



UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP

FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“ESTRÉS Y MOTIVACIÓN ACADÉMICA EN
ESTUDIANTES DE TERCER GRADO DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA “SAN LORENZO” SÓCOTA 2020”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTORES:

Bach. URIARTE BURGA, SANTOS

Bach. MUÑOZ DIAZ, JOSE WILMER

LIMA- PERÚ

2021

ASESORA DE TESIS

MG. GUISELLA VANESSA MENDOZA CHÁVEZ.

JURADO EXAMINADOR

Dra. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE
Presidente

Dra. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO
Presidente

Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHO OTÁROLA
Presidente

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi adorado padre, Rodrigo Uriarte Segura, por el apoyo incondicional y el esfuerzo que tiene hacia mi persona, por haberme inculcado excelentes valores y darme buen ejemplo.

A mi madre querida, Alejandrina Burga Fernández, por haber contribuido en mi formación profesional con su apoyo moral y económico durante toda mi vida.

A todos mis familiares, a quienes les estimo mucho y de los cuales recibo mucho cariño.

Santos Uriarte Burga.

A mi esposa, Nelva Silva Gonzáles, por el apoyo incondicional y permanencia en la decisión firme de querer verme culminar mi carrera profesional.

A mis adorados hijos: Joe Cristian, Danilo Jesús y Ángel Jaciel, por el aprecio y ternura que me brindan siempre.

A mis familiares y amigos por la consideración y respeto que me tienen, lo cual contribuye en mi formación profesional.

José Wilmer Muñoz Díaz

AGRADECIMIENTO

A Dios, por darnos la vida, permitirnos la salud y guiarnos para descubrir nuestra vocación, poder formarnos y aportar con nuestros pequeños talentos al servicio de la población que nos necesita.

A la Universidad Telesup por abrirnos las puertas del conocimiento, y ser parte esencial de nuestra formación como profesionales.

A nuestros profesores, por su ayuda y orientación en nuestra carrera ya que sin ellos, esto no hubiese sido posible.

Por último, pero no menos importante, a nuestra familia, por su apoyo incondicional y por ayudarnos en la culminación nuestros estudios.

RESUMEN

Este trabajo de investigación tuvo la finalidad de determinar la relación entre el estrés y la motivación académica de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa de Secundaria “San Lorenzo” Sócota 2020. El diseño de investigación implementado en este proyecto, fue el no experimental u observacional. La población utilizada para la recopilación de datos fue de 80 alumnos del tercer grado de educación secundaria del distrito de Sócota, provincia de Cutervo, Región Cajamarca, de sexo femenino y masculino y en edades de entre 14 a 16 años. En este proyecto, no se utilizó muestra, ya que el estudio se centró en la población de 80 alumnos. Por último, se demostró que el estrés y la motivación académica tienen una relación estadísticamente significativa de tendencia negativa y con un grado de relación fuerte ($r_s = -.757$; $p < .01$), estableciendo que a mayor nivel de estrés, menor será la motivación académica.

Palabras clave: estrés, motivación, académica

ABSTRACT

This research work had the purpose of determining the relationship between stress and academic motivation of third-grade students from the “San Lorenzo” Sócota 2020 Secondary Educational Institution. The research design implemented in this project was non-experimental or observational. The population used for the data collection of this research was 80 students from the secondary level of the third grade of secondary education in the district of Sócota, Cutervo Province, Cajamarca Region, of both sexes and aged between 14 and 16 years. In this project, no sample was used, since the study focused on the population of 80 students. Finally, it was shown that stress and academic motivation have a statistically significant negative trend relationship and with a strong degree of relationship ($r_s = -.757$; $p < .01$), the higher the stress level, the lower the academic motivation.

Keywords: Stress, academic and motivation

ÍNDICE DE CONTENIDO

CARÁTULA	i
ASESORA DE TESIS	ii
JURADO EXAMINADOR.....	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT.....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	viii
ÍNDICE DE TABLA.....	x
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
INTRODUCCIÓN	xii
I. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	15
1.1. Planteamiento del problema.....	15
1.2. Formulación del problema.....	17
1.2.1. Problema general.....	17
1.2.2. Problemas específicos.....	17
1.3. Justificación del estudio.....	17
1.3.1. Justificación práctica	17
1.3.2. Justificación metodológica	18
1.3.3. Justificación teórica.....	18
1.4. Objetivos de investigación.....	19
1.4.1. Objetivo general	19
1.4.2. Objetivos específicos.....	19
II. MARCO TEÓRICO	20
2.1. Antecedentes	20
2.1.1. Antecedentes nacionales	20
2.1.2. Antecedentes internacionales	21
2.2. Bases teóricas de las variables	24
2.2.1. Estrés.....	24
2.2.2. Motivación académica.....	31
2.3. Definición de conceptos	36

III. MÉTODOS Y MATERIALES	38
3.1. Hipótesis de la investigación	38
3.1.1. Hipótesis general.....	38
3.1.2. Hipótesis específicas.....	38
3.2. Variables de estudio	38
3.2.1. Definición conceptual	38
3.2.2. Definición operacional	39
3.3. Tipo y nivel de investigación.....	40
3.4. Diseño de investigación.....	40
3.5. Población y muestra de estudio.....	41
3.5.1. Población	41
3.5.2. Muestra	41
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	42
3.6.1. Técnica de recolección de datos	42
3.6.2. Instrumentos de recolección de datos.....	42
3.7. Métodos de análisis de datos	46
3.8 Aspectos deontológicos	46
IV. RESULTADOS	47
4.1. Resultados descriptivos.....	47
4.2. Prueba de normalidad	48
4.3. Contrastación de hipótesis	49
V. DISCUSIÓN	51
5.1. Análisis de discusión de los resultados	51
VI. CONCLUSIONES	53
VII. RECOMENDACIONES.....	54
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55
ANEXOS	57
Anexo 1: Matriz de consistencia	58
Anexo 2: Matriz de operacionalización	60
Anexo 3: Instrumentos	62
Anexo 4: Validación de instrumentos	66
Anexo 5: Matriz de datos	68
Anexo 6: Propuesta de valor.....	74

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1.	Distribución de los alumnos nivel de secundario del tercer grado de educación secundaria del distrito de Sócola	41
Tabla 2.	Análisis de validez ítem –test de la escala de estrés.....	43
Tabla 3.	Estadísticos de confiabilidad de la escala de estrés.....	44
Tabla 4.	Análisis de validez ítem – Cuestionario de motivación académica.....	45
Tabla 5.	Estadísticos de confiabilidad del cuestionario de motivación académica ..	45
Tabla 6.	Estadísticos descriptivos de las dimensiones de la variable estrés.....	47
Tabla 7.	Estadísticos descriptivos de las dimensiones de la variable motivación académica	47
Tabla 8.	Niveles del estrés	47
Tabla 9.	Niveles de la motivación académica.....	48
Tabla 10.	Pruebas de normalidad para el nivel de estrés y motivación académica ..	48
Tabla 11.	Correlación entre el nivel de estrés y motivación académica	49
Tabla 12.	Correlación entre el estrés y las dimensiones de la motivación académica	50
Tabla 13.	Correlación entre la motivación académica y las dimensiones del estrés	50

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Pirámide de Maslow. Fuente: Elaboración propia	33
Figura 2. Teoría de motivación e higiene de Herzberg. Fuente: Elaboración propia	34
Figura 3. Diagrama del diseño correlacional	40

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, desde los niños más pequeños hasta los adultos mayores, padecen constantemente de lo que llamamos estrés.

El estrés se considera como un conjunto de reacciones del cuerpo humano a un desafío o demanda que, usualmente sobrecargan negativamente a una persona, generando tensión, ansiedad, etc. Sin embargo, el estrés no es siempre negativo, ya que es una respuesta natural de adaptación que realiza nuestro cuerpo a diferentes situaciones tanto en la vida personal, como laboral o académica.

Asimismo, el estrés, anteriormente se generaba cuando las personas se encontraban en peligro, como lo era en el momento cuando realizaban la caza para obtener su comida, sin embargo, con el pasar de los años, nuestro cuerpo ha ido evolucionando para adaptarse y responder de manera apropiada, a los nuevos y distintos estímulos y situaciones que vivimos en la actualidad. Es por esto, que el estrés se activa no solo cuando nos encontramos en peligro, sino también con las diversas situaciones que se presentan tanto en el hogar como en lugar de trabajo o en el estudio, ya que es un mecanismo de defensa ante situaciones que nos parecen complejas.

Según Víctor Pérez Solá, director del Servicio de Salud Mental del Hospital del Mar, en Barcelona, e investigador del Cibersam, señala que el estrés en sí, no es malo, ya que una persona que debe presentar un examen, si no posee cierto nivel de alerta o de estrés, no tendrá un buen rendimiento, sin embargo, si el nivel de estrés y alerta, es más elevado de lo que se puede tolerar, la persona se bloqueará. Por esto, el estrés también puede ser una parte fundamental del rendimiento que tengan las personas en cualquier ámbito, siempre que se encuentre en un nivel tolerable para el organismo y no ocurra de manera constante o por largos períodos de tiempo, ya que, esto puede causar trastornos, enfermedades y en casos extremos, la muerte.

Que el estrés pueda ser positivo o negativo, depende mayormente de la interpretación, que la persona haga sobre la situación en la que se encuentra.

Bien se sabe, que el estrés es muy común en los estudiantes de todas las edades, ya sea por diferentes factores como: presiones familiares, frustración con

alguna asignación, o por las mismas ambiciones personales que tenga el alumno. Sea cual sea la causa, ese tipo de estrés no suele ser positivo para los estudiantes, ya que, en muchas ocasiones, les causa problemas físicos y psicológicos generando lo opuesto a lo que busca lograr, un buen rendimiento académico.

Es por esto, que cuando hablamos de estrés escolar, también nos encontramos con la motivación académica, ya que es parte fundamental para la realización y culminación de las metas escolares, las cuales, son usualmente, las causales del estrés en los estudiantes. La motivación es un conjunto de procesos internos o externos, que determinan la conducta de un individuo, con la finalidad de que pueda realizar y concretar metas u objetivos específicos.

Según Palmero (2008), existen dos fuentes principales de motivación: fuentes internas y fuentes ambientales. Las fuentes ambientales, son los estímulos externos, donde el individuo no tiene control, y por ello, sus reacciones pueden llegar a ser involuntarias, mientras que, las fuentes internas, son las conductas motivadas por las necesidades, impulsos y deseos del individuo.

Finalmente, es de suma importancia recalcar que el objetivo principal de este trabajo de investigación fue determinar la relación entre el estrés y la motivación académica de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria "San Lorenzo" Sócota 2020. Así como también, específicamente, describir el nivel de estrés y de motivación académica para determinar la relación que existe entre las dimensiones de ambos términos.

Asimismo, el presente trabajo de investigación se encuentra estructurado de la siguiente manera:

En el capítulo I, se encuentran el planteamiento y formulación del problema, así como el objetivo general y los específicos. También muestra la justificación de la investigación.

En el capítulo II, se exponen los antecedentes nacionales e internacionales. Y se encuentran las bases teóricas y la definición de los conceptos del trabajo.

En el capítulo III, se presentan las hipótesis y variables del trabajo, el tipo y nivel de la investigación, la metodología aplicada, las técnicas e instrumentos

utilizados, la población de estudio y su debida muestra, y los aspectos éticos del estudio.

En el capítulo IV, se describen y analizan los resultados obtenidos, los cuales se presentan a través de tablas. Asimismo, también se realiza el contraste de las hipótesis.

En el capítulo V, se exponen las discusiones de los resultados del trabajo de investigación.

En el capítulo VI, se muestran las conclusiones obtenidas.

En el capítulo VII, se realizan las recomendaciones y sugerencias.

Por último, se presentan las referencias bibliográficas y los anexos correspondientes.

I. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema.

Uno de los principales factores que influyen de manera negativa en los estudiantes de nuestros tiempos es, el estrés académico, que tiene su repercusión en los alumnos de forma tal, que puede llevar a una reprobación en sus calificaciones, obstaculizar el desarrollo de sus competencias, capacidades y hasta pueden llegar a la decisión de abandonar el centro de estudios, influye drásticamente en su motivación académica.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) define al estrés académico como la reacción de actividades fisiológicas, emocionales y conductuales ante estímulos y eventos académicos. En un estudio realizado en siete colegios en los que se aplicó un cuestionario que medía actitudes y comportamientos asociados a estrés, con una muestra de 1091 estudiantes, indicó que el 54% de ellos se sentía estresado frente a variadas situaciones escolares. El 86% de los alumnos de educación media, informó sentirse estresado durante el segundo semestre académico del año en curso. De igual forma ocurre en el territorio peruano, donde hasta el 30% de la población universitaria sufre de impactos en su salud por presión académica y la cifra podría crecer en proporción a la exigencia académica de la Universidad según RPP Noticias (2015). Y como dato importante esta enfermedad no solo afecta a los estudiantes sino a la población en general, ya que un estudio del Instituto de Opinión Pública de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) señala que el 80% de peruanos sufre o han sufrido estrés.

En este sentido, no es extraño escuchar a un estudiante decir que está estresado, todo ello se origina más a menudo dentro del desarrollo de sus actividades de aprendizaje, es decir, de las tareas, de la competitividad, el poco tiempo que tienen para leer, entre otras causas importantes. A menudo, se dejan notar que no es sencillo sobrellevar estas circunstancias ya que hay posibilidades de que las consecuencias se agraven. La evidencia del estudio expone cómo el estrés es un inconveniente significativo para la motivación académica, la College

Health Association (2006) ejecutó una encuesta en donde de los 97.357 estudiantes que participaron, el 32% comunicó que el estrés se transformó en una causa de peleas, siendo el origen más importante la desesperación por aprobar las áreas. En concordancia con lo antes mencionado, el nivel de estrés afecta directamente la motivación académica, ya que un estudiante simplemente por la presión, pierde el interés bien sea por una materia, por asistir a clases e inclusive las peleas entre alumnos, conlleva al ataque de ansiedad o depresión, que afecta su motivación escolar

Para Martín (2019), las principales causas del estrés a nivel general son: “factores económicos, sobrecarga de trabajo, sobrecarga de académicas, falta de satisfacción laboral, relaciones personales, atención a la familia, no tener tiempo libre, desorden y confusión” (p.46). Por lo tanto, nuestra investigación se ha encargado de determinar todos los detalles y formas de percibir la vida en los estudiantes. En nuestro plano local, nuestra Institución Educativa “San Lorenzo” Sócota, en la región Cajamarca se ha establecido la modalidad académica de jornada escolar completa con el fin de mejorar la educación e incrementar los conocimientos en nuestra sociedad estudiantil. Con este método se trata de optimizar la calidad pedagógica, incrementando a 10 horas académicas por semana, favoreciendo así a los alumnos con un período más largo de tiempo para algunas asignaciones.

Enfocándonos en la población de alumnos del distrito de Sócota, la Institución integra en una cantidad considerable a los alumnos de la zona rural, quienes deben caminar algunas horas para lograr asistir a su colegio, luchar contra el cansancio y ayudar a sus padres en las tareas domésticas.

Asimismo, un aspecto resaltante es que su alimentación es inadecuada, y llevan un estilo de vida que no concuerda con su desarrollo, estas situaciones dan lugar a un cuadro de estrés en este proceso escolar, así como perder el interés por los estudios e inclusive, abandonarlos por el interés de simplemente trabajar para no intentar, según ellos, mejorar su calidad de vida ganando dinero, aunado a esto, están también las burlas que pueden recibir entre ellos, peleas que los llevan a un estado emocional bajo, sintiendo apatía por asistir a la institución o si bien asisten su motivación en clases es muy baja. Por lo tanto, nuestra investigación se ha

encargado de determinar todos los detalles y formas de percibir la vida en los estudiantes.

1.2. Formulación del problema.

1.2.1. Problema general.

PG. ¿Cuál es la relación entre el estrés y la motivación académica de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Sócota 2020?

1.2.2. Problemas específicos.

PE 1. ¿Cuál es el nivel de estrés predominante en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Sócota 2020?

PE 2. ¿Cuál es el nivel de la motivación académica predominante en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Sócota 2020?

PE 3. ¿Cuál es la relación entre el estrés y las dimensiones de la motivación académica en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Sócota 2020?

PE 4. ¿Cuál es la relación entre la motivación académica y las dimensiones del estrés en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Sócota 2020?

1.3. Justificación del estudio

1.3.1. Justificación práctica

Si bien es cierto, este tema ya ha sido abordado por diferentes personalidades y en distintas poblaciones, pero son escasas en nuestra región y de manera concreta conjugar ambas variables. De esta manera, vendría a ser un aporte de gran relevancia a la comunidad científica, además de que podría ser de motivación y referencia para realizar futuras investigaciones en nuestro medio y poder atacar a las dificultades que tienen que pasar los estudiantes y lo que lo motiva a seguir. También se busca despertar el interés de todos (padres de familia,

estudiantes, docentes y hasta el mismo Estado) en caminar hacia una misma dirección, que es la mejora en la calidad de la educación y poder motivar a todas las partes involucradas.

Por otro lado, a nivel práctico se buscó despertar el gran apoyo de los docentes, psicólogos, autoridades y cuanta gente quiera aspirar un futuro mejor con los adolescentes. Queda el campo disponible para realizar una serie de actividades tales como intervenciones psicológicas, programas, talleres y charlas con el objetivo incentivar seguir estudiando, mostrándole cada cosa que puede conseguir con educación, prevenir el bullying, depresión o ansiedad.

1.3.2. Justificación metodológica

De la misma manera, esta investigación se podrá utilizar como antecedente de futuras investigaciones en psicología, ayudando a plantear planes operativos de actividades de desarrollo personal, involucrando temas de estrés y su repercusión en la motivación académica

Al mismo tiempo, es importante que la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” de Sócota, conozca de los resultados de esta investigación, esto les permitirá contratar al personal idóneo, para que por medio de ellos puedan realizar actividades de prevención en cuanto al estrés y la motivación académica.

1.3.3. Justificación teórica

Este trabajo de Investigación, además de arrojar resultados y cumplir con los objetivos propuestos, debe ser luz para próximas investigaciones y aportar en pro de lo investigado y analizado, teniendo presente los resultados y conclusiones acerca del estrés y la motivación académica de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” de Sócota, se propone implementar una propuesta pedagógica para manejar el estrés en sus estudiantes de tercer grado.

1.4. Objetivos de investigación

1.4.1. Objetivo general

OG. Determinar la relación entre el estrés y la motivación académica de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria "San Lorenzo" Sócota 2020.

1.4.2. Objetivos específicos.

OE 1. Describir el nivel de estrés en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria "San Lorenzo" Sócota 2020.

PE 2. Describir el nivel de la motivación académica en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria "San Lorenzo" Sócota 2020.

PE 3. Determinar la relación entre el estrés y las dimensiones de la motivación académica en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria "San Lorenzo" Sócota 2020

PE 4. Determinar la relación entre la motivación académica y las dimensiones del estrés en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria "San Lorenzo" Sócota 2020.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes nacionales

Quispe (2019) profundizando su investigación tuvo como finalidad el determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno. El método de investigación que se empleó fue el descriptivo de tipo diagnóstico. La técnica de investigación utilizada para recopilar los datos fue la escala de actitudes, siendo su instrumento la escala de Likert. Concluye que es cierto después de la prueba de hipótesis correspondiente. La conclusión general está respaldada por el valor de Z_c (2.137), que es mayor para el valor de Z_t (1,64), según la regla de decisión asumida, el valor es rechace la hipótesis original y acepte la hipótesis alternativa. Según los datos 39% dijo que no haría sus deberes, el 36% de los estudiantes se siente ansioso y doloroso durante sus estudios.

Torpoco (2018) en su investigación tuvo como propósito determinar la relación que existe entre las tareas escolares y el estrés académico de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa “El Amauta” del distrito de Comas, 2018. El método utilizado fue hipotético deductivo, el tipo de investigación fue básica, de nivel descriptivo, correlacional, de enfoque cuantitativo; de diseño no experimental: transversa. Se obtuvieron las siguientes conclusiones: (a) no se halló relación entre las variables de tareas escolares y estrés académico (b) tampoco se encontró relación entre los tipos de tareas de practica ni preparación con el estrés académico; sin embargo, se halló relación entre el tipo de tarea de extensión y el estrés académico, puesto que el nivel de significancia fue menor a 0, 05 y (c) de igual forma, se halló que el 60% de alumnos presentó niveles de intensidad de estrés medio.

Crispín (2018), su objetivo fue determinar el grado de relación existente entre las variables motivación académica y aprendizaje del idioma inglés. Se ha efectuado una investigación del tipo sustantiva, diseño correlacional, con el método descriptivo y con una muestra no probabilística y censal, y está compuesta por los

26 estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Manuel Gonzáles Prada. La conclusión extraída con un 95% de confianza y un 5% de margen de error es: motivación académica y aprendizaje de inglés para estudiantes de último año Manuel Gonzáles Prada, una institución educativa privada de Villa Salvador, 2016. ($p < 0.05$ y rho de Spearman = 0.696 indican una correlación positiva).

Huapaya (2017), tuvo como objetivo general determinar la relación entre el nivel de autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés adoptado por adolescentes entre las edades de 10 y 19 años de la Institución Educativa El Pacifico en el distrito de San Martín de Porres – 2017, dicho trabajo de investigación fue descriptivo, correlacional de diseño no experimental y corte transversal. Concluye afirmando que sí hay relación entre la autoestima y el nivel de estrés en adolescentes, algunas razones subjetivas lógicas pueden justificar porque al tener amor propio lleva a cuidarse de las amenazas, que atentan contra el cuerpo, el alma, las emociones y a la persona en general y además rechazando lo que se considera negativo ante el bienestar personal y emocional.

Rojas y Ramos (2017) en su investigación tuvo como objetivo comparar el nivel de estrés académico en estudiantes de colegios con jornada escolar completa y jornada escolar regular, Cajamarca 2017. El tipo de investigación utilizada fue cuantitativo y no experimental de corte transversal. El estrés académico se evaluó con el Inventario SISCO de estrés académico. El tipo de modalidad de jornada escolar completa y jornada escolar regular no influye en el estrés académico de los estudiantes. Hubo diferencias en cuanto a variables como estrés académico, percepción del nivel de estrés y síntomas, no obstante, dichas diferencias no fueron significativas. Los estresores académicos difieren significativamente respecto a los alumnos de JEC y JER. Las estrategias de afrontamiento difieren significativamente respecto a los alumnos de JEC y JER.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Villanueva (2018), en su investigación propuso como objetivo general determinar la motivación en estudiantes de grado quinto de una institución educativa de la ciudad de Villavicencio. Esta investigación fue cuantitativa, teniendo

en cuenta que este utiliza la recolección y análisis de los datos, para resolver interrogantes en la investigación. Concluye que el proceso de enseñanza-aprendizaje por cuanto los resultados esperados con esta propuesta, fue mejorar el rendimiento académico de los estudiantes por medio de la generación de un punto de partida con el cual se potencialice sus motivaciones. Así mismo, dejar en la institución con una problemática identificada las puertas abiertas para la implementación de una estrategia o plan de intervención con la cual trabajen con los estudiantes la motivación como base en su transición al bachillerato.

Castro y Restrepo (2017), su objetivo general fue describir por medio de una revisión teórica el estrés académico, las estrategias de afrontamiento y la relación de estas dos variables con el rendimiento académico. El estado del arte es una investigación que permite la recolección de información precisa y determinada de un concepto, área, disciplina, o variable específica. De acuerdo con los objetivos señalados, se puede concluir que la presión académica es un fenómeno de estudiantes universitarios de diferentes edades y orígenes. Personas internacionales y latinoamericanas con mayor presión académica, Muestra que los niveles altos afectarán el rendimiento académico y la salud física. Psicológico. En un contexto internacional, orientado a la investigación para comprender la presión de los estudiantes universitarios y las consecuencias de la posible presión, y señalar que las situaciones más estresantes son: tiempo de exámenes, exceso de trabajo, falta de tiempo de trabajo y relación profesor-alumno.

Chacón (2017), su objetivo de estudio fue explorar el Estrés Académico (mediante sus tres componentes, a saber; estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) de los alumnos de ambos sexos que están realizando su primer año universitario en la Universidad Pablo Chávez (UPGCH) en la licenciatura en médico cirujano en el período agosto-febrero 2017-2018 y comparar su prevalencia entre hombres y mujeres. La estrategia teórico metodológica empleada fue de tipo cuantitativo, con un alcance es descriptivo-exploratorio y correlacional. Por su tiempo de administración y recopilación de datos será de tipo transversal y en cuanto al diseño no experimental. Los resultados encontrados muestran que los estudiantes de primer año de la UPGCH usan casi a la par las estrategias de afrontamiento que lo que experimentan como estresante del ambiente académico

y lo que declaran como síntomas, También, se observaron diferencias en cuanto al género en lo que se refiere a estresores y síntomas, no así en cuanto a las estrategias de afrontamiento.

Pacheco (2017), tuvo como objetivo determinar y analizar en qué medida la percepción del contexto universitario como estresante repercute en el rendimiento académico de los alumnos de enfermería de la Universidad Privada de Puerto Rico. El estudio es de tipo observacional transversal con naturaleza analítica o inferencial. Los alumnos de las titulaciones de grado asociado y de bachillerato en enfermería en conjunto son un grupo similar en lo que a percepción y síntomas de estrés académico se refiere. Entre los principales estresores referidos por la muestra se consiguen siempre las deficiencias metodológicas del profesorado, Intervenciones en público, baja autoestima académica y exámenes, como principales causas de estrés académico. Los síntomas físicos se relacionaron con agotamiento físico e inconvenientes con el sueño. Mientras que la forma más habitual para enfrentar el estrés fue el uso de la reevaluación positiva.

Aponte, Ávila, Bermeo y Blanco (2016) la finalidad de su estudio fue buscar la relación entre estrés y promedio académicos. El proyecto de investigación que se empleó fue investigación de tipo no experimental-cuantitativo-correlacional, con un diseño de corte transversal. En general, los resultados obtenidos demuestran que las variables estrés y promedio no tienen relación alguna y que son totalmente independientes cada una de la otra, además, mostraron que el 18,31% de las personas encuestadas tienen un promedio de 3,5 y el 60,56% de la población total se encuentra en estrés profundo, se encontró además que los estudiantes de cuarto semestre presentan mayor porcentaje en estrés profundo en comparación con los otros semestres, en los estudios realizados además se encontró que las mujeres sufren de más estrés a diferencia de los hombres y también que a menor edad mayor es el nivel de estrés.

2.2. Bases teóricas de las variables

2.2.1. Estrés

La expresión estrés es muy sonada, esto lo cambia a una expresión que suele presentarse en cualquier chat o habla descuidada, ya sea entre colegiales, profesionales, amas de casa o empresarios, por calificar unos.

A pesar de su alto renombre no expresa precisamente exactitud hipotética y conceptual a esta proporción. En este sentido, el campo de la exploración del estrés es un campo de pesquisa con graves dificultades estructurales.

Diferentes escritores marcaron que el estrés, es una réplica inopinada del cuerpo a incitaciones inespecíficos. Es tensión estimulada por una situación abrumadora, que puede causar una resistencia psicósomática o trastorno psicológico. (Lobina, 2019).

La Universidad de Nueva York (2019), por medio de una investigación llevada a cabo calcula que alrededor de la mitad de los estudiantes de secundaria poseen niveles de estrés excesivos. Esto se debe, a las altas posibilidades de la educación presente, que solicitan excesivas tareas y diligencias.

En diferentes asuntos más graves, los alumnos han de lidiar con el acoso en todas sus representaciones. Como cualesquier estadísticas en los Estados Unidos, del 20% al 30% de las veces ha sido acosado.

2.2.1.1. Los diferentes síntomas, desde la percepción de los estudiantes

Las sintomatologías psicológicas son intangibles, pero se registran; se consigue expresar que es doloroso. Esta clase logra incluir miedo, nerviosidad, angustia, ansiedad, vacilación, agotamiento, insatisfacción, problemas sociales, desvelo, depresión, irritación, pérdida de autoestima, pérdida de entusiasmo, intranquilidad, preocupación, pérdida de concentración y memoria, olvidas.

Esto está unido con el agotamiento (burnout), porque es una fatiga afectada con la enseñanza, que obtiene llevar a la despersonalización y al bajo beneficio. Hay diversidad y opiniones.

Asimismo, pueden suceder síntomas de conducta, que contienen modos maliciosos, problemas para tomar decisiones, cambios de personalidad, conflictos pertenecidos con los restantes y perturbaciones emocionales. La presión se atrasa, pensamos que son efectos posteriores, que producen más daño que cuando se inició la presión.

Igualmente, logran ocurrir síntomas de comportamiento, que contienen cualidades maliciosas, problemas para tomar decisiones, cambios de personalidad, peligros concernientes con los demás y trastornos emocionales.

El estrés se retarda, establecemos que son efectos posteriores, produciendo más daño que cuando empezó el estrés, por ello, es muy común escuchar que el estrés causa gastritis o colitis, también ha habido casos de personas que han llegado a tener parálisis facial, por presionarse o tener algún problema y no tener la facilidad de resolverlo.

Asimismo, los alumnos logran utilizar varios componentes para prevalecer y advertir el estrés. Hay componentes que causan consecuencias negativas, como evadir dificultades, realzar la situación (interpretar los hechos como hechos que la gente quiere, más que hechos reales), incomunicación social y autocrítica enorme.

2.2.1.2. Las estrategias de afrontamiento al estrés

Los estudiantes de las escuelas corrientes se tropiezan bajo una tremenda presión a partir del inicio de la formación y, no obstante, cierto nivel de presión es aceptable, no todos los estudiantes logran afrontarlo convenientemente. En varias de estas acciones, los procedimientos, reuniones y cuidados estimulan miedo, incapacidad, ira y emociones de inutilidad y conciencia. Todas estas expresiones causarán reacciones patológicas psicológicas y físicas.

Sin embargo, Barraza (2011), afirma que: “la presión de cada alumno es incomparable, los acontecimientos que obligan a una persona obtienen no exigir a otra” (p.40). Para distinguir entre estos dos aspectos, se adquiere al reconocer la afinidad entre seguridad y desilusión, autoestima, perfeccionismo y grado de control. Cada estudiante manifiesta lo que le ocurrió de una forma determinada,

contenidos los sucesos estresantes, y desobedece ante ellos de un modo diferente. Sobre la autoestima y la emoción.

Para Bauwens y Hourcade (1992): "Los estresantes estimados por alumnos de educación secundaria, son efectuadas por diferentes tipos de dificultades de estrés y además diferenciados por las reacciones de niños y niñas". (p.46).

El primordial origen de estrés es la labor escolar. Más concretamente, las valoraciones y las tareas escolares, son elementos estresantes para los alumnos de la escuela primaria, incluso los de 7 y 8 años, indiferentemente del sexo.

Otro escritor, descubrió que, entre esos elementos estresantes en el estrés en la infancia, cuando eran jóvenes, existían más inquietados por las malas calificaciones, continuados por la insolvencia de hacer deberes. En el 9% del modelo, el estrés se complicó a su inquietud por ir a la escuela. Poseemos señalado el posterior origen de estrés en este capítulo, que logra surgir en 5 y 6 años.

La consecuente fuente de estrés es la interacción social en la escuela, especialmente para las niñas. El tercer origen es el trato a los pedagógicos. Lo más significativo es que se atañe con ciertas conductas de los alumnos. Se burlan o ridiculizan entre ellos, exponiendo favoritismo.

2.2.1.3. Teorías del estrés basadas en la respuesta.

La teoría del estrés que expuso Selye, concibe el estrés como una respuesta no específica del organismo, ante las demandas que se le hacen. Según Sandín (1995): "el estrés para Selye es el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico" (p. 5).

Esto implica que el estrés no tiene una causa particular. El estresor, es decir, el agente desencadenante del estrés, es un factor que afecta la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional.

No obstante, Selye indica que no se debe evitar el estrés, ya que se puede asociar con estímulos o experiencias agradables y desagradables, y por tanto, la privación total de estrés conllevaría a la muerte. Por esta razón, el estrés es una

reacción adaptativa, mientras no exceda sus niveles, y afecte de modo negativo al organismo.

Por otro lado, Selye acentúa que la respuesta de estrés está compuesta por un mecanismo tripartito, que es el ya mencionado, síndrome general de adaptación, el cual tiene tres etapas: reacción de alarma, resistencia y agotamiento.

Así pues, esta teoría brinda una definición operativa del estrés, con base en el estresor y la respuesta de estrés, que se constituyen en fenómenos objetivables.

2.2.1.4. Teorías del estrés basadas en el estímulo

Las teorías del estrés centradas en el estímulo, lo interpretan y comprenden de acuerdo con las características que se asocian con los estímulos ambientales, pues consideran que estos pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo.

Los autores que más han desarrollado esta orientación son T.H. Holmes y R.H. Rahe. Holmes y Rahe, según Oros y Vogel (2005), “estos autores han propuesto que los acontecimientos vitales importantes, tales como el casamiento, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo, etc., son siempre una fuente de estrés porque producen grandes cambios y exigen la adaptación del sujeto”. (p. 86).

Así, estos modelos se diferencian de los focalizados en la respuesta, porque localizan el estrés en el exterior, no en el individuo, a quien le corresponde el strain (efecto generado por el estrés). De ahí que la orientación basada en el estímulo sea la más cercana a la idea popular de estrés.

Por otra parte, debido a las diferencias individuales, los estímulos no tienen el mismo efecto estresor en todas las personas. Sandín (1995) clasificó las situaciones generadoras de estrés más comunes, a saber: procesar información velozmente, estímulos ambientales nocivos, percepción de amenaza, funciones fisiológicas alteradas, aislamiento y encierro, bloqueos y obstáculos para llegar a una meta, presión grupal y frustración.

Nótese la gran importancia que se le da al ambiente y las situaciones sociales, por tal razón, esta teoría se circunscribe en la que suele denominarse perspectiva psicosocial del estrés.

2.2.1.5. Afrontamiento del estrés

El afrontamiento según Lazarus y Folkman (1986): “es el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera” (p. 44). Además, el afrontamiento se relaciona estrechamente con la evaluación cognitiva de las situaciones estresantes.

Este concepto se puede comprender como un estilo personal para afrontar el estrés, o como un proceso. Los estilos de afrontamiento son disposiciones personales estables, que permiten hacer frente a las diferentes situaciones estresantes.

Para Lazarus y Folkman (1986) entendido como proceso, el afrontamiento se define: “como los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (, p. 164). Este término se utiliza independientemente de que el proceso sea adaptativo o no.

Para Sandín (1995): “hay estrategias de afrontamiento más estables o consistentes que otras, de acuerdo con la situación estresante, puesto que el afrontamiento depende del contexto” (p.86), se formularon ocho estrategias de afrontamiento: confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, escape-evitación, planificación de solución de problemas y reevaluación positiva. Estas dos últimas se han asociado con resultados positivos.

2.2.1.6. Modelo de afrontamiento de Frydenberg.

Según Frydenberg (1997), en este modelo ocupa un lugar central la reevaluación del resultado y que la conducta de afrontamiento se elabora mediante un proceso de naturaleza circular que compendia determinantes

situacionales, características personales, la percepción subjetiva de la situación, y propósitos de afrontamiento. Tras la valoración de la situación, el individuo sopesa el posible impacto del estrés asociado a la misma en función de las consecuencias para que él pueda tener de pérdida, daño, amenaza o desafío; analiza los recursos personales e interpersonales de los que dispone para manejarlo, y determina la intención del afrontamiento que, unido a la conducta a realizar, conducirá a un resultado que a su vez es reevaluado en una valoración terciaria que puede activar otra respuesta diferente.

Entonces, se produce un mecanismo de retroalimentación que dispone si las estrategias activadas volverán a utilizarse en el futuro, incorporándolas a su repertorio, o se rechazarán en función de la apreciación que el individuo haga de su eficacia. Las múltiples dimensiones del proceso de afrontamiento se derivan de los intercambios o interacciones dinámicas entre el individuo y su entorno, activándose a lo largo de la vida del sujeto como resultado de las mismas.

2.2.1.7. Definición de estrés académico

Alcanzando la práctica que concibe el estrés como una tensión enorme, que, conforme con los objetivos marcados, se consigue ultimar que la presión académica es un fenómeno en alumnos universitarios de distintas edades y orígenes. Personas mundiales e hispanoamericanas con mayor presión académica, muestran que los altos niveles sobresaltarán el rendimiento académico y la salud física en un contenido internacional, orientado a la investigación

Lograr la presión de los estudiantes universitarios y las secuelas de la posible presión, y señalar que las situaciones más estresantes son: tiempo de exámenes, exceso de trabajo, falta de tiempo de trabajo y relación profesor-alumno desde el aprendizaje en el jardín de infancia hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un proceso de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y sucede tanto en el estudio individual como en el aula escolar,

Asimismo, Martínez (2007): “concretan la presión académica como la presión generada por los requerimientos que asigna el medio educativo” (p. 64). Efectivamente, tanto los alumnos como los profesores se verán afectados por este

problema. Sin embargo, nos colocaremos en la presión de aprendizaje de los estudiantes universitarios. Por otro lado, está un abordaje psicosocial del estrés social, que resalta los factores que logran producir esta psicología psicosocial.

El malestar de los estudiantes debido a factores físicos y emocionales, ya sean conectados o internos, o el ambiente consigue ejecutar una presión característica sobre sus destrezas personales, de carácter que derrochen su beneficio académico y su capacidad meta cognitiva de valor del problema. En cuanto a la capacidad de enseñanza, el desafío de una persona conquistada en el espacio escolar, la entrada de exámenes, la correlación con los compañeros y educadores, el contenido de investigar declaración y creencia, y la capacidad de asociar compendios hipotéticos con la situación determinada

La presión académica es una causa sistemático, configurable y de naturaleza sustancialmente psicológica, que se origina cuando: a) Los alumnos se ven sometidos a una sucesión de obligaciones en el perímetro escolar, estas exigencias son pensados como estresantes bajo la valoración de los propios alumnos (entrada); b) Cuando estos factores estresantes estimulan una oscilación sistémico (estado de estrés) y descubren una sucesión de síntomas (indicadores de desequilibrio); c) Cuando esta inestabilidad exige a los estudiantes a tomar contramedidas (salida) para reponer el equilibrio del sistema.

2.2.1.8. Indicadores del estrés académico

1) Fisiológico

Cuando el estudiante declara sintomatologías físicas que perjudican su salud, se declaran en reacciones corporales como son el dolor de cabeza, insomnio, dificultades digestivas, fatiga crónica, sudoración excesiva. (Barraza, 2010).

2) Psicológicos

Cuando el alumno declara sintomatologías que conmueven su concentración académica, correspondidos con las funciones cognoscitivas o emocionales, tales como la concentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión. (Barraza, 2010).

3) Comportamentales

Cuando el alumno declara conductas inadecuadas frente a una realidad, comprenden el mando de ausentismo de las clases, desgano para ejecutar las labores académicas, aislamiento. (Barraza, 2010).

2.2.2. Motivación académica

Se logra concebir que los estudiantes participen en la escuela y en la labor educativa. Cuando un estudiante desenvuelve una cualidad de aprendizaje ajustada, moverá las conductas necesarias para lograr las metas de aprendizaje, y poco a poco, revelará lo que le concierne. Por lo tanto, los estudiantes motivados implementarán estrategias efectivas para lograr los mejores resultados mientras mantienen su participación.

2.2.2.1. Componentes básicos de la motivación académica

Se logran diferenciar tres elementos o dimensiones primordiales de la motivación académica:

1) Componente de Valor

Concerniente con la motivación, intención o sabiduría para avisar en el plan ocupaciones. Estos aspectos se convierten en valor motivacional como nivel de calidad y relevancia. El ejercicio de una persona determinada a una actividad se establece para ejecutar.

Asimismo, se envuelven las claves académicas, que es un tipo de opiniones, facultades, emociones y sentimientos que sitúan los propósitos y conductas de los alumnos ante determinadas labores académicas. Metas correspondidas con las tareas han fraccionado en diferentes tipos de labores que dependerán de las actividades a llevar a cabo. Estas metas son: metas relacionadas con la autovaloración y con el “yo”, metas relacionadas con la valoración social, metas relacionadas con la consecución de recompensas externas:

2) Componente de expectativas

Las sentencias y opiniones particulares del sujeto sobre la capacidad. Ejecutar tareas, en este caso, la autoconciencia y la fe en uno mismo (general y

específico) se relaciona con las destrezas y habilidades para convertirse en el pilar básico de la motivación académica.

La correlación entre autoridad causal y motivación académica no es tanto su ambiente, como el origen específico imputable al resultado. Entre estos atributos recalcan los siguientes:

Interno-externo (coherente con el alumno, sus destrezas y tipos, o relacionado con el entorno y motivos externos). Afecta el autoconcepto, la autoestima y la capacidad de los estudiantes.

Controlable-incontrolable (el estudiante posee la capacidad de intervenir en estas causas o no logra controlarlo) es coherente con la posibilidad de optimizar el resultado.

Estable-inestable (la causa cambia o no cambia con el tiempo). Impresiona claramente al conocimiento de la contingencia de éxito futuro.

3) Componente afectivo

Comprende emociones, inquietudes y, en general, la réplica emocional que crea la ejecución de una diligencia forma otro pilar básico de la exaltación, estas estimulaciones dan sentido a nuestras acciones y comportamientos. Activa nuestra conducta para conseguir metas emocionalmente perfectas y adaptativas.

2.2.2.2. Teorías de la motivación: la pirámide de Maslow

Esta es la teoría de motivación más conocida por todos: La pirámide de Maslow

Maslow formula en su teoría una jerarquía de necesidades humanas y defiende que conforme se satisfacen las necesidades más básicas (parte inferior de la pirámide), los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados (parte superior de la pirámide).



Figura 1. Pirámide de Maslow. Fuente: Elaboración propia

A continuación, la explicación de cada una de las fases:

Base: fisiología. Lo primero que el ser humano necesita cubrir son sus necesidades básicas: comida, bebida, descanso, respiración, etc.

Segundo escalón: seguridad. Una vez cubiertas las necesidades básicas, se pasa al escalón de la seguridad. Esto implica un techo donde cubrirse, saber que se está protegido y tener recursos asegurados.

Tercer escalón: sociales. El ser humano necesita relacionarse, sentirse aceptado y participar en una sociedad.

Cuarto escalón: reconocimiento. Tener éxito y ser respetado por los demás.

La cúspide de la pirámide: autorrealización. Creatividad, moralidad, resolución de problemas. El ser humano llegará aquí cuando haya visto satisfechas el resto de sus motivaciones.

2.2.2.3. La teoría de motivación-higiene de Herzberg:

Frederick Irving Herzberg (1923-2000) fue un renombrado psicólogo que se convirtió en uno de los hombres más influyentes en la gestión administrativa de empresas.

Herzberg propuso la “Teoría de los dos factores”, también conocida como la “Teoría de la motivación e higiene”. Según esta teoría, las personas están influenciadas por dos factores:

La satisfacción, que es principalmente, el resultado de los factores de motivación. Estos factores ayudan a aumentar la satisfacción del individuo, pero tienen poco efecto sobre la insatisfacción.

La insatisfacción es principalmente el resultado de los factores de higiene. Si estos factores faltan o son inadecuados, causan insatisfacción, pero su presencia tiene muy poco efecto en la satisfacción a largo plazo.



Figura 2. Teoría de motivación e higiene de Herzberg. Fuente: Elaboración propia

2.2.2.4. Tipos de motivación

1) Motivación intrínseca

Esta motivación es la que las personas trabajan o proceden por encanto o interés propio, y no esperar ser condecoradas por el gusto de la gestión o la acción en sí. La motivación intrínseca se fracciona en motivación de obligación o auto exigencia y motivación hedónica.

Entretenimientos, gustos, investigación y exploración, y otras actividades o tareas son tipos de motivación intrínseca para el regocijo o el placer, en los que no existe una mediación motivacional externa más que la felicidad o progreso personal y capacidad que la actividad contribuye a las personas. La indagación es una forma de motivación intrínseca, ya que es una parte intrínseca del ambiente humano y no se esperan recompensas externas durante la realización.

2) Motivación intrínseca por obligación o autoexigencia.

En esta motivación, las personas creen que es su responsabilidad de hacer establecidas labores o tareas, y no hay premios más que ayudar a los otros a superarse. En este tipo de motivación, la acción se toma porque la gente piensa que es su deber, no porque haya una motivación externa o satisfacción en la acción.

Investigadores.

Sin embargo, no hay recompensa, la gente seguirá investigando o explorando para obtener conocimientos.

Heroísmo.

Cuando la motivación es salvar o resguardar la honradez o la vida de otros, a pesar de su propia integridad. En esta clase resaltan policías, médicos, bomberos, soldados y héroes anónimos.

Altruismo

Esto es algo que un individuo ayuda o da sin esperar declaraciones o premio. Los clientes y donantes anónimos son ejemplos comunes.

3) Motivación extrínseca

La motivación extrínseca es que elementos diferentes del individuo son los factores que promueven al sujeto a efectuar determinadas acciones. En la motivación extrínseca, las recompensas, los deberes morales, sociales o legales son el motor para que el individuo efectúe o no determinadas conductas.

Las motivaciones extrínsecas son aproximadamente dolorosas o gratificantes. Tales recompensas logran ser aprobaciones psicológicos o físicos,

como el dinero. De modo similar, el castigo igualmente puede ser la degradación pública o el castigo físico.

Recompensa la motivación

Son la motivación económica, sociales, individuales, colectiva.

Tipos de motivación negativa

La motivación negativa es un comportamiento que es guiado o reprimido por la sociedad, la comunidad, la familia o el individuo para evitar comportamientos que se consideran comportamientos negativos.

Tales motivos negativos suceden primariamente en religiones, escuelas, militares, cárceles y otras ordenaciones urbanas donde se asignan castigos o se eliminan conductas que acarrearán resultados desdichados debido a amenazas o castigos.

2.3. Definición de conceptos

Estrés: El vocablo estrés es muy público, esto lo convierte en un vocablo que suele surgir en cualquier chat o charla informal, ya sea entre alumnos, profesionales, amas de casa o empresarios, por nombrar algunos.

Motivación intrínseca: Esta motivación es la que los individuos afanan o proceden por goce o interés propio, y no estar por ser recompensadas, por la complacencia de la conducta o la acción en sí. La motivación intrínseca se fracciona en motivación de obligación o auto exigencia y motivación hedónica.

Motivación intrínseca por obligación: En esta motivación, los sujetos establecen que es su compromiso ejecutar ejercicios o tareas, y no hay recompensas más que socorrer a los demás o superarse. En este tipo de motivación, la labor se toma porque la gente delibera que es su deber, no porque tenga una estimulación externa o satisfacción en la acción.

Heroísmo: Cuando la motivación es proteger o resguardar la integridad o la vida de otros, a pesar de su propia moralidad. En esta clase enfatizan policías, médicos, bomberos, soldados y héroes anónimos.

Altruismo: Es cuando un sujeto da algo sin esperar nada de vuelta o recompensa. Los clientes y donantes anónimos son ejemplos comunes.

Motivación extrínseca: La motivación extrínseca es que factores diferentes del hombre son los elementos que inducen a la persona a ejecutar establecidos ejercicios. En la motivación extrínseca, las recompensas, las obligaciones morales, sociales o legales son el motor para que la persona realice o no determinadas conductas.

Recompensa la motivación: Son la motivación económica, sociales, individuales, colectiva.

Motivación negativa: La motivación negativa es una conducta que es mandada o inexpressiva por la sociedad, la comunidad, la familia o el individuo para impedir conductas que se piensan son conductas negativas.

Motivación académica: Se puede concebir que los alumnos participen en la escuela y en la tarea educativa. Cuando un estudiante desarrolla una cualidad de aprendizaje preparada, impulsará las direcciones necesarias para lograr las claves de aprendizaje, y poco a poco revelará lo que le interesa.

Componente de valor: Afín con la motivación, intención o conocimiento para avisar en el plan trabajos. Estos aspectos se contienen en cuantía motivacional como nivel de calidad y relevancia. El ejercicio de un individuo determinada a una acción establece su ejecutar.

III. MÉTODOS Y MATERIALES

3.1. Hipótesis de la investigación

3.1.1. Hipótesis general

HG. Existe relación entre estrés y la motivación académica de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Sócota 2020.

3.1.2. Hipótesis específicas

HE 1. Existe relación entre el estrés y la motivación académica de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Sócota 2020.

HE 2. Existe relación entre la motivación académica y las dimensiones del estrés en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Sócota 2020.

3.2. Variables de estudio

3.2.1. Definición conceptual

Variable 1: estrés

Se considera como el proceso que se pone en marcha cuando el estudiante percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante que perturban el equilibrio emocional (Barraza, 2010).

Variable 2: motivación académica

Motivación está constituida por todos los factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo. (Ramírez, 2012).

3.2.2. Definición operacional

Variable 1: estrés

A través de la aplicación del cuestionario de estrés nos permitió determinar los niveles que presentan los estudiantes de tercer grado de la institución educativa “San Lorenzo” Sócota 2020 (mala, regular y buena).

Variable 2: motivación académica

A través de la aplicación del cuestionario de motivación académica nos permitió determinar los niveles que presentan los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa “San Lorenzo” Sócota 2020 (malo, regular y bueno).

Tabla 2

Matriz de operacionalización de la variable

Variables	Dimensiones	Indicadores	Número de ítems	Escala de medición
Estrés	Motivación intrínseca Motivación extrínseca	Predisposición interna	15	ordinal
		Información		
		Decisión		
		Reforzamiento		
Motivación académica	Fisiológicos	Subjetivo	19	Ordinal
		Neurofisiológico		
	Comportamental	Autónomo		
		Pánico		
	Psicológica	Estrés bajo		
		Estrés medio		
	Estrés alto			

3.3. Tipo y nivel de investigación.

Este estudio se encuentra enmarcado en los de tipo básico, según Villajuan (2012): “en estos estudios solo son para generar teoría, por ello no se pone mucha atención en la parte práctica ni tampoco en las aplicaciones que produce” (p.87).

El nivel de esta investigación es descriptiva y correlacional, es descriptiva porque buscó detallar describir propiedades, rasgos y características que son importante para la investigación. Es correlacional, debido a que su finalidad fue determinar el grado de correlación que existe entre variables de investigación. (Ñaupas, Mejía, Novoa y Villagómez, 2014).

El grafico del nivel correlacional es

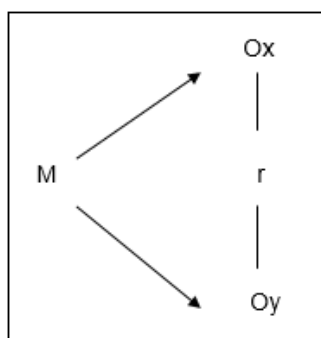


Figura 3. Diagrama del diseño correlacional

Dónde:

M = Muestra.

Ox= Datos de la variable: estrés

Oy = Datos de la variable: motivación académica

3.4. Diseño de investigación

El diseño de investigación fue no experimental u observacional; estos diseños son aquello que se efectúa sin emplear la manipulación deliberadamente variable.

En palabras de Hernández, Fernández y Baptista (2014), este estudio trata de investigaciones donde no se realizan modificaciones de forma deliberada de las variables independientes a fin de ver su resultado en otras variables.

3.5. Población y muestra de estudio.

3.5.1. Población

La población estuvo conformada por 80 alumnos del nivel de secundario del tercer grado de educación secundaria del distrito de Sócola, Provincia de Cutervo, Región Cajamarca, de ambos sexos y que comprenden la edad de 14 a 16 años en el 2020.

Tabla 1.

Distribución de los alumnos nivel de secundario del tercer grado de educación secundaria del distrito de Sócola

	A	B	C
Hombres	14	15	13
Mujeres	12	11	15
Total	26	26	28

3.5.2. Muestra

Una muestra es un subconjunto o parte de una población o universo, además debe ser representativa de la población o universo, esto garantiza que resultados pueden ser generalizados.

Para nuestro caso no se tomó una muestra, la investigación se realizó con los 80 alumnos del nivel de secundario del tercer grado de educación secundaria del distrito de Sócola, Provincia de Cutervo, Región Cajamarca, de ambos sexos y que comprenden la edad de 14 a 16 años, es decir se realizó un censo.

Cuando se utilizan todos y cada uno de los elementos de la población, se dice que se está realizando un censo. (García, Gonzales y Ruiz, 2008).

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Técnica de recolección de datos

La técnica para el presente estudio fue la encuesta y su instrumento fue el cuestionario, para medir el nivel estrés y la motivación académica.

Las técnicas e instrumentos son los procedimientos y herramientas mediante los cuales se recogen los datos necesarios para el estudio. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.6.2. Instrumentos de recolección de datos

Variable 1: nivel de estrés

Nombre de la prueba: test de estrés

Autor: Beck

Adaptado: Barraza A. (2010).

Año de publicación: 2010.

Lugar: Perú.

Administración: individual y colectiva.

Ámbito de aplicación: personas de edades 10 a 18 años

Propósito: identificar el nivel de estrés mediante sus tres dimensiones que son: Fisiológicos, comportamental, psicológica.

Tiempo de duración: no hay límite de tiempo. Pero se observó que las personas logran terminarlo entre 25 y 30 minutos.

Tipo de prueba: escala tipo Likert y cuenta por 15 ítems y consta de tres dimensiones.

Variable 2: motivación académica

Nombre del Instrumento: cuestionario de motivación académica

Autor: Elías Espinoza, Ronald Germán

Año: 2016

Tipo de instrumento: cuestionario

Objetivo: evaluar la variable motivación en sus dos dimensiones: Intrínseca y Extrínseca.

Número de ítem: 28 ítems **Aplicación:** Directa

Tiempo de administración: 30 minutos

Normas de aplicación: el colaborador marcará en cada ítem de acuerdo lo que considere evaluado respecto lo observado.

Validación y confiabilidad del instrumento

1) Instrumento 1: estrés

Validez

Para el presente estudio se realizó la validez de contenido a través del criterio de jueces, debido a que el instrumento no estaba adaptado a la muestra, por lo que se modificaron algunos ítems, los mismos que fueron aprobados por los jueces en cuanto a su relevancia, pertinencia y claridad y recomendaron su aplicación luego de modificar en la versión final.

Por otro lado, también se realizó la validez por ítem test, en un grupo de 80 estudiantes, los valores encontrados corroboran lo señalado por los jueces, tal como se observa en la siguiente tabla.

Tabla 2.

Análisis de validez ítem –test de la escala de estrés

ítem	Correlación ítem		
	test	ítem	
ítem 1	,818**	ítem 11	,606**
ítem 2	,386**	ítem 12	,631**
ítem 3	,459**	ítem 13	,687**
ítem 4	,609**	ítem 14	,402**
ítem 5	,520**	ítem 15	,542**
ítem 6	,632**		
ítem 7	,492**		
ítem 8	,530**		
ítem 9	,679**		
ítem 10	,268*		

Confiabilidad

En cuanto a la confiabilidad se realizó a través del coeficiente de alfa de Cronbach encontrando a nivel general, y por dimensiones una adecuada confiabilidad tal como se observa a continuación.

Tabla 3.

Estadísticos de confiabilidad de la escala de estrés

Variable	Ítems	Alfa
Estrés bajo	6	0,648
Estrés medio	5	0,592
Estrés alto	4	0,577
Escala total	15	0,829

2) Instrumento 2: motivación académica

Validez

Para el presente estudio se realizó la validez de contenido a través del criterio de jueces, debido a que el instrumento no estaba adaptado a la muestra, por lo que se modificaron algunos ítems, los mismos que fueron aprobados por los jueces en cuanto a su relevancia, pertinencia y claridad y recomendaron su aplicación luego de modificar en la versión final, tal como se observa en el anexo 7.

Por otro lado, también se realizó la validez ítem test, en un grupo de 80 estudiantes, los valores encontrados corroboran lo señalado por los jueces, tal como se observa en la siguiente tabla.

Tabla 4.*Análisis de validez ítem – Cuestionario de motivación académica*

ítem	Correlación ítem test	ítem	Correlación ítem test	ítem	Correlación ítem test
ítem 1	,852**	ítem 11	,847**	ítem 21	,850**
ítem 2	,506**	ítem 12	,509**	ítem 22	,506**
ítem 3	,561**	ítem 13	,561**	ítem 23	,561**
ítem 4	,705**	ítem 14	,707**	ítem 24	,705**
ítem 5	,623**	ítem 15	,626**	ítem 25	,623**
ítem 6	,736**	ítem 16	,731**	ítem 26	,736**
ítem 7	,628**	ítem 17	,628**	ítem 27	,628**
ítem 8	,301**	ítem 18	,300**	ítem 28	,301**
ítem 9	,755**	ítem 19	,748**		
ítem 10	,345**	ítem 20	,343**		

Confiabilidad

En cuanto a la confiabilidad se realizó a través del coeficiente de alfa de Cronbach encontrando a nivel general y por dimensiones una adecuada confiabilidad tal como se observa a continuación.

Tabla 5.*Estadísticos de confiabilidad del cuestionario de motivación académica*

Variable	Ítems	Alfa
Motivación intrínseca	22	0,917
Motivación extrínseca	6	0,671
Escala total	28	0,934

3.7. Métodos de análisis de datos

Luego del recojo de la información, se procedió a pasar los datos al programa SPSS y microsoft excel 2016 para su análisis.

El análisis de datos se realizó mediante estadísticas descriptivas, en los cuales se calcularon medias, medianas, moda, curtosis, coeficiente de asimetrías, además de tablas y figuras de las variables en estudio.

Respecto a la estadística inferencial se realizó las pruebas de hipótesis con el estadístico Kolmogorov Smirnov, este determinó que las variables estrés y motivación académica no tienen distribución normal, con base a estos resultados se aplicó la prueba no paramétrica (coeficiente de rho de Spearman) para el contraste de las hipótesis.

3.8 Aspectos deontológicos

El investigador declara que todos los datos contenidos en la presente investigación son reales, originales y cumplen con todos los principios de legitimidad que todo profesional debe de poseer, así como también, el anonimato de las personas que participaron en esta investigación, al respecto el APA (2016) menciona: “que toda investigación debe estar enmarcada en un conjunto de normas éticas sobre su privacidad y confidencialidad.”

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Tabla 6.

Estadísticos descriptivos de las dimensiones de la variable estrés

Variable/Dimensiones	Mínimo	Máximo	Media	Mediana	Moda	DE
Fisiológica	12.15	10.50	10.00	5.25	2.00	5,25
Comportamental	9.58	9.00	9.00	4.52	1.00	4,52
Psicológica	7.80	8.00	3.00	3.84	1.00	3,84

Nota: DE=desviación estándar

En la tabla 6, se presentan los estadísticos descriptivos de las dimensiones que corresponden a la variable estrés, las mismas que alcanzaron los siguientes datos: fisiológica alcanzó una media de 10 con una desviación estándar de 5,25, mientras que el comportamental obtuvo una media de 9 y una desviación estándar de 4,52; finalmente, la dimensión psicológica alcanzó una media de 3 con una desviación estándar de 3,84.

Tabla 7.

Estadísticos descriptivos de las dimensiones de la variable motivación académica

Variable/Dimensiones	Mínimo	Máximo	Media	Mediana	Moda	DE
Motivación intrínseca	65.38	68.00	62,00	19.72	28.00	19,72
Motivación extrínseca	18.45	20.00	20.00	5.62	9.00	5,62

Nota: DE=desviación estándar

En la tabla 7, se muestran los estadísticos descriptivos de las dimensiones que corresponden a la variable motivación académica, las mismas que alcanzaron los siguientes datos: motivación intrínseca alcanzó una media de 65.38 con una desviación estándar de 19,72, mientras que la motivación extrínseca obtuvo una media de 18.45 y una desviación estándar de 5.62

Tabla 8.

Niveles del estrés

Niveles	Estrés	
	f	%
Malo	9	11,3
Regular	61	76,3
Bueno	10	12,5
Total	80	100,0

Nota: f = frecuencia, % = porcentaje

En la tabla 8, se presentan los niveles del estrés, así como del total de la variable. Al respecto, se observa que, el 76.3% de alumnos tiene un nivel regular de estrés, el 12.5% tiene un nivel bueno de estrés, y solo un 11.3% tiene un nivel malo de estrés.

Tabla 9.
Niveles de la motivación académica

Niveles	Motivación académica	
	<i>f</i>	%
Malo	17	21,3
Regular	50	62,5
Bueno	13	16,3
Total	80	100

Nota: *f* = frecuencia, % = porcentaje

En la tabla 9, se presentan los niveles de la motivación académica, así como del total de la variable. Al respecto se muestra que, el 62.5% de estudiantes tiene un nivel regular en la motivación académica, el 16.3% tiene un nivel bueno, y solo un 21.3% tiene un nivel malo.

4.2. Prueba de normalidad

Tabla 10.
Pruebas de normalidad para el nivel de estrés y motivación académica

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés	,135	80	,001
Motivación académica	,110	80	,018

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 10 se observa que las variables estrés y motivación académica (p-value) tienen un valor menor al nivel de significancia de 0.05, por lo cual se concluye que el estrés y la motivación académica no tienen una distribución normal.

Por los resultados obtenidos anteriormente se aplicará la prueba no paramétrica rho-Spearman para medir el grado de relación entre las variables de estudio.

4.3. Contrastación de hipótesis

Relación entre el estrés y la motivación académica

H₀: No existe relación entre el estrés y la motivación académica de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Sócota 2020.

H_a: Existe relación entre el estrés y la motivación académica de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Sócota 2020.

Tabla 11.

Correlación entre el nivel de estrés y motivación académica

<i>n=80</i>		Motivación académica
Nivel de	<i>r_s</i>	-.757**
estrés	<i>p</i>	.000

En la tabla 11, se aprecia que mediante el coeficiente de correlación de Spearman, las variables estrés y motivación académica tienen una relación estadísticamente significativa de tendencia negativa y con un grado de relación fuerte ($r_s = -.757$; $p < .01$).

Relación entre el estrés y las dimensiones de la motivación académica

H₀: No existe relación entre el estrés y las dimensiones de la motivación académica en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Socotá 2020

H_a: Existe relación entre el estrés y las dimensiones de la motivación académica en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Socotá 2020

Tabla 12.*Correlación entre el estrés y las dimensiones de la motivación académica.*

n=80		Motivación intrínseca	Motivación extrínseca
Estrés	r_s	-,729**	-,713**
	p	,000	,000

En la tabla 12, se observa que entre el estrés y la dimensión motivación intrínseca existe una relación altamente significativa ($p < .01$) de tendencia negativa con un grado de relación fuerte ($r_s = -.729$), una relación fuerte y significativa ($r_s = -.713$, $p < .01$) con la dimensión motivación extrínseca.

Relación entre la motivación académica y las dimensiones del estrés

H₀: No existe relación entre la motivación académica y las dimensiones del estrés en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Sócota 2020

H_a: Existe relación entre la motivación académica y las dimensiones del estrés en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Sócota 2020

Tabla 13.*Correlación entre la motivación académica y las dimensiones del estrés*

n=80		Fisiológica	Comportamental	Psicológica
Motivación académica	r_s	-,717**	-,595**	0,758**
	p	,000	,000	,000

En la tabla 13, se observa que entre la motivación académica y las dimensiones del estrés existe relación altamente significativa ($p < .01$), tendencia negativa con un grado de relación fuerte ($r_s = -.729$) con la dimensión fisiológica, moderado ($r_s = -.595$) y de tendencia negativa con la dimensión comportamental, fuerte ($r_s = 0,758$) y de tendencia positiva con la dimensión psicológica.

V. DISCUSIÓN

5.1. Análisis de discusión de los resultados

Del análisis de los resultados obtenidos se puede apreciar que:

El presente estudio de investigación tuvo como propósito central determinar la relación entre el nivel estrés y la motivación académica de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Sócota 2020, arrojando como resultado que, por una parte, existe una relación estadísticamente significativa de tendencia negativa y con un grado de relación fuerte ($r_s = -.757$; $p < .01$), que implica, que a mayor nivel de estrés, menor será la motivación académica. Asimismo, se observó que, entre el nivel de estrés y las dimensiones de la motivación académica centrado en el problema, existe relación altamente significativa ($p < .01$) de tendencia negativa con un grado de relación fuerte ($r_s = -.729$) con la dimensión motivación intrínseca y fuerte también ($r_s = -.713$) con la dimensión motivación extrínseca, concluyéndose que, a mayor nivel de estrés, menor será la motivación intrínseca y extrínseca.

De la misma forma se determinó, que entre la motivación académica y las dimensiones del nivel de estrés centrado en el problema existe relación altamente significativa ($p < .01$) de tendencia negativa con un grado de relación fuerte ($r_s = -.729$), moderado ($r_s = -.595$) y fuerte respectivamente, de modo que, a mayor nivel de motivación académica, menor serán los valores de las dimensiones del estrés.

Este resultado coincide con los resultados obtenidos por Quispe (2019), quien planteó como finalidad el determinar el nivel de estrés académico en los alumnos de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno, y concluyó de forma general respaldado por el valor de Z_c (2.137), que es mayor que el valor de Z_t (1,64), según la regla de decisión asumida, el valor es rechazar la hipótesis original y aceptar la hipótesis alternativa. Según los datos, el 39% dijo que no haría sus deberes, el 36% de los estudiantes se siente ansioso y doloroso durante sus estudios.

En otra perspectiva, Torpoco (2018) en su investigación para determinar la relación que existe entre las tareas escolares y el estrés académico de los

estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa “El Amauta” del distrito de Comas, 2018, demostró relación entre el tipo de tarea de extensión y el estrés académico puesto que el nivel de significancia fue menor a 0,05 y (c), también se halló que el 60% de alumnos mostró niveles de intensidad de estrés medio.

VI. CONCLUSIONES

- Primera:** El estrés y motivación académica tienen una relación estadísticamente significativa de tendencia negativa y con un grado de relación fuerte ($r_s = -.757$; $p < .01$), a mayor nivel de estrés, menor será la motivación académica.
- Segunda:** El nivel predominante de estrés en los estudiantes de secundaria del tercer grado de educación secundaria del distrito de Sócota, provincia de Cutervo, región Cajamarca regular, solo un 11.3% de estudiantes tiene un nivel malo de estrés.
- Tercera:** El nivel predominante en la motivación académica de los estudiantes de secundaria del tercer grado de educación secundaria del distrito de Sócota, provincia de Cutervo, región Cajamarca es regular, solo un 21.3% de estudiantes considera tener un nivel malo.
- Cuarta:** El estrés se encuentra relacionado con las dimensiones de la variable motivación académica, con la dimensión motivación intrínseca existe una relación altamente significativa ($p < .01$) de tendencia negativa con un grado de relación fuerte ($r_s = -.729$), una relación fuerte y significativa ($r_s = -.713$, $p < .01$) con la dimensión motivación extrínseca, a mayor nivel de estrés, menor será la motivación intrínseca y extrínseca.
- Quinta:** La motivación académica está relacionada con las dimensiones del estrés, existe una relación altamente significativa ($p < .01$), de tendencia negativa con un grado de relación fuerte ($r_s = -.729$) con la dimensión fisiológica, moderada ($r_s = -.595$) y de tendencia negativa con la dimensión comportamental, fuerte ($r_s = 0,758$) y de tendencia positiva con la dimensión psicológica, a mayor nivel de motivación académica, menor serán los valores de las dimensiones del estrés.

VII. RECOMENDACIONES

- Primera.** De acuerdo con los resultados arrojados donde se determinó que cuanto mayor sea el nivel de estrés, menor será la motivación académica, se recomienda a los profesores de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Sócota 2020, elaborar un plan estratégico para reducir los elementos desencadenantes del estrés en los estudiantes de tercer grado, por lo que las tareas y deberes escolares que se asignen no sean excesivas.
- Segunda.** Se recomienda a los docentes de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Sócota 2020, implementar capacitaciones pedagógicas que les permitan identificar adecuadamente el estrés presente en los estudiantes, para tomar medidas para reducirlo.
- Tercera.** Se recomienda realizar ejercicios de relajación, respiración, de estiramiento, fomentar talleres de música y canto entre los integrantes de la misma familia, para aumentar la motivación en los estudiantes, que permitan su participación activa en la escuela y en la labor educativa.
- Cuarta.** A fin de reducir los efectos del estrés y aumentar la motivación académica, se recomienda a los docentes llevar a cabo actividades que permitan mejorar y fortalecer su relación con los estudiantes, y así el proceso de aprendizaje se lleve a cabo mediante una adecuada valoración.
- Quinta,** Se recomienda aumentar los niveles de motivación académica en los estudiantes incorporándolos activamente en las actividades escolares, tareas de manualidades, artísticas, de pintura, etc.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anderson, R. (2019). *When Harry Became Sally*. Encounter Books: New York,
- Aponte, D., Villamil, M., Ávila, N., Bermeo, N. y Blanco, M. (2017). *Relación entre estrés y promedio académicos en estudiantes de medicina de segundo a quinto semestre en la universidad de ciencias aplicadas y ambientales U.D.C.A en el segundo periodo académico del 2017*. Bogotá- Colombia.
- Barraza, A. (2011). *Estrés, burnout y bienestar subjetivo*.
- Bauwens, J. y Hourcade, J. (1992). *Cooperative teaching: Rebuilding the schoolhouse for all*
- Castro, N. y Restrepo, J. (2019). *Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios. Estudio teórico*. Villavicencio- Colombia.
- Caldera, J., Pulido, B. y Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos [Versión electrónica]. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.
- Chacón, C. (2018). *Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la escuela de medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez 2017-2018*. Chiapas- México.
- Crispin, J. (2018). *Motivación académica y aprendizaje del idioma inglés en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Manuel Gonzales Prada, Villa El Salvador, 2016*
- Huapaya, Y. (2017). *Relación entre autoestima, percepción y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de 10 y 19 años institución educativa el pacífico – SMP – 2017*. Lima–Perú.
- LOBINA, M. (2019). *Más allá del realismo sucio. ruido, nocilla, historia y puntos ciegos en la novela española contemporánea. desde mañas hasta cercas*,

pasando por Fernández Mallo. presentada para optar al título de doctor por la Universidad de Girona. Universitat de Girona

Laura B. Oros y Gisela K. Vogel-Enfoques, vol. XVII, núm. 1, otoño, 2005, pp. 85-101. Universidad Adventista del Plata.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Ediciones Martínez Roca. Madrid: McGraw-Hill

Martínez, E. y Díaz, D. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar* [Versión electrónica]. Educación y Educadores, 2 (10), 11-22.

Ñaupas, H.; Mejía, E.; Novoa, E. y Villagómez, A. (2014). Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis (4th ed.). Bogotá, Colombia: Ediciones de la U.

Pacheco, J. (2017). *Estrés académico de los estudiantes de enfermería en una universidad privada de puerto rico y su asociación con el rendimiento académico*. Málaga- España.

Quispe, C. (2019). *Nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa independencia nacional de la ciudad de puno*

Rojas, D. y Ramos, M. (2017). *Comparación del nivel de estrés académico en estudiantes de colegios con jornada escolar completa y jornada escolar regular de Cajamarca 2017*. Cajamarca-Perú

Torpoco, A. (2018). *Tareas escolares y Estrés académico de los alumnos del nivel secundario de la Institución Educativa “El Amauta” del distrito de Comas, 2018*. Lima – Perú.

Villanueva, C. y Córdoba, D. (2018). *Motivación en estudiantes de grado quinto de una institución educativa de la ciudad de Villavicencio*. Villavicencio-Colombia.

Villajuan, M. (2012). Metodología de la investigación. España: Pirámide.

Sandín, B. (1995). *El estrés*. En A. Bellock, B. Sandín y students. Austin, TX: PRO-ED.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación entre el estrés y la motivación académica de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Socotá 2020?	Determinar la relación entre el estrés y la motivación académica de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Socotá 2020.	Existe relación entre estrés y la motivación académica de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Socotá 2020.	Estrés	Fisiológicos	Estrés bajo	Tipo de investigación Básico Diseño de investigación No-Experimental Población 80 alumnos del nivel de secundario del tercer grado de educación secundaria del distrito de Súcota, Provincia de Cutervo, Región Cajamarca, de ambos sexos y que comprenden la edad de 14 a 16 años, es decir se realizara una un censo. Muestra 80 alumnos del nivel de secundario del tercer grado de educación secundaria del distrito de Súcota, Provincia de Cutervo, Región Cajamarca, de ambos sexos y que comprenden la edad de 14 a 16 años, es decir se realizara una un censo. Instrumento -Cuestionario Método estadístico Para recoger los datos se utilizará el programa Excel y luego el programa SSPS Versión 25 para procesar los
PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPOTESIS ESPECIFICOS		Comportamental	Estrés medio	
¿Cuál es el nivel de estrés predominante en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Socotá 2020?	Describir el nivel de estrés en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Socotá 2020.	Existe relación entre el nivel estrés y la motivación académica de los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Socotá 2020.		Psicológica	Estrés alto	
¿Cuál es el nivel de la motivación académica predominante en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Socotá 2020?	Describir el nivel de la motivación académica en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Socotá 2020.	Existe relación entre la motivación académica y las dimensiones del nivel de estrés en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Socotá 2020	Motivación	Motivación intrínseca	Predisposición interna Información Decisión Reforzamiento Satisfacción Incentivos	
¿Cuál es la relación entre el estrés y las dimensiones de la motivación académica en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Socotá 2020?	Determinar la relación entre el estrés y las dimensiones de la motivación académica en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Socotá 2020.			Motivación extrínseca	Estímulo Reconocimiento	

<p>“San Lorenzo” Socotá 2020?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la motivación académica y las dimensiones del nivel de estrés en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Socotá 2020?</p>	<p>“San Lorenzo” Socotá 2020.</p> <p>Determinar la relación entre la motivación académica y las dimensiones del nivel de estrés en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Socotá 2020</p>					<p>datos observados y representarlos en gráficos estadísticos la contrastación de la hipótesis.</p>
--	---	--	--	--	--	---

Anexo 2: Matriz de operacionalización

Matriz de operacionalización de la variable estrés

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Niveles Y Rangos
Estrés	Se considera como el proceso que se pone en marcha cuando el estudiante percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante que perturban el equilibrio emocional (Barraza, 2010).	El nivel de estrés se operacionalizo con el test de estrés, el cual fue modificado, adaptado y estandarizado del cuestionario Inventario SISCO (Barraza, 2010). Los 3 niveles de estrés (Alto, medio y bajo) proporcionan una estimación del grado de estrés en que el estudiante considera que los acontecimientos de su vida están desbordando sus capacidades en los últimos meses, el cual cuenta con 15 ítems.	Fisiológicos	Estrés bajo	1,2,3,4,5 y 6	0: Nunca 1: Rara vez 2: Algunas veces 3: Casi siempre 4: Siempre	Mala (15 - 30)
			Comportamental	Estrés medio	7,8,9,10 y 11.		Regular (31 - 45)
			Psicológica	Estrés alto	12, 13, 14 y 15		Buena (46 - 60)

Matriz de operacionalización de la variable motivación académica

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Items	Escala	Niveles y rangos
Motivación	Motivación está constituida por todos los factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo. (Ramírez, 2012)	La motivación académica se operacionalizará mediante la dimensión motivación intrínseca con 19 items, y la dimensión motivación extrínseca con los indicadores que establece la dimensión, el cual presenta 6 items para el instrumento. Ramírez (2012)	Motivación intrínseca	Predisposición interna Información Decisión Reforzamiento Satisfacción Incentivos	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 y 12 14, 15, 16, 17, 18, 19 y 20 21, 22	0: Nunca 1: Rara vez 2: Algunas veces 3: Casi siempre 4: Siempre	Bueno [65-84] Regular [47-64] Malo [28- 46]
			Motivación extrínseca	Estímulo Reconocimiento	23, 24, 25 y 26, 27 y 28		

Anexo 3: Instrumentos

Escala de estrés

A continuación, se le presenta un conjunto de preguntas, marque con una (X) la respuesta que cree conveniente, con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas. El propósito de este trabajo es recoger información sobre la influencia del estrés académico.

Sexo: Masculino () Femenino ()

REACCIONES FÍSICAS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
- Dolores de cabeza o migrañas					
- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
- Morderse las uñas					
- Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
REACCIONES PSICOLÓGICAS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
- Sentimientos de tristeza					
- Angustia o desesperación					
- Problemas de concentración					
- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
REACCIONES COMPORTAMENTALES	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

- Conflicto o tendencia a discutir					
- Aislamiento de los demás					
- Desgano para realizar las labores escolares					
- Aumento o reducción del consumo de alimentos					

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

Escala de motivación

A continuación, se le presenta un conjunto de preguntas, marque con una (X) la respuesta que cree conveniente, con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas. El propósito de este trabajo es recoger información sobre la influencia de la motivación.

Marca con una X dentro del recuadro, según la valoración que usted se identifique.

1 = nunca 2 = a veces 3 = casi siempre 4 = siempre

Nº	ítems	1	2	3	4
1	Me siento motivado a estudiar				
2	Me gusta siempre estar informado sobre los nuevos descubrimientos científicos				
3	Tengo iniciativa para hacer mis actividades académicas				
4	Las decisiones que tomo buscan lograr mis objetivos				
5	Tengo capacidad de decisión sobre los aspectos de mi vida				
6	Averiguo un tema que me gusta, por cualquier medio				
7	Investigo los temas que no me quedaron claros en clase				
8	Me gusta innovar y probar otras alternativas de solución				
9	Acepto constantemente retos, con la finalidad de aprender				
10	Busco información académica en fuentes confiables				
11	Me intereso conocer siempre en asuntos nuevos				
12	Entiendo con facilidad lo que estoy investigando				
13	Mes esfuerzo para conseguir lo que deseo obtener				
14	Me motiva cada vez que apruebo mis cursos				
15	Pongo más atención cuando me interesa algo que no conozco				
16	Me siento bien emocionalmente cuando logro aprobar mis cursos				
17	Me alegro cuando logro encontrar respuestas a lo que investigo				
18	Me siento bien cuando hago mis trabajos en equipo				

19	Me premio con algo que me agrada cuando apruebo los cursos				
20	Me motivo a estudiar sólo por recibir la propina que me prometió un familiar				
21	Necesito recibir un premio para estudiar				
22	Si no me dan un premio mis padres no me motivo a estudiar				
23	Tengo que aprobar los cursos, de lo contrario no iré a las fiestas				
24	Estudio motivadamente tan sólo para que mis padres me alaben				
25	Sólo me motivo a estudiar para que mis compañeros me digan “el chancón del aula”				
26	Estudio motivadamente tan sólo para salir en el cuadro de méritos				
27	Me motivo a estudiar tan sólo para que me feliciten los demás				
28	Participo en concursos de conocimientos, sólo para salir en la lista de participantes				

Gracias por su participación.

Anexo 4: Validación de instrumentos

Validación de instrumento 1: Estrés

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE ESTRÉS

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dra.: Cuenca Robles Nancy

N° COLEGIATURA: 5193



Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Privada César Vallejo	Docente tiempo completo	Escuela de Posgrado-Maestría en Psicología	2006 hasta la actualidad	Asesora de Tesis
02	Universidad Autónoma del Perú	Docente tiempo parcial	Escuela de Psicología	2018 hasta la actualidad	Docente de investigación
03					

28 de noviembre de 2020

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE ESTRÉS

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dra.: Cuenca Robles Nancy

N° COLEGIATURA: 5193



Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Privada César Vallejo	Docente tiempo completo	Escuela de Posgrado-Maestría en Psicología	2006 hasta la actualidad	Asesora de Tesis
02	Universidad Autónoma del Perú	Docente tiempo parcial	Escuela de Psicología	2018 hasta la actualidad	Docente de investigación
03					

28 de noviembre de 2020

Validación de instrumento 2: Motivación académica

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE MOTIVACION ACADÉMICA

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dra.: Cuenca Robles Nancy

N° COLEGIATURA: 5193



⊕ Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Privada César Vallejo	Docente tiempo completo	Escuela de Posgrado- Maestría en Psicología	2006 hasta la actualidad	Asesora de Tesis
02	Universidad Autónoma del Perú	Docente tiempo parcial	Escuela de Psicología	2018 hasta la actualidad	Docente de investigación
03					

28 de noviembre de 2020

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE MOTIVACION ACADÉMICA

Observaciones: _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador Dra.: Cuenca Robles Nancy

N° COLEGIATURA: 5193



⊕ Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Privada César Vallejo	Docente tiempo completo	Escuela de Posgrado- Maestría en Psicología	2006 hasta la actualidad	Asesora de Tesis
02	Universidad Autónoma del Perú	Docente tiempo parcial	Escuela de Psicología	2018 hasta la actualidad	Docente de investigación
03					

28 de noviembre de 2020

22	Masculino	65	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0								
23	Femenino	50	2	3	0	0	3	0	0	0	3	3	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0							
24	Femenino	51	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0							
25	Femenino	35	2	2	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	2	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0							
26	Masculino	37	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2							
27	Femenino	32	0	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	0	1	2	1	2	0	2	2	2	0	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2							
28	Femenino	37	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	3	1	1	1	2	2	1	2	2	0	0	1	1	2	2	1	1	2	2							
29	Femenino	39	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1						
30	Masculino	35	2	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	2	3	3	0	1	0	1	0	0	0	0	2	0	2	1	1	0	1	1	0	3	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0						
31	Masculino	45	2	1	0	1	0	2	0	0	1	1	0	0	0	2	1	0	1	0	0	1	0	0	0	2	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0						
32	Femenino	47	2	1	1	2	1	2	1	0	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	0	2	0	0	1	2	3	2	1	2	3	2	1				
33	Femenino	40	3	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	0	1	0	1	1	3	2	2	2	1	3	1	3	0	2	1	1	2	1	0	2	1	0	2	1	0			
34	Femenino	53	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3					
35	Masculino	44	2	2	1	1	2	1	1	0	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	0	1	2	2	1	1	1	0	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2			
36	Femenino	49	3	1	1	3	1	3	3	3	0	1	1	0	1	3	3	3	0	2	2	3	2	0	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	0	3	0	3	3	3	0	3	3	2	2	2	2			
37	Femenino	44	3	2	0	2	2	2	0	2	2	1	2	1	0	1	0	1	2	2	2	0	2	0	2	2	1	0	2	1	2	1	1	3	1	0	2	0	2	1	1	2	0	2	1	1	1				
38	Masculino	17	2	2	1	1	1	2	1	1	1	0	2	2	1	2	2	2	3	3	1	2	3	1	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1				
39	Femenino	17	3	3	3	3	1	3	2	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	3	3	3	2	3	2	3	0	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1		
40	Femenino	29	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
41	Femenino	52	1	1	3	0	1	1	1	0	1	2	1	1	2	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	2	1	2	
42	Femenino	38	2	2	1	1	1	3	2	0	2	2	1	2	1	0	3	1	2	2	1	2	1	0	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	
43	Femenino	44	2	2	0	2	1	2	2	0	0	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	0	0	1	3	1	2	2	1	1	1	3	1	3	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
44	Masculino	27	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	0	0	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2			
45	Femenino	45	3	1	0	2	3	3	3	0	0	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	0	2	2	3	2	2	2	2	3	0	3	0	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2		
46	Masculino	63	0	2	0	0	2	0	0	0	2	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
47	Femenino	40	2	1	0	1	2	2	1	0	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	0	2	0	1	0	2	2	2	1	2	1	1	3	1	3	0	1	0	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	
48	Masculino	52	2	2	0	1	1	2	0	0	1	2	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	2	1	2	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	
49	Femenino	45	3	3	1	2	2	3	3	3	1	3	2	2	3	2	1	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2		
50	Femenino	43	2	1	1	0	1	2	1	0	0	3	1	2	2	2	1	0	2	1	2	2	1	1	0	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	0	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
51	Femenino	47	3	3	2	2	3	2	1	1	3	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	3	2	1	1	3	2	1	1	3	2	1

52	Femenino	42	2	2	3	1	2	1	0	0	1	2	1	0	1	0	0	0	1	1	2	1	0	0	0	2	2	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	2	1	0			
53	Masculino	39	2	1	0	1	1	2	1	0	2	1	1	1	2	3	1	0	0	0	1	1	0	3	0	1	1	1	0	1	1	0	2	3	0	0	1	1	0	0	0		
54	Masculino	38	1	2	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	2	0	3	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1		
55	Masculino	39	1	2	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	2	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	2	1	2	2	1	0	0	1	0	3	0	0	1	1	0	1	0	
56	Femenino	48	2	2	0	1	2	1	0	0	2	1	1	1	2	2	1	0	1	1	1	1	2	1	3	3	2	2	1	1	1	2	2	0	2	3	2	0	2	2	2	1	
57	Femenino	40	3	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	0	1	0	1	1	3	2	2	2	1	3	1	3	0	2	1	1	2	1	0	
58	Femenino	53	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	3	2	3		
59	Masculino	44	2	2	1	1	2	1	1	0	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	0	1	2	2	1	1	1	0	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	
60	Femenino	49	3	1	1	3	1	3	3	3	0	1	1	0	1	3	3	3	0	2	2	3	2	0	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	0	3	0	3	3	2	2	
61	Femenino	44	3	2	0	2	2	2	2	0	2	2	1	2	1	0	1	0	1	2	2	2	0	2	0	2	2	1	0	2	1	2	1	1	3	1	0	2	0	2	1	1	
62	Masculino	17	2	2	1	1	1	2	1	1	1	0	2	2	1	2	2	2	3	3	1	2	3	1	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	1	1	
63	Femenino	17	3	3	3	3	1	3	2	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	3	3	3	2	3	2	3	0	3	3	2	3	3	3	3	1		
64	Femenino	29	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	
65	Femenino	52	1	1	3	0	1	1	1	0	1	2	1	1	2	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	2
66	Femenino	38	2	2	1	1	1	3	2	0	2	2	1	2	1	0	3	1	2	2	1	2	1	0	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1
67	Femenino	54	1	1	0	2	2	1	2	0	2	0	1	2	2	3	2	2	2	0	2	1	1	0	0	3	2	1	1	1	1	1	1	2	0	0	1	2	3	2	2	2	3
68	Femenino	43	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	2	0	0	0	1	1	0	3	
69	Femenino	44	2	2	0	2	2	1	0	0	1	2	2	2	1	0	0	0	1	1	1	2	0	0	2	2	2	1	2	2	0	2	2	1	2	3	0	0	2	2	2	2	
70	Femenino	45	2	2	0	1	0	0	1	0	2	1	2	1	0	1	2	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	2	2	3	1	1	1	1	2	1	2	
71	Femenino	53	3	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	2	2	1	0	1	0	1	0	3	1	1	0	2	0	1	1	1	3	0	0	0	1	2	1	1	
72	Femenino	48	3	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	3	3	1	2	2	2	2	1	1	1	3	2	3	1	2	1	2	3	2	3	1	2	1	2	2	1	2	
73	Femenino	47	2	1	1	1	2	2	0	0	3	3	1	0	2	0	2	0	1	2	0	2	1	1	3	1	2	3	1	3	2	1	2	3	2	1	0	1	1	2	1	1	
74	Femenino	43	2	1	1	0	1	2	1	0	0	3	1	2	2	2	1	0	2	1	2	2	1	1	0	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	0	2	3	2	2	2	2	
75	Femenino	47	3	3	2	2	3	2	1	1	3	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	3	2	1	
76	Femenino	42	2	2	3	1	2	1	0	0	1	2	1	0	1	0	0	0	1	1	2	1	0	0	0	2	2	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	2	1	0	
77	Masculino	39	2	1	0	1	1	2	1	0	2	1	1	1	2	3	1	0	0	0	1	1	0	3	0	1	1	1	0	1	1	0	2	3	0	0	1	1	0	0	0	0	

Datos obtenidos en la satisfacción laboral

DIMENSIONES		RELACIONES INTERPERSONALES			DESEMPEÑO PROFESIONAL					CONDICIONES LABORALES							VALORACIÓN DEL TRABAJO				PARTICIPACIÓN		FACTORES ORGANIZACIONALES					AMBIENTE FÍSICO			EQUIPO DIRECTIVO						
Encuestados	Genero	Edad	P01	P11	P23	P02	P05	P07	P22	P26	P03	P06	P18	P25	P28	P29	P34	P04	P09	P27	P32	P10	P31	P13	P14	P19	P20	P30	P16	P24	P33	P08	P12	P15	P17	P21	P35
1	Femenino	36	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
2	Masculino	45	4	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Femenino	43	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2
4	Femenino	33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1
5	Femenino	42	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
6	Femenino	43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1
7	Femenino	43	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
8	Femenino	47	3	3	1	2	3	1	1	1	3	2	3	1	3	3	3	4	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1
9	Femenino	42	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2
10	Masculino	39	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
11	Masculino	38	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	3	1	2	3	1	1	2	3	2	3
12	Masculino	39	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	3	1	1	1	2	1	1	
13	Femenino	48	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	3	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1	1	1	2	1	1
14	Femenino	25	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	Femenino	54	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2
16	Femenino	43	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17	Femenino	44	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	3	2	1	1	1	2	2	1
18	Femenino	45	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1
19	Femenino	53	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	1	2	2	1	1	1	1	2	1	3	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	
20	Femenino	48	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
21	Femenino	47	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2

22	Masculino	65	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	4	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2	3	3	4	2	1	1	2	1	1						
23	Femenino	50	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2					
24	Femenino	51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
25	Femenino	35	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1						
26	Masculino	37	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	3	2	3	3	3			
27	Femenino	32	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2				
28	Femenino	37	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3			
29	Femenino	39	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	2	2	2	3	1	1	2	3	2	2	2	2	3			
30	Masculino	35	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
31	Masculino	45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
32	Femenino	47	1	2	1	2	2	1	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2		
33	Femenino	40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
34	Femenino	53	3	2	1	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	3	1	2	1	2	3	3	3			
35	Masculino	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
36	Femenino	49	2	1	2	1	2	3	2	4	1	2	1	3	4	3	3	1	3	1	2	2	3	2	2	2	3	4	3	4	2	1	1	2	1	3	3			
37	Femenino	44	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
38	Masculino	17	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	3	2	4	2	3	2	4	4		
39	Femenino	17	1	1	1	1	4	2	2	4	2	4	2	4	2	1	1	2	1	2	3	2	4	4	4	3	2	4	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4		
40	Femenino	29	2	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3		
41	Femenino	52	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	3	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	3	1	2	1	2	1	2	2		
42	Femenino	38	1	1	1	3	2	2	1	2	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	
43	Femenino	44	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
44	Masculino	27	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	
45	Femenino	45	1	1	2	3	3	3	2	1	3	3	2	1	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	1	1	3	2	2	3	2	3	2	3	
46	Masculino	63	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
47	Femenino	40	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	
48	Masculino	52	1	3	1	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3
49	Femenino	45	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	

50	Femenino	50	2	3	3	2	2	1	3	1	3	2	1	1	2	2	1	1	3	2	4	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2		
51	Femenino	44	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
52	Masculino	17	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	3	2	4	2	3	2	4			
53	Femenino	17	1	1	1	1	4	2	2	4	2	4	2	4	2	1	1	2	1	2	3	2	4	4	4	3	2	4	1	1	1	1	2	4	4	4	4		
54	Femenino	29	2	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	
55	Femenino	52	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	3	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	3	1	2	1	2	1	2		
56	Femenino	38	1	1	1	3	2	2	1	2	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	
57	Femenino	44	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
58	Femenino	43	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
59	Femenino	47	3	3	1	2	3	1	1	1	3	2	3	1	3	3	3	4	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	
60	Femenino	42	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	
61	Masculino	39	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	
62	Masculino	38	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	3	1	2	3	1	1	2	3	2	3	2	3
63	Masculino	39	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	
64	Masculino	65	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	4	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	3	3	4	2	1	1	2	1	1	1	
65	Femenino	50	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	
66	Femenino	51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
67	Femenino	35	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1
68	Masculino	37	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	
69	Femenino	32	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	
70	Femenino	37	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
71	Femenino	42	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
72	Femenino	43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	
73	Femenino	43	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
74	Femenino	29	2	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	
75	Femenino	52	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	3	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2
76	Femenino	38	1	1	1	3	2	2	1	2	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3
77	Femenino	44	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Anexo 6: Propuesta de valor

PROPUESTA DE VALOR

TITULO PROGRAMA: TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS DE CONCENTRACIÓN – MINDFULNESS PARA DOCENTES

INTRODUCCIÓN

En nuestra vida diaria, no podemos prestar atención a aquellas actividades que se están llevando a cabo actualmente. Nuestros pensamientos están llenos de todo tipo de pensamientos que "aparecen" y nos presionan. Para ahorrar energía cerebral, el cerebro adquiere un estado automático, llamado "piloto automático", que en neurociencia se denomina "red neuronal predeterminada".

Este "piloto automático" también se adopta ante un estado de tensión en situaciones de cambio que implican adaptación, como cuando nos llegan malas noticias, nos vemos afectados por una enfermedad grave, crónica o ante el dolor.

En condiciones de cambios que indican adaptación (por ejemplo, cuando nos llegan malas noticias, nos veremos afectados por enfermedades graves, crónicas o dolores), este tipo de "conducción autónoma" también se utiliza bajo estrés. Una vez que empezamos a darnos cuenta de que, incluso en pequeñas formas, nuestro cerebro responderá y podremos controlar mejor nuestro comportamiento. De esta forma, aunque nuestro entorno es el mismo, la forma en que nos enfrentamos a estas situaciones es completamente diferente, reduciendo así nuestra ansiedad diaria.

Las técnicas de la atención plena o Mindfulness se utilizan desde hace más de 30 años para reducir los niveles de estrés en todo tipo de personas, independientemente de su edad, sexo, condición física o cualquier característica personal. Aprendiendo a utilizar el Mindfulness para todo lo que sucede todos los

días, logramos reducir la ansiedad, mejorar la calidad de vida y mejorar las patologías o condiciones encontradas.

En los últimos años se han publicado un gran número de artículos sobre mindfulness sobre personas sanas y enfermas. Todos estos ensayos han demostrado su efecto sobre la calidad de vida, la depresión, el insomnio y la reducción del estrés. Sin embargo, además de activar diversas áreas cerebrales (relacionadas con la función ejecutiva, toma de decisiones, atención, ejercicio), también mejoraron los niveles de proteína C reactiva, presión arterial, alteraciones cardíacas, niveles de triglicéridos, factor de necrosis tumoral, interleucinas, etc.

Es una de las intervenciones complementarias y alternativas reconocidas por los Institutos Nacionales de Salud (NIH) en el campo de la llamada "medicina psicológica".

Esta técnica también se utiliza en otras áreas, como la preparación de equipos deportivos: los Chicago Bulls y Los Angeles Lakers han utilizado el Mindfulness en determinadas ligas de campeonato.

Con todo, la atención plena o Mindfulness se cultiva prestando especial atención a nuestras actividades diarias para tener una comprensión consciente de la realidad. Su enfoque sistemático ayuda a desarrollar nuevos tipos de control y conocimiento en nuestras vidas, mejorando así la calidad de vida.

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Habiendo realizado la investigación acerca de la relación que existe entre estrés laboral y satisfacción laboral se encontró con un nivel moderado de estrés laboral por lo que se propone realizar este programa de tal manera ayude a los docentes a disminuir el nivel de estrés laboral y seguir aumentando el nivel de satisfacción laboral.

JUSTIFICACIÓN

Este programa se justifica teóricamente por Stahl & Goldstein, (2010), citado por Ramón (2017), nos explican que Mindfulness es una costumbre budista tradicional. En pali, la primera escritura budista se llama sati "atención plena", y en sánscrito se llama "smrti", que significa "recordar", por lo que se hace necesario realizar este programa para lograr que los docentes de la institución educativa mejoren su atención y disminuyan el estrés ocasionado por el trabajo.

Esta propuesta se justifica porque los programas de Mindfulness son herramientas que sirven de base para la mejora o implementación de cualquier proceso en la organización, y son herramientas efectivas para mejorar la comunicación y las relaciones mutuas de los empleados; estos beneficios también aumentan la satisfacción laboral en las instituciones educativas.

GRUPO OBJETIVO

El programa está dirigido a docentes de la institución educativa "Alejandro Sánchez Arteaga", y tiene como objetivo mejorar su salud mental y física, así como a personas que quieran practicar dentro y fuera del aula.

Buscando educadores que desarrollen nuevas habilidades en el aula para ayudarlos a continuar mejorando la relación maestro-alumno y el desempeño colectivo en el aula.

OBJETIVO GENERAL

Optimizar la atención y la habilidad de toma de decisiones de los docentes en el trabajo cotidiano para aminorar la presión laboral.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ψ Mejorar la capacidad de los profesores para autorregular emociones y comportamientos en situaciones complejas en el aula para mejorar la autoconfianza y la autonomía.
- ψ Proporcionar herramientas para establecer una relación profesor-alumno y profesor-profesor, positiva y amistosa, mejorando el entorno laboral y el desempeño profesional.
- ψ Enseñar a controlar el estrés y a reducir la fatiga emocional (burnout) y la ansiedad.
- ψ Fomentar una gestión eficaz del aula y desarrollar una mentalidad tranquila y amistosa al enfrentarse una clase.

METODOLOGÍA

El programa utiliza un método de práctica y experiencia sobresaliente "aprender haciendo" (learning by doing) para el desarrollo del grupo. A través de ejercicios prácticos de Mindfulness y discusiones en grupo, se establecerá una atmósfera de confianza y respeto por el aprendizaje.

CRONOGRAMA

El programa tiene una duración de 8 sesiones de 1 hora por semana, en el proceso el desarrollo de las habilidades de Mindfulness y la amistad con los demás se obtendrá una división del trabajo diferente.

A lo largo del plan, estas actividades tendrán como objetivo el desarrollo personal y profesional del personal docente y la aplicabilidad del aprendizaje en el aula.

TEMAS DE LAS SESIONES PROGRAMADAS

Sesión 01: Introducción del formador y contenido del taller. Presentación y conocimientos previos, expectativas.

- ✓ Concentración en la respiración (20 min.)

Sesión 02

- ✓ Concentración en la respiración (10 min.)
- ✓ Reconocimiento corporal (45 min.)
- ✓ Ejercicio libre (Siempre prestando atención a las actividades diarias)

Sesión 03

- ✓ Concentración en la respiración (15-20 min.)
- ✓ El primer día de reconocimiento corporal y el segundo de Yoga y así de manera alternada (35 min.)
- ✓ Ejercicio libre (en la semana tres presta atención a una actividad agradable todos los días y anótala.)

Sesión 04

- ✓ Concentración en la respiración (15-20 min.)
- ✓ El primer día de reconocimiento corporal y el segundo de Yoga y así de manera alternada.
- ✓ Ejercicio libre (para la cuarta semana, realiza el mismo ejercicio sin embargo ahora con un incidente desagradable)

Sesión 05

- ✓ Concentración en la respiración (15-20 min.)
- ✓ Meditación sentada (30 min.)

Sesión 06

- ✓ Empezar con una meditación sentada (45 min.) y otro día realizar Yoga y así de manera alternada.
- ✓ Meditación cuando se va caminando

Sesión 07: 45 min., de práctica todos los días, divididos en 3 ejercicios designados según las necesidades personales.

- ✓ Meditación sentado

- ✓ Yoga
- ✓ Exploración corporal

Sesión 08: Ya podemos diseñar nuestros propios ejercicios diarios según sea necesario para decidir qué técnica utilizar.

- ✓ Meditación sentada
- ✓ Yoga
- ✓ Reconocimiento corporal

RECURSOS Y MATERIALES

- ψ Laptop o computadora o celular.
- ψ Conectividad a WIFI.
- ψ Espacio sin ruido.
- ψ Tapete.
- ψ Agenda