.
12. Roa JAS, Dulcic FJL. SÍNDROME DE BURNOUT Y CALIDAD DE VIDA PROFESIONAL PERCIBIDA SEGÚN ESTILOS DE PERSONALIDAD EN PROFESORES DE EDUCACIÓN PRIMARIA (Burnout syndrome and perceived quality of professional life related to personality styles in primary school teachers). *CES Psicol*. 2018;11(1):69-89.
13. Badger J, Quatromoni PA, Morrell JS. Relationship between Stress and Healthy Lifestyle Factors of College Students. *Health Behav Policy Rev*. 1 de enero de 2019;6(1):43-55.
14. Li X, Tian D, Qin P, Guo W, Lu J, Zhu W, et al. Dietary, physical exercises and mental stress in a Chinese population: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. diciembre de 2021;21(1):1138.
15. Ptáček R, Vnukova M, Raboch J, Smetackova I, Sanders E, Svandova L, et al. Burnout Syndrome and Lifestyle Among Primary School Teachers: A Czech Representative Study. *Med Sci Monit*. 5 de julio de 2019;25:4974-81.
16. Stanton R, To QG, Khaledi S, Williams SL, Alley SJ, Thwaite TL, et al. Depression, Anxiety and Stress during COVID-19: Associations with Changes in

Physical Activity, Sleep, Tobacco and Alcohol Use in Australian Adults. Int J Environ Res Public Health. 7 de junio de 2020;17(11):4065.

17. Aniceto MP. NIVEL DE ESTRÉS DE LOS DOCENTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE VILLA VICÚS Y KILÓMETRO 50, DISTRITO DE CHULUCANAS- MORROPÓN-PIURA. :127.

18. Bolivar SEV. ESTRÉS LABORAL Y DESEMPEÑO DOCENTE CON JORNADA ESCOLAR COMPLETA. I.E. JORGE BASADRE GRHOMANN. AREQUIPA, 2018. :120.

19. Lino Riva EC. Estilos de vida saludable de los docentes de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima-Perú 2018 [Internet]. [Lima, Perú]: Universidad Cayetano Heredia; 2018. Disponible en: <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/3635>

20. Delgado L. Nivel de actividad física en docentes de colegios estatales de un distrito de Lima. 2018. 2 de diciembre de 2018;2:4.

21. Rengifo Sánchez HN. Estrés laboral en el personal docente del Colegio Liceo Naval C.N. Francisco Carrasco, distrito de Punchana, 2016 [Internet]. [Perú]: Universidad Científica del Perú; 2017. Disponible en: <http://repositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/UCP/378/RENGIFO-1-Trabajo-Str%c3%a9s.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

22. Velázquez RA, García CR, Díaz JS, Adrián J, Rodríguez O. ESTRÉS Y BURNOUT EN DOCENTES DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. Med Salud Soc. 2014;4:23.

23. Sierra JC. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. 2003. 2003;(1):50.

24. Bonilla Salinas R. Estrés y desempeño docente en una institución pública del distrito de Chaclacayo [Internet]. [Lima, Perú]: Universidad Cesar Vallejo; 2019. Disponible en: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40796/Bonilla\\_SR.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40796/Bonilla_SR.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

25. Silvero Miramón M. ESTRÉS Y DESMOTIVACIÓN DOCENTE: EL SÍNDROME DEL “PROFESOR QUEMADO” EN EDUCACIÓN SECUNDARIA. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Navarra. 2007;12:24.
26. García M, Llorens S. ¿ INFLUYEN LOS OBSTÁCULOS LABORALES EN EL MALESTAR DOCENTE? :10.
27. Gutiérrez-Santander P, Morán-Suárez S, Sanz-Vázquez I. Estrés docente: elaboración de la escala ED-6 para su evaluación. RELIEVE - Rev Electrónica Investig Eval Educ [Internet]. 18 de octubre de 2014 [citado 16 de octubre de 2020];11(1). Disponible en: <https://ojs.uv.es/index.php/RELIEVE/article/view/4196>
28. Alvites-Huamaní CG. Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. Propósitos Represent. 3 de octubre de 2019;7(3):141.
29. Vargas Chambi KJ. Estrés laboral en los docentes de la Institución Educativa Secundaria Politécnico Regional Los Andes de Juliaca - 2019 [Internet]. [Perú]: Universidad Peruana Unión; 2019. Disponible en: [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/2989/Kenyi\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/2989/Kenyi_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
30. Sanchez Oteaga JM. Prácticas de estilo de vida saludable en el profesional de enfermería del servicio de emergencia del Hospital Carlos Lanfranco La Hoz de Puente Piedra, 2013 [Internet]. [Perú]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2013. Disponible en: [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/12925/Ortega\\_Sanchez\\_Judith\\_Mariela\\_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/12925/Ortega_Sanchez_Judith_Mariela_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
31. Toledo C. Fundamentos de salud pública [Internet]. Cuba: Ciencias médicas; 2005. 393 p. Disponible en: <http://files.pmontes-com.webnode.com.ve/200000114-ca2d0cc201/025%20Salud%20Publica%201.pdf>
32. Mendoza Sovero ME. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2006 [Internet]. [Lima, Perú]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2006. Disponible en:

[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/498/Mendoza\\_sm.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/498/Mendoza_sm.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

33. Laak JJF ter. Las cinco grandes dimensiones de la personalidad. Rev Psicol. 31 de diciembre de 1969;14(2):129-81.

34. Osio Havriluk L. El Teletrabajo: Una opción en la era digital. Observatorio laboral Revista Venezolana. 2010;3(5):19.

35. De La Cruz-Vargas JA, Correa-Lopez LE, Alatriza-Gutierrez de Bambaren M del S, Sanchez Carlessi HH, Luna Muñoz C, Loo Valverde M, et al. Promoviendo la investigación en estudiantes de Medicina y elevando la producción científica en las universidades: experiencia del Curso Taller de Titulación por Tesis. Educ Médica. julio de 2019;20(4):199-205.

36. Alvites-Huamaní CG. Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. Propósitos Represent. 3 de octubre de 2019;7(3):141.

37. SHARRON L. COLLINS. High School Teachers' Total Wellness and Stress: A Correlational Study. 2021 [Internet]. Disponible en: <https://www.proquest.com/openview/71a563ef59d40bac0bd159347959f50b/1?cbl=18750&diss=y&pq-origsite=gscholar>

38. Lifestyle and mental health. - PsycNET [Internet]. [citado 23 de julio de 2021]. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fa0021769>

39. Sociodemographic, Lifestyle, and Health Factors Associated With Depression and Generalized Anxiety Disorder Among Malaysian Adults - Yong Kang Cheah, Mohd Azahadi, Siew Nooi Phang, Noor Hazilah Abd Manaf, 2020 [Internet]. [citado 23 de julio de 2021]. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2150132720921738>

40. View of ENFERMEDADES RELACIONADAS AL ESTILO DE VIDA EN LIMA, PERÚ [Internet]. [citado 23 de julio de 2021]. Disponible en: <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/830/743>

41. Hilbrecht M, Shaw SM, Johnson LC, Andrey J. 'I'm Home for the Kids': Contradictory Implications for Work-Life Balance of Teleworking Mothers. *Gend Work Organ.* septiembre de 2008;15(5):454-76.
42. Wäsche H, Niermann C, Bezold J, Woll A. Family health climate: a qualitative exploration of everyday family life and health. *BMC Public Health.* diciembre de 2021;21(1):1261.
43. Tenjin K, Sekine M, Yamada M, Tatsuse T. Relationship Between Parental Lifestyle and Dietary Habits of Children: A Cross-Sectional Study. *J Epidemiol.* 5 de junio de 2020;30(6):253-9.
44. Gómez B. Influencia del estrés en la docencia y sus métodos para disminuirlo. ¿Es el estrés una enfermedad recurrente entre los docentes [Internet]. [Argentina]: Universidad Nacional de Lomas de Zamora; 2020. Disponible en: <http://repositorio.unlz.edu.ar:8080/bitstream/handle/123456789/432/Tesis%20final%20Gomez%20Brian.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
45. Gomez Reyes AF. "La relajación muscular con visualización, ayuda a reducir los niveles de ansiedad en pacientes sometidos a una cirugía electiva." [Internet]. [Ecuador]: Universidad Central del Ecuador; 2012. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1986/1/T-UCE-0007-56.pdf>

# ANEXOS

## ANEXO 1: ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA  
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA  
**Manuel Huamán Guerrero**  
Oficina de Grados y Títulos

### ACTA DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE TESIS

Los miembros que firman la presente acta en relación al Proyecto de Tesis "ASOCIACIÓN ENTRE ESTRÉS Y ESTILO DE VIDA EN DOCENTES DE ALGUNOS COLEGIOS DE LIMA DURANTE EL TELETRABAJO EN EL AÑO 2020", que presenta la SRTA. LUCIA VIRGINIA PORRO DIAZ, para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, declaran que el referido proyecto cumple con los requisitos correspondientes, tanto en forma como en fondo; indicando que se proceda con la ejecución del mismo.

En fe de lo cual firman los siguientes docentes:

Dr. Dante Manuel Quiñones Laveriano  
ASESOR DE LA TESIS

Dr. Jhony A. De La Cruz Vargas  
DIRECTOR DEL CURSO-TALLER

Lima, 20 de Octubre de 2020



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA  
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA  
**Manuel Huamán Guerrero**  
Oficina de Grados y Títulos

---

### ACTA DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE TESIS

Los miembros que firman la presente acta en relación al Proyecto de Tesis “ASOCIACIÓN ENTRE ESTRÉS Y ESTILO DE VIDA EN DOCENTES DE ALGUNOS COLEGIOS DE LIMA DURANTE EL TELETRABAJO EN EL AÑO 2020”, que presenta la SRTA. Reynel Naquira Karla Josselin para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, declaran que el referido proyecto cumple con los requisitos correspondientes, tanto en forma como en fondo; indicando que se proceda con la ejecución del mismo.

En fe de lo cual firman los siguientes docentes:

Dr. Dante Manuel Quiñones Laveriano  
ASESOR DE LA TESIS

Dr. Jhony A. De La Cruz Vargas  
DIRECTOR DEL CURSO-TALLER

Lima, 20 de Octubre de 2020

## ANEXO 2: CARTA DE COMPROMISO DEL ASESOR DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA  
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

Manuel Huamán Guerrero

---

Instituto de Investigaciones de Ciencias Biomédicas  
Oficina de Grados y Títulos  
Formamos seres para una cultura de paz

### Carta de Compromiso del Asesor de Tesis

Por la presente acepto el compromiso para desempeñarme como asesor de Tesis del estudiante de Medicina Humana, Srta. Porro Diaz Lucia Virginia de acuerdo a los siguientes principios:

1. Seguir los lineamientos y objetivos establecidos en el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Medicina Humana, sobre el proyecto de tesis.
2. Respetar los lineamientos y políticas establecidos por la Facultad de Medicina Humana y el INICIB, así como al Jurado de Tesis, designado por ellos.
3. Propiciar el respeto entre el estudiante, Director de Tesis Asesores y Jurado de Tesis.
4. Considerar seis meses como tiempo máximo para concluir en su totalidad la tesis, motivando al estudiante a finalizar y sustentar oportunamente
5. Cumplir los principios éticos que corresponden a un proyecto de investigación científica y con la tesis.
6. Guiar, supervisar y ayudar en el desarrollo del proyecto de tesis, brindando asesoramiento para superar los puntos críticos o no claros.
7. Revisar el trabajo escrito final del estudiante y que cumplan con la metodología establecida
8. Asesorar al estudiante para la presentación de la defensa de la tesis (sustentación) ante el Jurado Examinador.
9. Atender de manera cordial y respetuosa a los alumnos.

Atentamente,

---

Dr. Dante Manuel Quiñones Laveriano

Lima, 12 de Julio de 2021



**UNIVERSIDAD RICARDO PALMA  
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

Manuel Huamán Guerrero

**Instituto de Investigaciones de Ciencias Biomédicas**

**Oficina de Grados y Títulos**

Formamos seres para una cultura de paz

**Carta de Compromiso del Asesor de Tesis**

Por la presente acepto el compromiso para desempeñarme como asesor de Tesis del estudiante de Medicina Humana, Srta. Reynel Naquira Karla Josselin de acuerdo a los siguientes principios:

1. Seguir los lineamientos y objetivos establecidos en el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Medicina Humana, sobre el proyecto de tesis.
2. Respetar los lineamientos y políticas establecidos por la Facultad de Medicina Humana y el INICIB, así como al Jurado de Tesis, designado por ellos.
3. Propiciar el respeto entre el estudiante, Director de Tesis Asesores y Jurado de Tesis.
4. Considerar seis meses como tiempo máximo para concluir en su totalidad la tesis, motivando al estudiante a finalizar y sustentar oportunamente
5. Cumplir los principios éticos que corresponden a un proyecto de investigación científica y con la tesis.
6. Guiar, supervisar y ayudar en el desarrollo del proyecto de tesis, brindando asesoramiento para superar los puntos críticos o no claros.
7. Revisar el trabajo escrito final del estudiante y que cumplan con la metodología establecida
8. Asesorar al estudiante para la presentación de la defensa de la tesis (sustentación) ante el Jurado Examinador.
9. Atender de manera cordial y respetuosa a los alumnos.

Atentamente,

Dr. Dante Manuel Quiñones Laveriano

Lima, 12 de Julio de 2021

**ANEXO 3: CARTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS, FIRMADO  
POR LA SECRETARÍA ACADÉMICA**



**UNIVERSIDAD RICARDO PALMA**

LICENCIAMIENTO INSTITUCIONAL RESOLUCIÓN DEL CONSEJO DIRECTIVO N° 048-2016-SUNEDUC/D

**Facultad de Medicina Humana**  
Manuel Huamán Guerrero

Oficio N°1819-2020-FMH-D

Lima, 27 de octubre de 2020

Señorita  
**JOSELIN KARLA REYNEL NAQUIRA**  
Presente. -

**ASUNTO: Aprobación del Proyecto de Tesis**

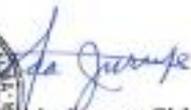
De mi consideración:

Me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que el Proyecto de Tesis "**ASOCIACIÓN ENTRE ESTRÉS Y ESTILO DE VIDA EN DOCENTES DE ALGUNOS COLEGIOS DE LIMA DURANTE EL TELETRABAJO EN EL AÑO 2020**", con la propuesta de dos autores para el proyecto de tesis y en el contexto del VII Curso Taller de Titulación por Tesis, presentando ante la Facultad de Medicina Humana para optar el Título Profesional de Médico Cirujano ha sido aprobado por el Consejo de Facultad en sesión de fecha jueves 29 de octubre de 2020.

Por lo tanto, queda usted expedita con la finalidad de que prosiga con la ejecución del mismo, teniendo en cuenta el Reglamento de Grados y Títulos.

Sin otro particular,

Atentamente,

  
  
Mg. Hilda Jurupe Chico.  
Secretaria Académica

c.c.: Oficina de Grados y Títulos.



**UNIVERSIDAD RICARDO PALMA**

LICENCIAMIENTO INSTITUCIONAL RESOLUCIÓN DEL CONSEJO DIRECTIVO N° 040-2016-SUNEDU/CD

**Facultad de Medicina Humana**  
Manuel Huamán Guerrero

Oficio N°1819-2020-FMH-D

Lima, 27 de octubre de 2020

Señorita  
**LUCIA VIRGINIA PORRO DIAZ**  
Presente. -

**ASUNTO: Aprobación del Proyecto de Tesis**

De mi consideración:

Me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que el Proyecto de Tesis "**ASOCIACIÓN ENTRE ESTRÉS Y ESTILO DE VIDA EN DOCENTES DE ALGUNOS COLEGIOS DE LIMA DURANTE EL TELETRABAJO EN EL AÑO 2020**", con la propuesta de dos autores para el proyecto de tesis y en el contexto del VII Curso Taller de Titulación por Tesis, presentando ante la Facultad de Medicina Humana para optar el Título Profesional de Médico Cirujano ha sido aprobado por el Consejo de Facultad en sesión de fecha jueves 29 de octubre de 2020.

Por lo tanto, queda usted expedita con la finalidad de que prosiga con la ejecución del mismo, teniendo en cuenta el Reglamento de Grados y Títulos.

Sin otro particular,

Atentamente,



Mg. Gladys Jurupe Chico.  
Secretaria Académica

c.c.: Oficina de Grados y Títulos.

*"Formamos seres humanos para una cultura de Paz"*

Av. Benavides 5440 - Urb. Las Gardenias - Surco

Apartado postal 1801, Lima 33 - Perú

Email: dec.medicina@urp.pe - www.urp.edu.pe/medicina

Central: 708-0000

Anexo: 6010

Telefax: 708-0106

COMITÉ DE ETICA DE INVESTIGACION  
FACULTAD DE MEDICINA "MANUEL HUAMAN GUERRERO"  
UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

## **CONSTANCIA**

El Presidente del Comité de Etica de Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Ricardo Palma deja constancia de que el proyecto de investigación:

Título: "**ASOCIACIÓN ENTRE ESTRÉS Y ESTILO DE VIDA ENDOCENTES DE ALGUNOS COLEGIOS DE LIMA DURANTE EL TELETRABAJO EN EL AÑO 2020**"

Investigadoras:

Virginia Porro Díaz

Josselin Karla Reynel Naquira

Código del Comité: **PG-60-2020**

Ha sido revisado y evaluado por los miembros del Comité que presido, concluyendo que le corresponde la categoría REVISION EXPEDITA, por un período de 1 año.

El investigador podrá continuar con su proyecto de investigación, considerando completar el título de su proyecto con el hospital, la ciudad y el país donde se realizará el estudio y adjuntar resumen debiendo presentar un informe escrito a este Comité al finalizar el mismo. Así mismo, la publicación del presente proyecto quedará a criterio del investigador.

Lima, 15 de noviembre del 2020



Dra. Sonia Indacochea Cáceda

Presidente del Comité de Etica de Investigación

**ANEXO 4: CARTA DE ACEPTACIÓN DE EJECUCIÓN DE LA TESIS POR LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS**



**VIRGEN DE CHAPI**  
Institución Educativa Privada



**Carta Autorización**

Lima, 26 de Octubre del 2020

Sr. Cesar Porro Gutierrez

Director de la I.E Virgen de Chapi

Por medio de la presente comunico a: Porro Diaz, Lucia Virginia y Reynel Naquira, Karla alumnas del 7mo año de la carrera de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma que se les autoriza ejecutar en la I.E. su proyecto de tesis: "ASOCIACION ENTRE ESTRÉS Y ESTILO DE VIDA EN DOCENTES DE ALGUNOS COLEGIOS DE LIMA DURANTE EL TELETRABAJO EN EL AÑO 2020".

Se expide el presente documento a las interesadas para los fines que estimen conveniente.

Atentamente



Director de la I.E Virgen de Chapi



INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 7259 – 656 VICTOR RAUL HAYA DE LA TORRE  
PORTADA DE MANCHAY TELEFONO 980292292– UGEL 01 S.J.M.

## Carta de Autorización

Lima, 15 de diciembre del 2020

Por medio de la presente comunico que a: Porro Diaz, Lucia Virginia y Reynel Naquira, Karla alumnas del 7mo año de la carrera de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma se les autoriza ejecutar en la I.E. 7259 Víctor Raúl Haya de la Torre, su proyecto de tesis: “ASOCIACION ENTRE ESTRÉS Y ESTILO DE VIDA EN DOCENTES DE ALGUNOS COLEGIOS DE LIMA DURANTE EL TELETRABAJO EN EL AÑO 2020”.

Se expide el presente documento a las interesadas para los fines que estimen conveniente.

Atentamente



Lic. Roberto Antonio León Vigo

Director de la I.E. 7259 Víctor Raúl Haya de la Torre

Institución Educativa Particular

**"María Reyna"**

Av. A.Souza N° 239 Barranco ☎ 4773448

\*\*\*\*\*

## Carta Autorización

Lima, 26 de Octubre del 2020

Del : Lic. Tomás Guillermo Huapaya Paricoto  
Director de la I.E.P. "Santa María Reyna" de Barranco

Por medio de la presente comunico a: Porro Diaz, Lucia Virginia y Reynel Naquira, Karla alumnas del 7mo año de la carrera de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma, a quienes se les autoriza ejecutar en la I.E. su proyecto de tesis: "ASOCIACION ENTRE ESTRÉS Y ESTILO DE VIDA EN DOCENTES DE ALGUNOS COLEGIOS DE LIMA DURANTE EL TELETRABAJO EN EL AÑO 2020".

Se expide el presente documento a las interesadas para los fines que estimen conveniente.

Atentamente



*[Handwritten Signature]*  
Prof. TOMAS G. HUAPAYA PARICOTO  
DIRECTOR  
I.E.P. "MARIA REYNA"



## CARTA AUTORIZACIÓN

Lima, 26 de Diciembre del 2020

Sres. (as):

Alumnas del 7° Año de la carrera de Medicina Humana Universidad  
Ricardo Palma

**Lucia Virginia Porro Díaz, y  
Karla Reynel Naqira.**

Por intermedio de la presente en representación de la IE PNP "May. PNP Félix Román Tello Rojas" y en respuesta a su solicitud de fecha 15 de diciembre del 2020; comunico a Ud(s): **Lucia Virginia Porro Díaz y Karla Reynel Naqira**, alumnas del 7mo año de la carrera de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma que se les **AUTORIZA** ejecutar en la I.E. su proyecto de tesis: "ASOCIACION ENTRE ESTRÉS Y ESTILO DE VIDA EN DOCENTES DE ALGUNOS COLEGIOS DE LIMA DURANTE EL TELETRABAJO EN EL AÑO 2020".

Se expide el presente documento a las interesadas para los fines que estimen conveniente.

Atentamente.



OA - 242176  
Luis Miguel MORALES ALVA  
CMDTE PNP.  
DIRECTOR IE PNP "F.T.R."



Institución Educativa Privada  
SAN JUAN BAUTISTA

## Carta Autorización

Lima, 26 de octubre del 2020

Sra. Nila Teófila Solano Sáenz

Directora de la I.E: San Juan Bautista

Por medio de la presente comunico a: Porro Diaz, Lucia Virginia y Reynel Naquira, Karla alumnas del 7mo año de la carrera de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma que se les autoriza ejecutar en la I.E. San Juan Bautista su proyecto de tesis: **“ASOCIACION ENTRE ESTRÉS Y ESTILO DE VIDA EN DOCENTES DE ALGUNOS COLEGIOS DE LIMA DURANTE EL TELETRABAJO EN EL AÑO 2020”**.

Se expide el presente documento a las interesadas para los fines que estimen conveniente.

Atentamente



Directora de la I.E: Nila Teófila Solano Sáenz

## ANEXO 5: ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA  
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA  
Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas Unidad  
de Grados y Títulos

FORMAMOS SERES HUMANOS PARA UNA CULTURA DE PAZ

### ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS

Los abajo firmantes, director, asesor y miembros del Jurado de la Tesis titulada "ASOCIACIÓN ENTRE ESTRÉS Y ESTILO DE VIDA EN DOCENTES DE ALGUNOS COLEGIOS DE LIMA DURANTE EL TELETRABAJO EN EL AÑO 2020", que presenta la Señorita LUCIA VIRGINIA PORRO DIAZ para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, dejan constancia de haber revisado el borrador de tesis correspondiente, declarando que este se halla conforme, reuniendo los requisitos en lo que respecta a la forma y al fondo.

Por lo tanto, consideramos que el borrador de tesis se halla expedito para la impresión, de acuerdo a lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos, y ha sido revisado con el software Turnitin, quedando atentos a la citación que fija día, hora y lugar, para la sustentación correspondiente.

En fe de lo cual firman los miembros del Jurado de Tesis:

Dr. Jhony De La Cruz Vargas  
PRESIDENTE

Dra. Norka Rocío Guillen Ponce  
MIEMBRO

Dr. Edwin Rolando Castillo Velarde  
MIEMBRO

Dr. Jhony De La Cruz Vargas  
Director de Tesis

Dr. Dante Manuel Quiñones Laveriano  
Asesor de Tesis

Lima 07 de Julio del 2021



ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS

Los abajo firmantes, director, asesor y miembros del Jurado de la Tesis titulada "ASOCIACIÓN ENTRE ESTRÉS Y ESTILO DE VIDA EN DOCENTES DE ALGUNOS COLEGIOS DE LIMA DURANTE EL TELETRABAJO EN EL AÑO 2020", que presenta la Señorita KARLA JOSSELIN REYNEL NAQUIRA para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, dejan constancia de haber revisado el borrador de tesis correspondiente, declarando que este se halla conforme, reuniendo los requisitos en lo que respecta a la forma y al fondo.

Por lo tanto, consideramos que el borrador de tesis se halla expedito para la impresión, de acuerdo a lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos, y ha sido revisado con el software Turnitin, quedando atentos a la citación que fija día, hora y lugar, para la sustentación correspondiente.

En fe de lo cual firman los miembros del Jurado de Tesis:

Dr. Jhony De La Cruz Vargas  
PRESIDENTE

Dra. Norka Rocío Guillen Ponce  
MIEMBRO

Dr. Edwin Rolando Castillo Velarde  
MIEMBRO

Dr. Jhony De La Cruz Vargas  
Director de Tesis

Dr. Dante Manuel Quiñones Laveriano  
Asesor de Tesis

Lima 07 de Julio del 2021

## ANEXO 6: REPORTE DE ORIGINALIDAD DEL TURNITIN

### ASOCIACIÓN ENTRE ESTRÉS Y ESTILO DE VIDA EN DOCENTES DE ALGUNOS COLEGIOS DE LIMA DURANTE EL TELETRABAJO EN EL AÑO 2020

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>10</b> % INDICE DE SIMILITUD	<b>11</b> % FUENTES DE INTERNET	<b>1</b> % PUBLICACIONES	<b>4</b> % TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------

#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<a href="http://pirhua.udep.edu.pe">pirhua.udep.edu.pe</a> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>2</b>	<a href="http://www.scielo.org.pe">www.scielo.org.pe</a> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>3</b>	<a href="http://repositorio.ug.edu.ec">repositorio.ug.edu.ec</a> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>4</b>	<a href="http://www.thefreelibrary.com">www.thefreelibrary.com</a> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>5</b>	<a href="http://polodelconocimiento.com">polodelconocimiento.com</a> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>6</b>	<a href="http://revistascientificas.una.py">revistascientificas.una.py</a> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>7</b>	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>8</b>	<a href="http://repositorio.upch.edu.pe">repositorio.upch.edu.pe</a> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>9</b>	<a href="http://tesis.ucsm.edu.pe">tesis.ucsm.edu.pe</a> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>10</b>	<a href="http://repositorio.undac.edu.pe">repositorio.undac.edu.pe</a> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>11</b>	<a href="http://repositorio.ucp.edu.pe">repositorio.ucp.edu.pe</a> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>12</b>	<a href="http://repositorio.upagu.edu.pe">repositorio.upagu.edu.pe</a> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>13</b>	<a href="http://revistas.udes.edu.co">revistas.udes.edu.co</a> Fuente de Internet	<b>1</b> %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo

## ANEXO 7: CERTIFICADO DE ASISTENCIA AL CURSO TALLER



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

MANUEL HUAMÁN GUERRERO

### VII CURSO TALLER PARA LA TITULACION POR TESIS MODALIDAD VIRTUAL

#### CERTIFICADO

Por el presente se deja constancia que la Srta.

**LUCIA VIRGINIA PORRO DIAZ**

Ha cumplido con los requisitos del CURSO-TALLER para la Titulación por Tesis Modalidad Virtual durante los meses de setiembre, octubre, noviembre, diciembre 2020 y enero 2021, con la finalidad de desarrollar el proyecto de Tesis, así como la culminación del mismo, siendo el título de la tesis:

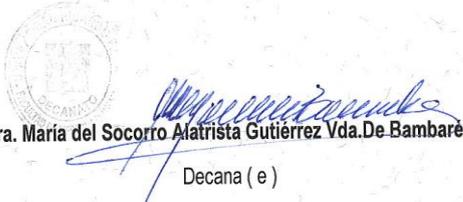
**ASOCIACIÓN ENTRE ESTRÉS Y ESTILO DE VIDA EN DOCENTES DE ALGUNOS COLEGIOS DE LIMA DURANTE EL TELETRABAJO EN EL AÑO 2020** *Con la propuesta de dos autores.*

Por lo tanto, se extiende el presente certificado con valor curricular y valido por 06 conferencias académicas para la sustentación de tesis respectiva de acuerdo a artículo 14° de Reglamento vigente de Grados y Títulos de Facultad de Medicina Humana aprobado mediante Acuerdo de Consejo Universitario N°2583-2018.

Lima, 12 de enero de 2021

  
**Dr. Jhony De La Cruz Vargas**

Director del Curso Taller

  
**Dra. María del Socorro Alarista Gutiérrez Vda. De Bambarén**  
Decana ( e )



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

MANUEL HUAMÁN GUERRERO

**VII CURSO TALLER PARA LA TITULACION POR TESIS  
MODALIDAD VIRTUAL**

**CERTIFICADO**

Por el presente se deja constancia que la Srta.

**KARLA JOSSELIN REYNEL NAQUIRA**

Ha cumplido con los requisitos del CURSO-TALLER para la Titulación por Tesis Modalidad Virtual durante los meses de setiembre, octubre, noviembre, diciembre 2020 y enero 2021, con la finalidad de desarrollar el proyecto de Tesis, así como la culminación del mismo, siendo el título de la tesis:

**ASOCIACIÓN ENTRE ESTRÉS Y ESTILO DE VIDA EN DOCENTES DE ALGUNOS COLEGIOS DE LIMA DURANTE EL TELETRABAJO EN EL AÑO 2020.** *Con la propuesta de dos autores.*

Por lo tanto, se extiende el presente certificado con valor curricular y valido por 06 conferencias académicas para la sustentación de tesis respectiva de acuerdo a artículo 14° de Reglamento vigente de Grados y Títulos de Facultad de Medicina Humana aprobado mediante Acuerdo de Consejo Universitario N°2583-2018.

Lima, 12 de enero de 2021



**Dr. Jhony De La Cruz Vargas**  
Director del Curso Taller



**Dra. María del Socorro Alatriza Gutiérrez Vda. De Bambarén**  
Decana ( e )

ANEXO 8: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA	POBLACION Y MUESTRA	TECNICA E INSTRUMENTO
Existe asociación entre el estrés y estilos de vida en docentes en cuatro colegios de Lima durante el teletrabajo en el año 2020.	<p>Objetivo General: Determinar la asociación entre el estrés y estilos de vida en docentes en cuatro colegios de Lima durante el teletrabajo en el año 2020. Objetivo específico: Determinar las características generales en docentes de cuatro colegios de Lima</p>	<p>Hipótesis general: Si existe asociación entre estrés y estilo de vida en docentes de cuatro colegios de Lima durante el teletrabajo en el año 2020</p> <p>Hipótesis nula: No existe asociación entre estrés y estilo de vida en docentes de cuatro colegios de Lima durante el</p>	<p>Variable independiente Estrés: no manejar plataformas digitales, mala conexión de internet, número de hijos</p> <p>Variable dependiente Estilo de vida: sedentarismo, hábitos nocivos, hábitos</p>	Estudio de tipo cuantitativo, analítico, transversal	La población es de 170 docentes de los colegios: Virgen de Chapí, María Reina, San Juan Bautista y Nuestra Señora del Consuelo. Se realizara un estudio censal por lo cual no se calculara muestra	La forma en que se recolectara los datos es mediante la encuesta FANTASTIC y Escala de Estrés docente ED-6. El análisis de resultados se realizará con el programa SPSS.

	<p>durante el teletrabajo en el año 2020</p> <p>Establecer la prevalencia de estrés en docentes de cuatro colegios de Lima durante el teletrabajo en tiempos de pandemia en el año 2020</p> <p>Determinar el estilo de vida en docentes cuatro colegios de Lima durante el teletrabajo en el año 2020</p>	<p>el teletrabajo en el año 2020</p>	<p>alimenticios no saludables</p>			
--	---	--------------------------------------	-----------------------------------	--	--	--

## ANEXO 9: OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	ESCALA DE MEDICION	CATEGORIA O UNIDAD
Edad	Tiempo de existencia desde su nacimiento	Se calculó restando la fecha de nacimiento a la fecha actual	Cuantitativa Discreta	Años
Sexo	Caracteres genéticos, morfológicos y funcionales que distinguen a hombres- mujeres	Sexo referido por el docente	Cualitativa Nominal Dicotómica	(2) Femenino (3) Masculino
Nivel en el que enseña	Nivel escolar en el cual en docente labora	Nivel escolar en el que el docente labora referido por el docente	Cualitativa Ordinal politomica	(3) Nivel Inicial (4) Nivel Primaria (5) Nivel Secundaria
Horas de trabajo por semana	Número de horas que se trabaja por semana	Horas en promedio que el docente labora en teletrabajo por semana referido por el docente	Cuantitativa Discreta	Horas
Cantidad de alumnos a los que enseña	Número de alumnos que el docente enseña por clase	Número promedio de alumnos que el docente dispone por clase referido por el docente	Cuantitativa Discreta	# de alumnos

Años como docente	Número de años que el docente lleva laborando	Años trabajando como docente referido por el docente	Cuantitativa Discreta	Años
Experiencia previa en teletrabajo	El docente ha laborado antiguamente por medio de teletrabajo	Experiencia previa en teletrabajo referido por el docente	Cualitativa Nominal Dicotómica	(2) No (3) Si
Vive con hijos	El docente convive con sus hijos	Vive con hijos referido por el docente	Cualitativa Nominal Dicotómica	(2) No (3) Si
Edades de los hijos	Número de años de los hijos del docente	Etapas de Vida	Cuantitativa Discreta	(4) Infancia (5) Niñez (6) Juventud (7) Adolescencia
Estrés (independiente)	El conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción	ED-6: Existe 5 dimensiones: ansiedad, depresión, creencias adaptativas, presión laboral y mal afrontamiento	Cualitativa Ordinal	(5) Menos de 20 nivel muy bajo (6) Entre 21 y 40 bajo (7) Entre 41 y 60 normal (8) Entre 61 y 80 moderado (9) Más de 80 alto.

<p>Estilo de vida (dependiente)</p>	<p>Resultado de una serie de hábitos que permiten un estado de completo bienestar físico, mental y social.</p>	<p>FANTASTIC: 10 dominios los Familia y amigos, Actividad física, Nutrición, consumo de Tabaco, consumo de Alcohol, Sueño y estrés, Tipo de personalidad, Introspección, Conducción al trabajo, Otras drogas</p>	<p>Cualitativa Ordinal</p>	<p>(5) &lt;39 existe peligro (6) 40 a 59 pts malo (7) 60 a 69 pts regular (8) 70 a 84 pts bueno (9) 85 a 100 pts. excelente</p>
---	--	--	----------------------------	---

Familia	Base de la sociedad, grupo de personas unidos por un vínculo de pareja, consanguíneo o alguno otro tipo de situación que los una	El dominio familia y amigos del cuestionario FANTASTICO	Cuantitativa nominal	1. Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí: casi siempre(2) a veces (1) casi nunca (0)
Amigos	Persona con quien se relación afectiva	El dominio familia y amigos del cuestionario FANTASTICO	Cuantitativa nominal	2.Yo doy y recibo cariño: casi siempre (2) a veces (1) casi nunca (0)
Actividad física	Proceso que tiene como consecuencia una gasto de energía	El dominio actividad física del cuestionario FANTASTICO	Cuantitativa nominal	3.Yo realizo actividad física: casi siempre(2) a veces (1) casi nunca(0)
			Cuantitativa discreta intervalo	4.Yo hago ejercicio de forma activa al menos por 20 minutos: 4 ó más veces por semana 2 1 a 3 veces por semana 1 menos de 1 vez por semana 0
Nutrición	Proceso por el cual se los nutrientes de los alimentos		Cuantitativa nominal	5.Mi alimentación es balanceada;

	necesarios para la vida	El dominio nutrición del cuestionario FANTASTICO		<p>Casi siempre 2</p> <p>a veces 1</p> <p>casi nunca 0</p> <p>6. a menudo consume mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa:</p> <p>Ninguna de estas 2</p> <p>Algunas de estas 1</p> <p>Todas estas 0</p>
			Cuantitativa continua intervalo	<p>7. Estoy pasado de mi peso ideal:</p> <p>normal o hasta 4 kilos de más 2</p> <p>5 a 8 kilos de más 1</p> <p>más de 8 kilos 0</p>

### Operacionalización de las variables de estilo de vida

Tabaco	Producto agrícola procesado de las hojas de Nicotiana tabacum	El dominio tabaco del cuestionario FANTASTICO	Cuantitativa nominal	8. Yo fumo cigarrillos: no en los últimos 5 años (2) no en el último año (1) he fumado en este año (0) 9. generalmente fumo _____cigarrillos al día: ninguno (2) 0 a 10 (1) más de 10 (0)
Alcohol	Compuesto químico, líquido incolore	El dominio alcohol del cuestionario FANTASTICO	Cuantitativa discreta intervalo	10. mi numero promedio de tragos por semana es:  0 a 7 tragos (2) de 8 a12 tragos(1)) más de 12 tragos(0)
			Cuantitativa Nominal policotomica	11. bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión: A menudo (0) Ocasionalmente(1) Nunca (2)
			Nominal policotomica	12. manejo el auto después de beber alcohol:

				Nunca (2) solo rara vez (1) A menudo (0)
Sueño: estrés	Estado de inercia, reposo del cuerpo	El dominio sueño del cuestionario  FANTASTICO	Cualitativa nominal policotómica	13. duermo bien y me siento descansado:  Casi siempre (2) A veces (1) casi nunca (0)
			Cuantitativa nominal policotómica	14. Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida  Casi siempre (2) veces (1) casi nunca (0)
			Cuantitativa nominal policotómica	15. Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre  Casi siempre (2) A veces (1) casi nunca (0)

Tipo de personalidad	Rasgos, modo de ser único de las personas	El dominio tipo de personalidad del cuestionario FANTASTICO	Cuantitativa nominal policotómica	16. parece acelerado: Casi nunca (2) Algunas veces (1) A menudo (0)
			Cuantitativa nominal	17. Me siento enojado o agresivo: Casi nunca (2) Algunas veces (1) A menudo (0)
Introspección	Actitud de prestar atención a los procesos internos	El dominio de la introspección del cuestionario FANTASTICO	Cuantitativa nominal policotómica	18. Yo soy un pensador positivo u optimista Casi siempre (2) A veces (1) casi nunca (0)
			Cuantitativa nominal policotómica	19. yo me siento tenso o apretado Casi nunca (0) A veces (1) A menudo (2)
			Cuantitativa nominal policotómica	20. Yo me siento deprimido o triste A menudo (0) a veces (1) casi nunca (2)
Conducción de trabajo	El trabajo es una actividad manual o intelectual realizada a cambio de una compensación	Dominio de conducción de trabajo del cuestionario FANTASTICO	Cuantitativa nominal policotómica	21. Uso siempre el cinturón de seguridad Casi siempre (2) A veces (1) Casi nunca (0)

			Cuantitativa nominal	22.. Yo me siento satisfecho con mi trabajo o labor: Casi siempre (2) A veces (1) casi nunca (0)
Otras drogas	Sustancia vegetal, animal o sintética puede ser usado como medicina o como psicoactivos	Dominio otras drogas del cuestionario o FANTASTICO	Cuantitativa nominal	23. Uso drogas como la marihuana, cocaína o pasta base: Nunca (2) Ocasionalmente (1) A menudo (0)

			Cuantitativa nominal policotomica	24. Uso excesivamente los remedios que me indica o los que puedo comprar sin receta: Nunca (2) Ocasionalmente (1) A menudo (0)
			Cuantitativa discreta intervalo	25. bebo café, te o bebidas que tienen cafeina: Menos de 3 por día (2) 3 a 6 por día(1) más de 6 por día(0)

## Operacionalizacion de la variable estrés

Ansiedad	Es una respuesta emocional frente a una amenaza	Dimensión ansiedad del cuestionario ED-6	Cuantitativa nominal policotomica	Preguntas 1-10
Depresión	Sensación desaliento, desesperanza o pesimismo	Dimensión depresión del cuestionario ED-6	Cuantitativa nominal policotomica	Preguntas 11-17
Creencias desadaptativas	Creencias irracionales que no nos permiten responder bien a los problemas que debemos afrontar en la	Dimensión creencias adaptativas del cuestionario ED-6	Cuantitativa nominal policotomica	Preguntas 18-21

	vida diaria			
Presión laboral	Exigencias en el trabajo	Dimensión presión laboral del cuestionario ED-6	Cuantitativa nominal policotomica	Preguntas 22-34
Mal afrontamiento	Malas estrategias para hacerle frente a los estresores	Dimensión mal afrontamiento del cuestionario ED-6	Cuantitativa nominal policotomica	Preguntas 35-39

## ANEXO 10: FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS O INSTRUMENTOS UTILIZADOS

### Encuesta FANTASTIC

#### Familia y Amigos

1. Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mi

Casi siempre	2
A veces	1
Casi nunca	0

2. Yo doy y recibo cariño

Casi siempre	2
A veces	1
Casi nunca	0

3. Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras)

Casi siempre	2
A veces	1
Casi nunca	0

#### Actividad Física y Social

4. Yo hago ejercicio al menos por 20 minutos (correr, caminar rápido)

4 o más veces por semana	2
1 a 3 veces por semana	1
Menos de una vez por semana	0

5. Mi alimentación es balanceada

Casi siempre	2
--------------	---

A veces	1
Casi nunca	0

6. A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra o con grasa

Ninguna de estas	2
Alguna de estas	1
Todas estas	0

7. Estoy pasado a mi peso ideal en kg

Normal o hasta 4 kg.	2
5 a 8 kg de más	1
Más de 8kg	0

8. Yo fumo cigarrillos

No en los últimos 5 años	2
No en el último año	1
He fumado en este año	0

9. Generalmente fumo \_\_\_\_ cigarrillos por día

Ninguno	2
0 a 10	1
Más de 10	0

10. Mi número promedio de tragos por semana es de \_\_\_\_\_

0 a 7 tragos	2
8 a 12 tragos	1
Más de 12 tragos	0

11. Bebo más de 4 tragos en una misma ocasión

Nunca	2
Ocasionalmente	1
A menudo	0

12. Manejo el auto después de beber alcohol

Nunca	2
Solo rara vez	1
A menudo	0

13. Duermo bien y me siento descansado

Casi siempre	2
A veces	1
Casi nunca	0

14. Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida

Casi siempre	2
A veces	1
Casi nunca	0

15. Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre

Casi siempre	2
Algunas veces	1
Nunca	0

16. Parece que ando acelerado

Casi nunca	2
Algunas veces	1
A menudo	0

17. Me siento enojado o agresivo

Casi nunca	2
Algunas veces	1
A menudo	0

18. Yo soy un pensador positivo u optimista

Casi siempre	2
--------------	---

A veces	1
Casi nunca	0

19. Yo me siento tenso o apretado

A menudo	2
A veces	1
Casi nunca	0

20. Yo me siento deprimido o triste

Casi nunca	2
A veces	1
A menudo	0

21. Uso siempre el cinturón de seguridad

Casi siempre	2
A veces	1
Casi nunca	0

22. Yo me siento satisfecho con mi trabajo o mis actividades

Casi siempre	2
A veces	1
Casi nunca	0

23. Uso drogas como marihuana o cocaína

Nunca	2
Ocasionalmente	1
A menudo	0

24. Uso excesivamente medicamento que me indican o sin receta medica

Nunca	2
Ocasionalmente	1
A menudo	0

25. Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína

Menos de 3 por día	2
3 a 6 por día	1
Más de 6 por día	0

ANEXO 11: BASES DE DATOS (EXCEL, STATA), O EL LINK A SU BASE DE DATOS SUBIDA EN EL INICIB-URP.

### Cuestionario Estrés Docente ED-6

No	Item					
	<b>Nivel de estrés por ansiedad</b>	1	2	3	4	5
1	Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales					
2	En muchos momentos de la jornada laboral me siento tenso y nervioso					
3	La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño					
4	Hay tareas laborales que afronto con temos					
5	Los problemas laborales están afectando mi salud física					
6	La tensión del trabajo está alterando mis hábitos alimenticios					
7	En la institución educativa se dan situaciones de tensión que hacen que me entre sudores fríos					
8	Ante los problemas en el trabajo siento que se me altera la respiración					
9	La tensión laboral hace que vaya con mas frecuencia al baño					
10	Tomo algunos tranquilizantes o fármacos para aliviar mi malestar físico por sentir presión en el trabajo					
	<b>Nivel de estrés por depresión</b>					
11	Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mi por los problemas laborales					
	Elimino					

12	Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo					
13	Veó el futuro sin ilusión alguna					
14	Tengo la sensación de estar desmoronándome emocionalmente					
15	Siento ganas de llorar sin una razón aparente					
16	Me falta energía para afrontar la labor de Prof.					
17	Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar					
<b>Nivel de estrés por creencias desata activos</b>						
18	Creo que no hay buenos o malos profesores, Sino buenos O malos alumnos					
19	Incluir alumnos con necesidades educativas especiales en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto					
20	Me pagan por enseñar no por formar personas					
21	Me incomoda tener que enseñar a estudiantes que no valoran educación					
<b>Nivel de estrés por presión laboral</b>						
22	Acabo las jornadas de trabajo extenuado/a					
23	A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe					
24	Realizar mis programaciones curriculares me resulta difícil					
25	A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten mientras que enseñó a los demás					
26	Hay clases en las que empleo más tiempo en llamar la atención (reñir) que en explicar					
27	Los malos momentos personales de los estudiantes me afectan personalmente					

28	Me afectan las agresiones verbales por parte de los estudiantes					
29	Me desmotiva la falta de apoyo de los padres en problema de disciplina de sus hijos					
30	Me afecta la rivalidad entre el grupo de profesores					
31	Siento estar lejos de mi autorrealización profesional y laboral					
32	Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé					
33	He perdido la motivación por la enseñanza					
34	Me desalienta la inestabilidad de mi puesto como docente en la institución educativa					
	<b>Nivel de estrés por mal afrontamiento</b>					
35	El aula O a aulas en la que trabajo me resulta acogedora					
36	Mis relaciones sociales fuera de institución (familia, pareja, amigos, etc.) Son muy buenas					
37	Mis compañeros cuenta con mi apoyo moral y profesional					
38	Afrontar con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros de trabajo					
39	Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo Y con mis estudiantes					

## Encuesta otras variables

Edad	
Sexo	<ul style="list-style-type: none"> <li>(0) Femenino</li> <li>(1) Masculino</li> </ul>
Nivel en el que enseña	<ul style="list-style-type: none"> <li>(0) Nivel Inicial</li> <li>(1) Nivel Primaria</li> <li>(2) Nivel Secundaria</li> </ul>
Horas de trabajo por semana	
Cantidad de alumnos a los que enseña	
Años como docentes	
Experiencia previa en teletrabajo	<ul style="list-style-type: none"> <li>(0) No</li> <li>(1) Si</li> </ul>
Vive con hijos	<ul style="list-style-type: none"> <li>(0) No</li> <li>(1) Si</li> </ul>
Edades de los hijos	<ul style="list-style-type: none"> <li>(0) Infancia</li> <li>(1) Niñez</li> <li>(2) Juventud</li> <li>(3) Adolescencia</li> </ul>