

# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**TESIS:**

**Actividad física y estrés laboral en docentes de las Instituciones  
Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025**

Para optar el título profesional de:  
**LICENCIADO (A) EN EDUCACIÓN FÍSICA**

PRESENTADO POR:  
**Bach. Noemi Yudith MARTINEZ RODRIGUEZ**  
**Bach. Williams VILCHEZ AGUILAR**

ASESOR:  
**Dr. Oscar GUTIÉRREZ HUAMANÍ**

**AYACUCHO - PERÚ**

**2026**

Esta investigación está dedicada a mis seres queridos, en especial a mis padres, por su apoyo constante en lo emocional y económico, también por inculcarme buenos valores. Asimismo, a mis hermanos, por ser mi guía durante este proceso para llegar al éxito.

**Noemi**

A mi amada madre, quien es la razón e inspiración para lograr mis metas. A mi querido hermano, por ser mi modelo de esfuerzo, constancia y valores. Mi agradecimiento es infinito por el apoyo brindado durante este proceso, este éxito académico es un esfuerzo compartido.

**Williams**

## **Agradecimiento**

Sentimos un profundo honor y orgullo al logro alcanzado y, con gran satisfacción personal, deseamos manifestar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas que, con su apoyo y orientación, contribuyeron al logro de esta importante meta en nuestra formación profesional: la obtención de nuestro título profesional, reflejada en la culminación del presente trabajo de investigación.

En tal sentido, deseamos expresar nuestro agradecimiento a las siguientes personas e instituciones:

A Dios, por brindarnos el regalo de la vida, por la fortaleza y la salud, y por permitirnos alcanzar esta meta que tanto hemos anhelado.

A nuestras familias, por ser el respaldo emocional; sus palabras de aliento y su apoyo incondicional han sido la clave para este éxito académico.

Agradecemos a la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga y, en especial, a la Escuela Profesional de Educación Física, por habernos acogido durante esta importante etapa de nuestra formación y por brindarnos el privilegio de ser formados por su distinguida plana de docentes, quienes, con su amplia experiencia, compromiso y vocación de enseñanza, contribuyeron significativamente a nuestro desarrollo profesional.

Finalmente, expresamos nuestro especial agradecimiento a nuestro asesor de tesis Dr. Óscar Gutiérrez Huamaní, por su valiosa orientación, paciencia y su compromiso en la dirección del presente trabajo de investigación.

## ÍNDICE GENERAL

|                                                     |      |
|-----------------------------------------------------|------|
| Dedicatoria .....                                   | ii   |
| Agradecimiento.....                                 | iii  |
| ÍNDICE GENERAL .....                                | iv   |
| Índice de tablas .....                              | vii  |
| Índice de anexos .....                              | viii |
| Resumen .....                                       | ix   |
| Abstract .....                                      | x    |
| Introducción .....                                  | xi   |
| Capítulo I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....         | 1    |
| 1.1. Descripción de la situación problemática ..... | 1    |
| 1.2. Formulación del problema .....                 | 3    |
| 1.2.1. Problema general.....                        | 3    |
| 1.2.2. Problemas específicos.....                   | 3    |
| 1.3. Formulación de Objetivos .....                 | 4    |
| 1.3.1. Objetivo general .....                       | 4    |
| 1.3.2. Objetivos específicos .....                  | 4    |
| 1.4. Justificación .....                            | 4    |
| 1.4.1. Justificación teórica .....                  | 4    |
| 1.4.2. Justificación práctica .....                 | 5    |
| 1.4.3. Justificación metodológica.....              | 5    |
| Capítulo II. MARCO TEÓRICO.....                     | 7    |
| 2.1. Antecedentes de investigación .....            | 7    |
| 2.1.1. Antecedentes internacionales.....            | 7    |
| 2.1.2. Antecedentes nacionales.....                 | 8    |
| 2.1.3. Antecedentes regionales .....                | 9    |
| 2.2. Bases teóricas.....                            | 9    |
| 2.2.1. Definición de actividad física .....         | 9    |
| 2.2.2. Dimensiones de la actividad física .....     | 11   |
| 2.2.3. Características de la actividad física ..... | 13   |
| 2.2.4. Importancia de la actividad física .....     | 14   |

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| 2.2.5. Definición de estrés laboral .....                       | 16 |
| 2.2.6. Dimensiones de estrés laboral .....                      | 17 |
| 2.2.7. Tipos de estrés laboral .....                            | 19 |
| 2.2.8. Consecuencias del estrés laboral .....                   | 19 |
| 2.3. Marco conceptual .....                                     | 20 |
| Capítulo III. METODOLOGÍA .....                                 | 22 |
| 3.1. Hipótesis .....                                            | 22 |
| 3.1.1. Hipótesis principal .....                                | 22 |
| 3.1.2. Hipótesis secundaria.....                                | 22 |
| 3.2. Variables .....                                            | 22 |
| 3.2.1. Variable 1 .....                                         | 22 |
| 3.2.2. Variable 2 .....                                         | 22 |
| 3.3. Operacionalización de variables .....                      | 23 |
| 3.3.1. Definición conceptual de las variables .....             | 23 |
| 3.3.2. Definición operacional de las variables.....             | 23 |
| 3.4. Tipo y nivel de investigación .....                        | 25 |
| 3.4.1. Tipo de investigación .....                              | 25 |
| 3.4.2. Nivel de investigación .....                             | 25 |
| 3.5. Métodos .....                                              | 25 |
| 3.6. Diseño metodológico.....                                   | 26 |
| 3.7. Población .....                                            | 27 |
| 3.7.1. Población .....                                          | 27 |
| 3.7.2. Muestra .....                                            | 27 |
| 3.7.3. Tipo de muestreo.....                                    | 28 |
| 3.8. Muestra y técnica de muestreo.....                         | 28 |
| 3.8.1. Técnica de muestreo .....                                | 28 |
| 3.9. Técnicas e Instrumentos para la recolección de datos ..... | 28 |
| 3.10. Validez y confiabilidad de los instrumentos .....         | 29 |
| 3.10.1. Validación del instrumento .....                        | 29 |
| 3.10.2. Confiabilidad del instrumento .....                     | 30 |
| 3.11. Técnicas para el procesamiento de la información .....    | 31 |
| 3.12. Aspectos éticos .....                                     | 31 |
| Capítulo IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....                        | 32 |

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| 4.1. Resultados a nivel descriptivo ..... | 32 |
| 4.2. Resultados a nivel inferencial.....  | 36 |
| 4.3. Discusión de resultados .....        | 40 |
| CONCLUSIONES .....                        | 43 |
| RECOMENDACIONES .....                     | 45 |
| REFERENCIAS .....                         | 46 |
| ANEXOS .....                              | 54 |

## Índice de tablas

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabla 1 Validez de los instrumentos .....                                    | 29 |
| Tabla 2 Estadística de fiabilidad estrés laboral .....                       | 30 |
| Tabla 3: Estadística de fiabilidad de actividad física .....                 | 30 |
| Tabla 4: Tabla cruzada actividad física y estrés laboral.....                | 32 |
| Tabla 5: Tabla cruzada actividad física y ansiedad .....                     | 33 |
| Tabla 6: Tabla cruzada actividad física y depresión.....                     | 33 |
| Tabla 7: Tabla cruzada actividad física y creencias desadaptativas .....     | 34 |
| Tabla 8: Tabla cruzada actividad física y presiones .....                    | 35 |
| Tabla 9: Tabla cruzada actividad física y desmotivación.....                 | 35 |
| Tabla 10: Tabla cruzada actividad física y mal afrontamiento.....            | 36 |
| Tabla 11: Relación de la actividad física y el estrés laboral.....           | 37 |
| Tabla 12: Correlaciones de actividad física y ansiedad.....                  | 37 |
| Tabla 13: Correlación entre actividad física y depresión .....               | 38 |
| Tabla 14: Correlación entre actividad física y creencias desadaptativas..... | 38 |
| Tabla 15: Correlación entre la actividad física y presiones.....             | 39 |
| Tabla 16: Correlación entre la actividad física y desmotivación.....         | 39 |
| Tabla 17: Correlación entre la actividad física y mal afrontamiento .....    | 40 |

## Índice de anexos

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Anexo 1: Matriz de consistencia .....                       | 54 |
| Anexo 2: Instrumento de la variable 1.....                  | 56 |
| Anexo 3: Instrumento de la variable 2.....                  | 59 |
| Anexo 4: Validación de los instrumentos.....                | 61 |
| Anexo 5: Fiabilidad de instrumentos.....                    | 71 |
| Anexo 6: Base de datos .....                                | 72 |
| Anexo 7: Solicitud para la aplicación de instrumentos ..... | 74 |
| Anexo 8: Imágenes .....                                     | 76 |

## **Resumen**

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el nivel de actividad física y el estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, tipo básica, de nivel correlacional, con un diseño no experimental y correlacional. La muestra estuvo compuesta por 90 docentes, aplicando el muestreo no probabilístico. Los docentes fueron evaluados mediante el cuestionario IPAQ para medir el nivel de actividad física y el cuestionario ESCALA ED-6 para evaluar el estrés laboral. Los resultados a nivel descriptivo, el 53,3% de encuestados tiene estrés bajo, el 41,1 % tiene estrés moderado y el 5,6% estrés alto. Mientras que, en la actividad física se observa que 68,9% tiene nivel de actividad física baja, el 26,7% tiene un nivel moderado y el 4,4% nivel alto. A nivel inferencial, se aplicó la prueba de correlación Rho Spearman demuestran que no existe una relación negativa, con un nivel de significancia de  $p=0,099$  ( $p<0,05$ ) por lo que, rechazamos la hipótesis alterna. En conclusión, en base a estos resultados afirmamos que, no existe relación significativa entre actividad física y el estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.

**Palabras clave:** Actividad física, estrés laboral, docentes.

## **Abstract**

The objective of this research was to determine the relationship between physical activity levels and work-related stress among teachers at Emblematic Educational Institutions, Ayacucho 2025. The study had a quantitative, basic, correlational approach, with a non-experimental and correlational design. The sample consisted of 90 teachers, using non-probabilistic sampling. The teachers were evaluated using the IPAQ questionnaire to measure the level of physical activity and the ED-6 SCALE questionnaire to assess work-related stress. The descriptive results show that 53.3% of respondents have low stress, 41.1% have moderate stress, and 5.6% have high stress. Meanwhile, in terms of physical activity, 68.9% have a low level of physical activity, 26.7% have a moderate level, and 4.4% have a high level. At the inferential level, the Spearman's Rho correlation test was applied, demonstrating that there is no negative relationship, with a significance level of  $p=0.099$  ( $p<0.05$ ), so we reject the alternative hypothesis. In conclusion, based on these results, we affirm that there is no significant relationship between physical activity and work stress in teachers at Emblematic Educational Institutions, Ayacucho 2025.

**Keywords:** Physical activity, work stress, teachers.

## Introducción

La investigación muestra la relación de la actividad física y el estrés laboral en docentes de instituciones emblemáticas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la actividad física para contrarrestar problemas de salud física y mental, dejando a conocer que la actividad física tiene muchos beneficios en cuanto a las enfermedades no transmitidas; pero, en un informe se dio a conocer que “el 81% de los adolescentes y el 27,5% de los adultos no alcanzan los niveles de actividad física recomendados” (OMS, 2023, p.7). Es decir, que existe un porcentaje de la población a nivel mundial que no siguen las recomendaciones y están propensos a sufrir los riesgos de la inactividad física en su salud física y mental.

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2013) “el estrés laboral es uno de los principales problemas que encontramos en muchos países. Los efectos negativos del estrés se manifiestan de muchas formas y pueden incluir enfermedades circulatorias y gastrointestinales y otros tipos de trastornos físicos, psicosomáticos y psicosociales” (p.2). Esta enfermedad es asociada generalmente a agentes estresores, como es el caso de la inactividad física. En América Latina el índice de inactividad física es alarmante. De acuerdo con Santos et al. (2023), “a nivel panamericano, el porcentaje promedio la tasa de inactividad de las personas jóvenes de 11 a 17 años es del 79%, mientras que en los adultos comprende 18 a 69 años es del 29%, y en los adultos mayores de 70 a más es de 41%” (p. 1). Es decir, que el índice de inactividad física en personas adultas es creciente y alarmante.

En ese sentido, vemos como solución a la actividad física por los múltiples beneficios, y según Cintra & Balboa (2011) “van más allá de prevenir ganancia de peso, evitando aproximadamente el 50% del riesgo de muchos desórdenes relacionados con la inactividad reduciendo el riesgo de hipertensión y algunas formas de cáncer, y tensión decreciente, ansiedad, depresión y soledad” (p. 5). Es decir, que los beneficios de la actividad física no solo es prevenir el sobrepeso, sino que ayuda prevenir diversas enfermedades no transmitidas, y algunos tipos de cáncer, la ansiedad, depresión, aislamiento, etc.

En la práctica, este trabajo de investigación “actividad física y estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025”, plantea a la actividad física como un medio de solución frente a problemas del estrés laboral; así,

mejorando su calidad de vida. Y a nivel metodológico, permitirá enriquecer los instrumentos de recolección de datos estas variables de estudio.

Esta investigación, está conformado según capítulos: Capítulo I describe la situación problemática, Capítulo II refiere al marco teórico, Capítulo III establece la metodología de estudio, Capítulo IV plasma los resultados, la discusión y, al finalizar, establece las conclusiones y sugerencias, seguidas de las referencias y anexos.

## Capítulo I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1. Descripción de la situación problemática

A todos los países en general, la Organización mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar la actividad física para contrarrestar problemas de salud física y mental, dejando a conocer que la actividad física tiene muchos beneficios en cuanto a las enfermedades no transmitidas, pero en un informe dio a conocer que, “el 81% de los adolescentes y el 27,5% de los adultos no alcanzan los niveles de actividad física recomendados”, (OMS, 2023, p.7). Es decir, que existe un porcentaje de la población a nivel mundial que no siguen las recomendaciones y están propensos a sufrir los riesgos de la inactividad física en su salud física y mental.

Además, la OMS en una supervisión regular en el 2024 sobre la actividad física (AF) manifiesta que casi 1800 millones de adultos (el 31%) no practican actividad física; incrementándose en un 5% desde 2010 y, de mantenerse esta tendencia, la proporción de adultos que no alcanzarán los niveles recomendados de actividad física será del 35% en 2030. Es decir, que la población de jóvenes y mayores no logran realizar a menudo la AF de manera recomendada, estando propensos a sufrir enfermedades de origen sedentarios en un futuro, como el estrés laboral.

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2013) “el estrés laboral es uno de los principales problemas que encontramos en muchos países. Los efectos negativos del estrés se manifiestan de muchas formas y pueden incluir enfermedades circulatorias y gastrointestinales y otros tipos de trastornos físicos, psicosomáticos y psicosociales” (p.2). Esta enfermedad es asociada generalmente a agentes estresores, como es el caso de la inactividad física. En América Latina el índice de inactividad física es alarmante. De acuerdo con Santos et al. (2023), “a nivel panamericano, el porcentaje promedio la tasa de inactividad de las personas jóvenes de 11 a 17 años es del 79%, mientras que en los adultos que comprende 18 a 69 años es del 29%, y en los adultos mayores de 70 a más es de 41%” (p. 1). Es decir, que el índice de inactividad física en personas adultas es creciente y alarmante.

En el ámbito nacional, el Ministerio de Salud (MINSA) refiere que “solo el 26% de la población peruana adulta realiza actividad física” (MINSA, 2023). Es decir, que el 74%

son inactivos, estando más propensos a sufrir enfermedades a causa del sedentarismo, como es el caso del estrés laboral, esta enfermedad asociada a otras enfermedades logra poner en riesgo la salud mental y física de las personas. Del mismo modo, estudios revelan que en Ayacucho las personas de tercera edad desarrollan poca AF, 21.6 % de féminas y 2.7 % de los varones, y en mayor porcentaje de 62.2 % de las mujeres y 13.5 % de los hombres. Cabe destacar que las diferencias en los porcentajes de actividad física varían en comparación con los números manifestados a nivel mundial y nacional.

El Banco Mundial (2015) menciona que una de cada cuatro personas, o sea 450 millones en el mundo, padecen de al menos un trastorno mental, como producto de una intensa actividad laboral. El hecho de que una cuarta parte de la población mundial tenga un trastorno mental resalta la importancia de abordar este problema, como una cuestión significativa de salud pública, ya que puede tener un impacto profundo en la calidad de vida de las personas, así como en la productividad y el bienestar general de la sociedad en su conjunto. La falta de actividad física y otros agentes estresores se convierten en un factor de riesgo que agrava la salud mental de las personas.

En el Perú, según el Ministerio de Educación (MINEDU, 2021) el “57.2% de trabajadores/as en Lima sufre de estrés” (p.2). Es decir, que más de la mitad del total de trabajadores de la capital, presentan algún síntoma de este mal psicológico. Según estadísticas recientes, en el Perú un 70 % de la población ha padecido de estrés; muchos de ellos desarrollaron niveles de ansiedad, depresión, inseguridad, entre otros trastornos psicológicos”. Sin duda, el estrés tiene diferentes factores, tales como: el clima laboral, los horarios extras de trabajo, entre otros.

En cuanto a la región de Ayacucho, provincia de Huamanga, estudios recientes dieron a conocer que los trabajadores presentan niveles significativos de estrés laboral, un ejemplo es la investigación realizada por Barrios (2021) quien da a conocer “que más de la mitad de los trabajadores del Centro de Salud de Santa Elena presentan estrés laboral de nivel medio” (p. 6). Es decir, más de la mitad de los trabajadores se encontraron estresados. Este problema no es ajeno a nuestra Universidad, ya que los trabajadores administrativos, presentan algún nivel de estrés laboral, evidenciados en: cambios en el comportamiento, son fácilmente irritables, impacientes o reactivos ante situaciones que normalmente no le deberán afectar.

También presentan fatiga y agotamiento, la mayoría de ellos muestra cansancio y poca energía.

Las causas principales para el estrés laboral generalmente son por agentes estresores, como problemas familiares, problemas económicos, salud, trabajo extra horario, mal ambiente laboral, presión del jefe, entre otros. Estas causas asociadas a problemas de salud mental convierten al estrés laboral como una enfermedad.

El presente trabajo de investigación servirá en completar algunos vacíos en lo que respecta la importancia de la AF sobre el estrés laboral. Esta investigación servirá para un futuro en responder la importancia de la actividad física en la vida diaria de las personas quienes enfrentan algún tipo de estrés.

De esta realidad problemática surgen las siguientes interrogantes

## **1.2. Formulación del problema**

### ***1.2.1. Problema general***

¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y el estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025?

### ***1.2.2. Problemas específicos***

- a) ¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y la ansiedad en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025?
- b) ¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y la depresión en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025?
- c) ¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y las creencias desadaptativas en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025?
- d) ¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y las presiones en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025?
- e) ¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y la desmotivación en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025?
- f) ¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y el mal afrontamiento en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025?

### **1.3. Formulación de Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación que existe entre el nivel de actividad física y el estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

- a) Identificar la relación que existe entre el nivel de actividad física y la ansiedad en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.
- b) Establecer la relación que existe entre el nivel de actividad física y la depresión en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.
- c) Conocer la relación que existe entre el nivel de actividad física y las creencias desadaptativas en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.
- d) Identificar la relación que existe entre el nivel de actividad física y las presiones en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.
- e) Establecer la relación que existe entre el nivel de actividad física y la desmotivación en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.
- f) Conocer la relación que existe entre el nivel de actividad física y el mal afrontamiento en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.

### **1.4. Justificación**

#### **1.4.1. Justificación teórica**

El trabajo de investigación facilita dar a conocer conceptos y enfoques teóricos en relación con el tema de estudio, permitiendo enriquecer su conocimiento, recomendando nuevas informaciones y descubrimientos que permitan mejorar lo que ya existe; al igual que, el planteamiento de desenlaces y sugerencias esenciales que

serán de gran ayuda a investigadores en un futuro respecto a la actividad física (AF) y el estrés laboral (EL). La construcción del marco teórico: antecedentes, sistema de enfoques y las conclusiones servirán como un aporte a la didáctica deportiva, cuyos datos procesados e interpretados será un insumo valioso para que otros investigadores lo utilicen y emprendan investigaciones aplicadas.

Según Chavarria (2013) las razones de la justificación teórica “son argumentar el deseo de verificar, rechazar, confrontar o aportar aspectos de alguna teoría, contrastar resultados o desarrollar epistemología del conocimiento, provocando el debate académico y la reflexión sobre el conocimiento existente” (p. 1). Es decir, que una investigación podrá contrastar un método teórico, y también lograría aportar más conocimiento.

#### ***1.4.2. Justificación práctica***

Esta investigación de carácter correlacional entre la AF y EL nos permitirá conocer la importancia de la primera variable en cuanto a la salud psicológica de los trabajadores. En este margen, la investigación podrá solucionar un problema real existente, que cada día afecta la productividad del rendimiento laboral, y también va ocasionando mayor desgaste en la salud emocional. Por tanto, este trabajo plantea a la actividad física como un mecanismo de fácil acceso para reducir el estrés laboral. Los resultados servirán a los trabajadores administrativos, a las autoridades de las instituciones educativas públicas, privadas y universitarias; así también, a empresas privadas de la región Ayacucho, para que puedan implementar programas de actividades físicas para afrontar el estrés laboral.

Según Alvarez (2021) la importancia de una justificación práctica “implica describir de qué modo los resultados de la investigación servirán para cambiar la realidad del ámbito de estudio” (p.1). En otras palabras, los resultados de la investigación será una herramienta para posteriores estudios en la parte práctica.

#### ***1.4.3. Justificación metodológica***

La justificación metodológica se basa en emplear una metodología cuantitativa, de tipo básico y diseño correlacional. Los instrumentos diseñados para

la recolección de datos constituirán un aporte al campo de la educación física, para que otros investigadores puedan utilizar en el recojo de datos de muestras con características similares. En tal razón, el estudio ayudará siendo una estrategia importante y esencial en el desarrollo de trabajos en adelante, relacionados con temas similares como la actividad física y el estrés.

## Capítulo II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes de investigación

##### 2.1.1. Antecedentes internacionales

Obando et al. (2017) desarrollaron el tema “*Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Quito*”, en Ecuador, bajo un enfoque cuantitativo, tipo descriptivo con diseño correlacional. Constituyeron su muestra de estudio con 47 trabajadores administrativos. Utilizaron como técnica la encuesta, y el instrumento fue un cuestionario. Como conclusión indentificaron, una disminución del estrés en el personal administrativos al comparar los rangos promedios de la prueba inicial y final.

León et al. (2021) elaboraron la tesis “*Actividad física en la actividad laboral del emprendedor para la reducción del estrés, Universidad de Sonora, Unidad Centro, México*”; dentro del marco de un estudio de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo con diseño correlacional. La muestra lo conformaron con 50 trabajadores y para el recojo de datos utilizaron un cuestionario estandarizado de 10 ítems. Llegaron a la siguiente conclusión, cuando una persona está siempre activo, haciendo actividad física, es menos propenso a tener problemas de estrés en el trabajo, mejorando significativamente el rendimiento laboral.

Bravo (2022) en su tesis “*Relación entre el estrés laboral y la actividad física en docentes de educación general básica elemental y media del colegio particular “Terranova” Quito-Ecuador*” realizó una investigación de enfoque cuantitativo, tipo básica, nivel descriptivo y diseño correlacional de corte transversal. Contó con una población muestreada de 40 profesores. Utilizó como instrumento el cuestionario de Maslash Burnout Inventory (MBI) e International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Concluye que, no existe relación estadísticamente significativa entre el estrés laboral y la actividad física de los profesores.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Gil (2017) en su tesis *“Correlación entre el estrés laboral y actividad física en trabajadores administrativos de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2017”* desarrolló un estudio cuantitativo, tipo básica, con diseño correlacional y nivel descriptivo. Consideró una muestra de 100 trabajadores administrativos, para el recojo de datos utilizó un cuestionario de las características sociodemográficas y laborales de AF (IPAQ) y un test de estrés laboral. Presenta como conclusión: no existe una relación entre la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores administrativos de la UCSM.

Córdova (2021) en su tesis *“La actividad física y el estrés laboral en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020”* realizó un estudio cuantitativo, de tipo correlacional, con diseño no experimental de corte transversal, empleando una muestra de 160 docentes. Utilizó como instrumento el IPAQ y de Maslach y Jackson para la segunda variable. Concluyendo que, la AF No tiene relación significativa en cuanto al estrés en el trabajo en una investigación realizada a personal docente universitario.

Puican (2022) en su tesis *“Estrés laboral y actividad física en docentes de secundaria de la provincia de Chiclayo”* realizó una investigación cuantitativa, de tipo básica-descriptiva con diseño correlacional no experimental, de corte transversal. Recogió datos de una muestra constituido por 50 docentes mediante un cuestionario del IPAQ y CCT. Llegó a concluir que, se identificó una relación inversa no significativa entre ambas variables de la investigación, de las cuales la dimensión “carga física” evidencia una correlación significativamente moderada con la variable “actividad física”.

Torres (2023) en su tesis *“La actividad física y el estrés laboral del trabajador en teletrabajo por pandemia en un Hospital Pediátrico de Lima, 2022”* desarrolló una investigación cuantitativa, básica, correlacional, no experimental. Conformó un muestreo con 50 personales de trabajo remoto y empleó la encuesta como técnica de recolección de datos, siendo su instrumento un cuestionario de actividad física, y un test de estrés laboral.

Arribó a la siguiente conclusión, que existe una relación débil con un nivel de significancia de 0,395 y 0,000; de tal forma, la investigación llega a la conclusión de aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula.

### **2.1.3. Antecedentes regionales**

Rivera (2018) en su tesis *“El estrés y el desempeño laboral en los trabajadores de la dirección regional de salud Ayacucho, 2017”* realizó una investigación cuantitativa de tipo básica, con nivel descriptivo y diseño correlacional de corte transversal. Su muestra lo conformó con 240 trabajadores administrativos. Utilizó un test y un cuestionario de la encuesta como instrumento y técnica.

Su investigación arribó a la siguiente conclusión: los trabajadores de la Dirección Regional de Salud Ayacucho son influenciados negativamente por el estrés lo que afecta su desempeño laboral, expresado en un comportamiento poco favorable del trabajador dentro de la institución, además de limitar el cumplimiento de sus funciones, tareas y/u obligaciones.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Definición de actividad física**

De acuerdo con el Ministerio de Salud (2017) la actividad física “es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético. Incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias” (p. 18). Del mismo modo, Terreros et al. (2009) definen a la AF como los movimientos del cuerpo generados por el trabajo de los músculos voluntarios que generan el consumo de energía. Este es un pequeño concepto que engloba el ejercicio físico.

Del mismo modo, Cintra y Balboa (2011) afirman que la actividad física son todo movimiento presentado de forma natural en los quehaceres diarios, éstas pueden ser planificadas o no también, generando siempre el consumo de energía; por ejemplo, en el accionar deportivo, actividades higiénicas y artísticas; siendo así, la actividad física es todo movimiento del sistema locomotor durante un tiempo determinado en el trabajo o actividades de tiempo libre.

Interpretando estos datos se afirma que la AF hace referencia a acciones del cuerpo de forma intencional que causa un gasto energético y abarca deportes, ejercicios y tareas diarias. Es un término amplio que incluye el ejercicio voluntario que aumenta el consumo de energía. Además, la actividad física engloba movimientos naturales y planificados que generan un desgaste de energía con objetivos preventivos, estéticos, deportivos o de rehabilitación, tanto en el trabajo como en el tiempo libre.

De acuerdo con Ramos (2012) la actividad física, desde un enfoque funcional y biológico, es descrito como el movimiento corporal que surge por la contracción de los músculos, lo que conlleva un incremento del gasto energético de la persona; entonces, se puede considerar actividad física a las acciones cotidianas como andar, bailar, limpiar la casa, transportar un objeto, etc. Este principio es el más citado en la mayoría de las definiciones ofrecidas por diversos autores.

En este mismo sentido, Marquéz (2013) refiere que “la actividad física es la energía utilizada para el movimiento, se trata de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales como son la respiración, digestión, circulación de la sangre, etc.” (p.4). Asimismo, Ros (2007) tiene “un concepto sumamente extenso ya que se trata de cualquier movimiento corporal producido por el aparato locomotor, gracias a la contracción de la musculatura y que supone consumo de energía.” (p.32).

Aranceta (2006) señala que la actividad física representa un comportamiento intrincado y complicado de conceptualizar, ya que incluye acciones de baja intensidad, como descender escaleras, jugar o caminar, así como tareas más demandantes, tales como participar en una maratón. Para facilitar su análisis o clasificación, la actividad física suele definirse de acuerdo con el contexto en que se lleva a cabo: puede ser en el entorno laboral, en el tiempo de ocio, en desplazamientos y dentro del hogar (temas que abarcan labores domésticas, cuidado de niños, atención a personas mayores, etc.). El ejercicio físico y el deporte se consideran parte de la actividad física en el tiempo libre, siendo que cada uno posee un significado particular.

Entonces, podemos mencionar que la actividad física es todo movimiento que el ser humano realiza para desplazarse de un lugar a otro, realizar actividades sin desplazamiento como ver televisión, jugar videojuegos, jugar un deporte en tiempo libre, etc. todo esto requiriendo un desgaste de energía, a diferencia del ejercicio físico, y que esta suele ser planificado y estructurado con un fin en particular.

## **2.2.2. Dimensiones de la actividad física**

### **2.2.2.1. Actividades de mantenimiento del hogar y jardinería**

Al respecto, Pérez (2020) menciona que “una persona que realice trabajo doméstico únicamente de forma ocasional o esporádica, sin que este trabajo sea una ocupación profesional, no se considera trabajador doméstico” (p. 99). Es decir, son actividades que una persona realiza en la casa, no es un oficio, sino más como una responsabilidad de los que hacer de la casa, como, por ejemplo; barrer, lavar, ordenar, podar, hacer limpieza, etc. “El trabajo doméstico o del hogar se ha considerado como una actividad que no reporta un valor a la economía de los países” (Pérez, 2020, p. 55).

### **2.2.2.2. Actividades ocupacionales**

Sixto et al. (2019) describen que “el desempeño ocupacional se define como la capacidad de hacer y completar una actividad seleccionada como resultado de una transacción dinámica entre la persona, el contexto/entorno y la actividad” (p. 227). En otras palabras, la actividad ocupacional es la acción que ejerce una persona en un contexto, esta puede ser laboral o también otro ambiente.

### **2.2.2.3. Actividad de transporte**

Las actividades de transporte se pueden definir como el medio de desplazarse de un punto a otro, haciendo uso de diferentes medios como es el caso de automóviles, autobuses, bicicletas, caminatas, entre otros. Según Navarro et al. (2018) “el transporte es fundamental para las ciudades, en cuanto constituye el medio en que las personas se desplazan para satisfacer sus necesidades y llegar a sus destinos” (p. 138).

#### **2.2.2.4. Actividades de tiempo libre**

Al respecto, Sánchez, et al. (2013) precisan que “el tiempo libre no puede ser visto únicamente como ganancia, puesto que también se puede presenciar como ciertas actividades recreativas pueden excitar aún más los nervios que el propio trabajo” (p. 37). Es decir, que el tiempo libre incluye a realizar actividades físicas propias fuera del trabajo como recreación, bailes, jugar y otros, esto puede llevar a mejorar la calidad de vida y el desarrollo mental.

#### **2.2.2.5. Actividades sedentarias**

Las actividades sedentarias son cuando uno no realiza mucha actividad que requiera un desgaste de energía; por ejemplo, pasar tiempo sentado, acostado o permanecer echado, siendo así una característica del sedentarismo, y últimamente este modo de vida se está haciendo más frecuente en las personas, todo a causa de los avances tecnológicos, un claro ejemplo son los trabajos remotos, el uso de las computadoras en horarios de oficina, etc. Y también, los medios de transporte que pasan a ser una causa de no movilizarse caminando de un lugar a otro (OMS, 2025).

Del mismo modo, Amagua (2023) sustenta que “el sedentarismo se define como la práctica insuficiente de actividad física, estableciendo hábitos de quietud por etapas prolongadas de tiempo, donde la persona pasa la mayor parte de su vida sentado, viendo televisión, durmiendo, manejando, entre otros” (p. 317). Es decir, el sedentarismo es la inactividad física que pasa la persona y está expuesto a tener enfermedades no transmitibles como salud mental, obesidad, ansiedad, entre otros. En la misma línea, Solís & patricio (2016) mencionan que “el comportamiento sedentario se define como cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un gasto energético  $\leq$  1,5 MET mientras está sentado o reclinado” (p. 414).

Ramírez et al. (2004) indican que “recientes estudios señalan al sedentarismo como un factor que acompaña la aparición y gravedad de un número importante de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad, entre otras” (p. 67). Las actividades sedentarias son un

gran riesgo para la salud, según Pérez (2014) “el sedentarismo en consecuencia multiplica la morbilidad producto de las enfermedades degenerativas, cardiovasculares, metabólicas y ciertos tipos de cáncer” (p. 120). En otras palabras, agrava las enfermedades degenerativas no transmitidas y entre otras.

La OMS (2025) resalta que “la inactividad física y los hábitos sedentarios contribuyen a aumentar las ENT y suponen una carga para los sistemas de salud”. En otras palabras, la actividad sedentaria es sinónimo de la inactividad física, y esta trae consecuencias en la salud de las personas, agravando las enfermedades degenerativas y también la salud psicológica.

### **2.2.3. Características de la actividad física**

La actividad física se caracteriza por su nivel de intensidad, duración y su frecuencia, Mendoza (2016) explica que “hay que considerar el volumen total del entrenamiento que constituye un punto de referencia importante para mejorar la aptitud física” (p. 12), algunas de las características más resaltantes son:

**Intensidad.** Se entiende como una capacidad del ser humano al desarrollar un esfuerzo con un objetivo. Del mismo modo, Menares (2015) menciona que “la intensidad es el concepto que expresa la cantidad de partículas o de energía que pasa a través de una superficie en un intervalo de tiempo. Comencemos con un fenómeno cotidiano” (p.38). es decir, la intensidad es la cantidad de energía consumida en un tiempo determinado.

**Frecuencia.** Es la repetición de una acción en un tiempo determinado, esta puede ser en un día, actividades de una semana, mensuales o anuales. Y en la misma línea, Zamarripa y otros (2014) señalan que “la frecuencia es el número de veces que se lleva a cabo una actividad durante un lapso de tiempo determinado, responde a la pregunta ¿qué tan a menudo se realiza la actividad? (por ejemplo, 2 veces por semana)” (p. 4). En otras palabras, la frecuencia es el número repetido que desarrolla un trabajo en tiempo determinado, puede ser 3 a 4 veces por semana.

**Duración.** Se entiende la duración de una actividad realizada, generalmente se controla por minutos u horas. Muy similar plantean, Zamarripa y otros (2014) quienes

mencionan que “es el plazo de tiempo que se invierte en una actividad, responde a la pregunta ¿cuánto tiempo?” (p. 4). Es decir, la duración es el tiempo que toma desarrollar un ejercicio, responde al interrogante de cuánto tiempo toma hacer.

En la misma línea, Zamarripa et al. (2014) mencionan que, “para conocer si la actividad física realizada por los sujetos es lo suficiente para lograr un estado más saludable, los investigadores comúnmente utilizan la duración, la frecuencia e intensidad de la práctica” (p. 4). En otras palabras, para ver los efectos de un ejercicio, diferentes investigadores se basan en el tiempo, observando si influye o no.

**Intensidad.** Es la capacidad de realizar un trabajo, esta puede ser observada o medida según el grado de esfuerzo que se realiza al ejecutar una tarea siguiendo un objetivo.

**Frecuencia.** Se entiende como una repetición de una serie de actividades programadas durante un tiempo establecido, ejemplo: ir al gimnasio, andar en bicicleta, jugar un deporte, etc. esto, en cuantas veces a la semana la realizamos.

**Duración.** Consiste en el plazo de tiempo que se invierte en una actividad, responde a la pregunta ¿cuánto tiempo? (por ejemplo, 30 minutos).

#### **2.2.4. Importancia de la actividad física**

Los beneficios de la actividad física son múltiples, según Cintra & Balboa (2011) “van más allá de prevenir ganancia de peso, evitando aproximadamente el 50% del riesgo de muchos desórdenes relacionados con la inactividad reduciendo el riesgo de hipertensión y algunas formas de cáncer, y tensión decreciente, ansiedad, depresión y soledad” (p. 5). Es decir, que los beneficios de la actividad física no solo son prevenir el sobrepeso, sino que ayuda prevenir diversas enfermedades no transmitidas, y algunos tipos de cáncer, la ansiedad, depresión, aislamiento, etc.

Ramírez y otros (2004) plantean que “la actividad física ocupacional y del tiempo libre, se asocian a reducciones en los síntomas de la depresión y posiblemente de la ansiedad y la tensión” (p. 68). De la cita se entiende que la AF ocupacional y el tiempo libre actúan como un factor determinante para reducir problemas psicológicos, tales como la ansiedad y otras tensiones.

Según Mosqueda (2021) “varios estudios demuestran, que la práctica del ejercicio físico favorece el aumento de la circulación sanguínea cerebral, lo que

contribuye a la síntesis de neurotrofinas, sustancias responsables de producir nuevas neuronas (neurogénesis)” (p. 3). En otras palabras, diversos estudios mencionan que la actividad física mejora considerablemente la salud en las personas, como, por ejemplo, la circulación sanguínea cerebral.

Según la OMS (2025) los beneficios de la AF en las personas adultas “reduce el riesgo de mortalidad por todas las causas y por enfermedades cardiovasculares, la aparición de hipertensión, de cánceres en lugares específicos y de diabetes de tipo 2, y las caídas, y mejora la salud mental, la salud cognitiva, el sueño y las medidas de grasa corporal”.

Del Conde et al. (2022) mencionan que “la información existente apunta a que la práctica del ejercicio físico se traduce en una mejora del bienestar subjetivo, entendido como sentimientos de satisfacción con la vida, la familia y el trabajo” (p. 110).

### **Beneficios en la salud**

La actividad física tiene muchos beneficios en la salud, estos se pueden clasificar en beneficios físicos y psicológicos como, por ejemplo; reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, reduce el nivel de azúcar en la sangre, enfermedades degenerativas no transmitidas, la salud mental etc. fortalece la fuerza muscular, la flexibilidad, el sistema óseo, el equilibrio.

### **Beneficios físicos**

Mejora la actividad física. Da más vitalidad y energía. Fortalece la estructura ósea y muscular. Mejora el sistema inmunológico. Retarda o evita enfermedades crónicas. Evita la disminución de la respuesta motora. Controla el peso corporal. Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión. Brinda más oportunidades para interactuar y reunirse con otras personas. Favorece la vida independiente del adulto mayor.

De mismo modo, España (2016) menciona que la actividad física contribuye en la “Reducción de grasas y quema calórica, Mejora de la condición física, Previene enfermedades cardiovasculares y respiratorias” (p. 2).

### **Beneficios psicológicos**

El ejercicio físico también tiene beneficios en la salud psicológicas, ya que “Reduce el estrés y mejora la relajación, Mejora las funciones cognitivas y de memoria, Autoestima” (España, 2016, p. 2).

Fouilloux et al. (2021) mencionan que otros estudios “también han revelado que la actividad física mejora aspectos relacionados con la salud mental, tales como: satisfacción con la vida” (p. 3).

### **Beneficios en sociales**

La práctica de la actividad física ayuda mejorar la integración y las relaciones sociales, y a fortalecer lazos afectivos.

#### **2.2.5. Definición de estrés laboral**

Buitrago et al. (2021) mencionan que “el estrés laboral es un cambio en el estado mental y físico del individuo, en respuesta a situaciones ambientales o personales que manifiestan un desafío y que se denominan estresores” (p. 135). Del mismo modo, Patlán (2019) manifiesta que “el estrés laboral es un síndrome o un conjunto de reacciones fisiológicas, no específicas del organismo, a distintos agentes nocivos de naturaleza física o química presentes en el medio ambiente” (p. 160). Ahora bien, Sánchez (2010) menciona que es un “fenómeno complejo que implica estímulos, respuestas y procesos psicológicos que median entre ambos, supone un estado del organismo caracterizado por el sobreesfuerzo, es un proceso dinámico que involucra diferentes variables que funcionan a diferentes niveles e interaccionan entre sí” (p. 56).

Es decir, que el estrés laboral, se entiende como respuestas psicológicas, físicas y funcionales de las personas frente a un estímulo constante no agradable, puede ser a causa de un ambiente no adecuado, compañeros de trabajo peculiares, entre otros agentes estresores. También, el estrés laboral, es catalogado como un síndrome, o un conjunto de reacciones fisiológicas, no específicas. Por otra parte, también es considerado como una irritación a estímulos vinculados al trabajo, caracterizados por el sobre esfuerzo.

La OMS señala a esta enfermedad como un problema frecuente que pueden presentar los trabajadores producto de sobrecarga laboral, exigencia más de lo normal, presiones que va más allá de su responsabilidad y desempeño para lidiar con nuevos retos o tareas. Además, este contexto empeora cuando el trabajador percibe que no tiene el suficiente apoyo de los que tienen mayor jerarquía en el organigrama y de sus compañeros de trabajo y no tiene la libertad necesaria para desenvolverse sobre su trabajo o la forma en que puede hacer frente a las exigencias y presiones laborales (OMS, 2004).

De acuerdo con Lacosta (2019), desde un punto de vista científico, el problema del estrés en el trabajo se ha entendido como un riesgo para la salud. Este problema puede no ser considerado como una enfermedad, pero si los síntomas son fuertes y continuos podría generar afectaciones perjudiciales al cuerpo. Por otra parte, si estos efectos persisten lograrían causar efectos negativos en el trabajo. En este sentido Ramos et al, (2024) comenta que “el estrés laboral se ha reconocido también como síndrome, que se particulariza por una fricción emocional, física y mental que deja graves secuelas tanto para quien lo padece como para su entorno laboral” (p.5).

Por último, Patlán (2023) manifiesta que el estrés en el ámbito laboral se define como un estado mental que se expresa a través de respuestas emocionales, cognitivas, fisiológicas y conductuales. También se ve como una reacción física, emocional, cognitiva y psicológica frente a situaciones laborales difíciles que superan los recursos tanto personales como laborales, y cuando no se logra manejar adecuadamente, pueden provocar efectos adversos en la salud de los empleados.

Entonces, se podría decir que el estrés es un problema mental y psicológico e incluso llegando a considerarse como una enfermedad que afecta la salud mental a diferentes edades, ya sea adolescentes, adultos y adultos mayores. Esta enfermedad mental es factor y causa que va a generar otras enfermedades, de tal manera, llegando a complicar la salud de las personas.

#### **2.2.6. Dimensiones de estrés laboral**

Según Gutiérrez et al. (2005) “el estrés docente es un tema de investigación que acapara un gran número de estudios. En el trabajo que aquí se presenta, se

analizan las propiedades psicométricas de la escala ED-6, para medir el estrés o malestar docente” (p. 47). Según los investigadores, el estrés laboral docente cuenta con las siguientes dimensiones:

#### **2.2.6.1. Ansiedad**

Sierra et al. (2003) afirman que “la ansiedad es una parte de la existencia humana, todas las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa” (p. 14). Es decir, la ansiedad es parte del ser humano, todos sentimos o vivenciamos esta sensación, pero hay personas a quienes se le complica la situación y se convierte en una enfermedad.

#### **2.2.6.2. Depresión**

Según Botto et al. (2014) “la depresión es una enfermedad recurrente, frecuentemente crónica y que requiere un tratamiento a largo plazo” (p. 1297). En otras palabras, la depresión es una enfermedad que se da frecuente en las personas, que su tratamiento es prolongado, llevando a terapia a largo plazo.

#### **2.2.6.3. Creencias desadaptativas**

Según Ángeles de la Cruz et al. (2015) “las personas que realizan valoraciones negativas tras sufrir un trauma tienen mayores tasas de TEPT” (p. 1). En otras palabras, las creencias desadaptativas son todas las acciones de una persona que gira en torno a su pasado, recuerdos que generaron traumas.

#### **2.2.6.4. Presiones**

Para Guillermo (2013) “la presión laboral es entendida como un potencial factor generador de estrés. La productividad de las personas puede verse afectada dependiendo de la valoración que ellas hagan sobre si una determinada tarea es apremiante o no” (p. 67). Es decir, que es un factor detonante para el estrés, afectando así el rendimiento y productividad.

#### **2.2.6.5. Desmotivación**

Según Carolina et. al. (2025) “la desmotivación ha sido un tema de gran interés tanto a nivel mundial como nacional, regional y local” (p. 48). Es

decir, que la desmotivación es un problema frecuente a nivel local, regional, nacional y mundial; puesto que, está latente en todas las personas a causa de diversos factores, ya sea internas o externas.

#### **2.2.6.6. Mal afrontamiento**

Según Sandín y Chorot (2002) el afrontamiento “en términos generales, el concepto de «afrontamiento» del estrés hace referencia a los esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés” (p. 39). pero, existen formas de afrontamiento a una situación, es así como un mal afrontamiento puede generar diversas consecuencias.

#### **2.2.7. Tipos de estrés laboral**

Existen diferentes tipos de estrés laboral, cada uno caracterizado por sus rasgos, síntomas y consecuencias, al respecto, Ortiz (2020) “el estrés laboral es una problemática que no afecta únicamente a altos directivos; cualquier persona puede verse afectada por los distintos tipos de estrés laboral existentes, los cuales son mencionados a continuación” (p. 3). Es decir, que el estrés laboral no solamente afecta a unas personas de cargos específicos, sino que cualquier trabajador puede vivenciarlo.

**Estrés laboral crónico:** Frecuentemente podemos señalar que es un problema de agotamiento mental frecuente y repetitivo en un tiempo prolongado y que esto tiene una relación significativamente negativa en cuanto al rendimiento laboral.

**Estrés positivo:** Este tipo de estrés se puede entender como algo normal debido a la situación laboral, generalmente se da al inicio de un proyecto o actividad a realizarse.

**Estrés negativo:** El estrés laboral negativo afecta emocionalmente y puede ser muy dañino y complejo, y es el que tiene lugar cuando hay mala relación con un compañero superior y discusiones continuas. Este puede llegar a afectar al individuo, de tal manera que, incluso, en periodos vacacionales o de descanso se sufre.

#### **2.2.8. Consecuencias del estrés laboral**

Ortiz (2020) “Cuando siente estrés de corta duración puede sentir ansiedad, nerviosismo, distracción, preocupación y presión. Si el nivel de estrés aumenta o dura

por más tiempo, puede tener otros efectos físicos o emocionales” (p. 8). Y, según Comín y otros (2007) “generalmente se trata de disfunciones que son potencialmente peligrosas afectando a la práctica totalidad de órganos de nuestra anatomía” (p. 8).

#### **Afectación física**

- a) **Alteraciones digestivas:** úlcera de estómago. colon irritable, dispepsia funcional, colitis ulcerosa, aerofagia.
- b) **Alteraciones respiratorias:** hiperventilación, disnea, asma psicógena, sensación de ahogo.
- c) **Alteraciones nerviosas:** pérdida de memoria, cefaleas, insomnio, astenia. Ansiedad, cambios de humor, aumento de consumo de drogas sociales, depresión.
- d) **Alteraciones sexuales:** impotencia. eyaculación precoz, vaginismo, alteraciones de la libido, dispareunia.
- e) **Alteraciones musculares:** calambres, contracturas, rigidez, hiperreflexia hiporreflexia, dolor muscular.
- f) **Alteraciones cardiovasculares:** taquicardia, extrasístoles, HTA, dolor precordial, aceleración de la arteriosclerosis, angina de pecho, infarto de miocardio.
- g) **Alteraciones inmunológicas:** infecciones frecuentes. herpes.

#### **Afectación psicológica**

El estrés laboral afecta psicológicamente causando: preocupación excesiva, falta de concentración, falta de control, desorientación. olvidos frecuentes, consumo de fármacos, bloqueos mentales, hipersensibilidad a las críticas, incapacidad de decisión, trastornos del sueño, adicción a drogas.

### **2.3. Marco conceptual**

**Actividad:** es todo lo que realiza una persona, ya sea deportiva, académica, laboral, mantenimiento del hogar, etc.

**Física:** esta palabra se puede definir de acuerdo con la ciencia de estudio, por ejemplo, en las ciencias del deporte, es definida como parte del movimiento físico.

**Estrés:** el estrés es un problema psicológico considerado como una enfermedad mental,

**Laboral:** es una actividad del trabajo, que se entiende como una responsabilidad en un sector.

**Creencias:** son todas las cosmovisiones de las personas que gira a entorno a un acontecimiento.

**Desadaptativas:** es una respuesta negativa frente a una situación, es algo que no encaja en algo.

## Capítulo III

### METODOLOGÍA

#### 3.1. Hipótesis

##### 3.1.1. *Hipótesis principal*

Existe relación significativa entre actividad física y el estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.

##### 3.1.2. *Hipótesis secundaria*

- a) Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y la ansiedad en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.
- b) Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y la depresión en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.
- c) Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y las creencias desadaptativas en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.
- d) Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y las presiones en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.
- e) Existe relación significativa entre nivel de actividad física y la desmotivación en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.
- f) Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y el mal afrontamiento en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.

#### 3.2. Variables

##### 3.2.1. *Variable 1: Actividad física*

##### 3.2.2. *Variable 2: Estrés laboral*

### **3.3. Operacionalización de variables**

#### ***3.3.1. Definición conceptual de las variables***

##### **Actividad física**

Terreros et al. (2009) “define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico” (p. 4).

##### **Estrés laboral**

Según Patlán (2019) “el estrés laboral es un síndrome o un conjunto de reacciones fisiológicas, no específicas del organismo, a distintos agentes nocivos de naturaleza física o química presentes en el medio ambiente” (p. 160).

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

##### **Actividad física**

Para la variable 1 se realizó una encuesta en base a cinco dimensiones considerando un cuestionario de 7 ítems (IPAQ, versión corta) para recolectar datos de la actividad física en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas.

##### **Estrés laboral**

Para la variable 2 se realizó una encuesta, considerando un cuestionario del estrés docente (ED-6) que consta de 24 ítems, a los docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas.

### Cuadro de operacionalización de variables

| VARIABLES                            | DEFINICIÓN CONCEPTUAL                                                                                                                                                                                                              | DEFINICIÓN OPERACIONAL                                                                                                                                                                                                                                     | DIMENSIONES                                                | INDICADORES                          | ESCALA Y VALORIZACIÓN                                                                                                                       |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>V1</b><br><b>Actividad física</b> | Terreros et al. (2009) definen como: “un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de ejercicio físico” (p. 4).       | Para la variable 1 se realizó una encuesta en base a cinco dimensiones considerando un cuestionario de 7 ítems (IPAQ, versión corta) para recolectar datos de la actividad física en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025. | <b>Actividades de mantenimiento del hogar y jardinería</b> | Actividades en el hogar              | <b>ORDINAL</b><br><br>Nivel = alto<br><br>Nivel = moderado<br><br>Nivel = bajo o inactivo                                                   |
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Actividades ocupacionales</b>                           | Actividades de trabajo               |                                                                                                                                             |
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Actividad de transporte</b>                             | Transporte                           |                                                                                                                                             |
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Actividades de tiempo libre</b>                         | Tiempo libre                         |                                                                                                                                             |
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Actividades sedentarias</b>                             | Poca o ninguna actividad física      |                                                                                                                                             |
| <b>V2</b><br><b>Estrés laboral</b>   | Según Patlán (2019) “el estrés laboral es un síndrome o un conjunto de reacciones fisiológicas, no específicas del organismo, a distintos agentes nocivos de naturaleza física o química presentes en el medio ambiente” (p. 160). | Para la variable 2 se realizó una encuesta con un cuestionario llamado Escala Estrés Docente ED-6, 24 ítems a docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.                                                                        | <b>Ansiedad</b>                                            | Tensión en el trabajo                | <b>ORDINAL</b><br><br>1=Totalmente en desacuerdo<br><br>2=En desacuerdo<br><br>3=Neutral<br><br>4=De acuerdo<br><br>5=Totalmente de acuerdo |
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            | Problemas laborales                  |                                                                                                                                             |
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Depresión</b>                                           | Sentimiento de tristeza              |                                                                                                                                             |
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            | Sensación de pesimismo               |                                                                                                                                             |
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Creencias desadaptativas</b>                            | Valoración de docentes y estudiantes |                                                                                                                                             |
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            | Percepción sobre educación inclusiva |                                                                                                                                             |
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Presiones</b>                                           | Agotamiento laboral                  |                                                                                                                                             |
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            | Perdida de motivación                |                                                                                                                                             |
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Desmotivación</b>                                       | Sentimiento de desaliento            |                                                                                                                                             |
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            | Desmoronamiento emocional            |                                                                                                                                             |
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Mal afrontamiento</b>                                   | Relaciones sociales óptimas          |                                                                                                                                             |
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            | Apoyo moral y profesional            |                                                                                                                                             |

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

#### **3.4.1. Tipo de investigación**

Esta investigación fue de tipo básica, según Muntané (2010) “se caracteriza porque se origina en un marco teórico y permanece en él. El objetivo es incrementar los conocimientos científicos, pero sin contrastarlos con ningún aspecto práctico” (p. 221).

Así mismo Alan & Cortez (2018) mencionan que “en estas investigaciones, la variable 1 ya ha ocurrido cuando el investigador hace el estudio. Por esta característica, los estudios que se dan bajo estas circunstancias son investigaciones *ex post facto*” (p. 73). En otras palabras, como investigador solo llegamos a observar y recopilar datos de las acciones ya acontecidas, es así como la intención de estudio es realizar una encuesta de la actividad física y estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas.

#### **3.4.2. Nivel de investigación**

La presente investigación fue de nivel correlacional, al respecto Dzúl (2013) menciona que “cuando la investigación se centra en analizar cuál es el nivel o estado de una o diversas variables en un momento dado o bien en cual es la relación entre un conjunto de variables en un punto en el tiempo” (p. 5). Es decir, que este diseño de estudio tiene la característica de analizar un fenómeno en un tiempo determinado.

Por otro lado, Gómez (2020) afirma que “este tipo de estudios tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables” (p.479). Por lo tanto, esta investigación de nivel correlacional busca conocer el nivel o grado de relación entre dos o más variables.

### **3.5. Métodos**

La investigación hizo uso de métodos científicos (hipotético-deductivo y método estadístico) para constatar y medir los resultados, a través de una serie de procedimientos.

#### **Hipotético-deductivo:**

Este método propio de la investigación científica exigió plantear en el estudio hipótesis, éstas harán que, luego del procesamiento de datos sean verificadas mediante la deducción.

Según Hernández et al. (2014) esta técnica permite generar teorías e interrogantes en un principio de donde provienen las hipótesis. También, ponen a prueba empleando estrategias de investigaciones apropiadas. De tal forma, logra analizar y medir las variables de estudio en una situación determinada, y así llegar a una conclusión. En el caso que los resultados de estudio respecto a la hipótesis logren ser demostradas se entendería como una teoría confiable.

#### **Método Estadístico:**

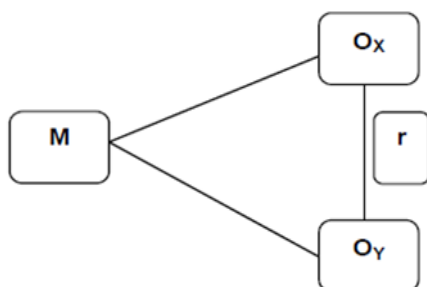
En la presente investigación se eligió un determinado método para el procesamiento estadístico de los datos. Al respecto, Burgos y otros (2021) mencionan que en el método estadístico “se realiza una serie de pasos con el fin de obtener resultados fiables del tema que se investiga. Esto es importante realizar para evitar obtener conclusiones erróneas” (p. 35). Es decir, que a través de procedimientos numéricos estadísticos se obtendrá resultados fiables, con un mínimo margen de error.

### **3.6. Diseño metodológico**

El presente trabajo de investigación fue de diseño no experimental y correlacional, no tiene como finalidad manipular ninguna de las variables, el investigador llega a recolectar datos después que los hechos hayan sucedido sin alterar lo acontecido. Al respecto Sousa et al. (2007) mencionan los “diseños no experimentales no tienen determinación aleatoria, manipulación de variables o grupos de comparación. El investigador observa lo que ocurre de forma natural, sin intervenir de manera alguna” (p. 2).

De igual manera, Hernández et al. (2019) resaltan que el diseño no experimental “Podría definirse como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios en los que no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables” (p.126).

Y esta se expresa a través de la siguiente formula:



**Donde:**

M : Muestra

X : Variable 1 (Actividad física)

Y : Variable 2 (Estrés laboral)

R : Relación de la variable 1 con la 2

### 3.7. Población

#### 3.7.1. Población

Arias et al. (2016) afirman que “la población de estudio es un conjunto de casos, definido, limitado y accesible, que formará el referente para la elección de la muestra, y que cumple con una serie de criterios predeterminados” (p. 202). Entonces, para este trabajo de investigación los integrantes para la población fue un total de 200 docentes de básica regular.

| INSTITUCIÓN EDUCATIVA          | DOCENTES |
|--------------------------------|----------|
| Mariscal Cáceres               | 120      |
| Nuestra Señora de las Mercedes | 80       |
| <b>TOTAL</b>                   | 200      |

#### 3.7.2. Muestra

López (2004) destaca que la muestra “es un subconjunto o parte del universo o población en que se llevará a cabo la investigación.” (p.69). En ese sentido, la muestra para esta investigación fue un total de 90 docentes.

### **3.7.3. Tipo de muestreo**

En cuanto al tipo, se aplicó el no probabilístico por conveniencia, según Otzen & Manterola, (2017) mencionan que este muestreo “permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador” (p. 230). En otras palabras, este tipo de muestreo se adecua más a nuestra población muestreada, por sus características que presentan.

#### **Criterios de inclusión:**

- Predisposición para participar
- Nombrado
- Contratados con dos años de antigüedad

## **3.8. Muestra y técnica de muestreo**

### **3.8.1. Técnica de muestreo**

Como técnica de estudio para la recolección de datos se aplicó la encuesta para ambas variables, al respecto Montes (2000) describe que “la encuesta es un sistema de preguntas que tiene como finalidad obtener datos para una investigación. También resulta ser un eficaz auxiliar en la observación científica.” (p.39).

## **3.9. Técnicas e Instrumentos para la recolección de datos**

Para la variable 1 se utilizó el cuestionario IPAQ en su versión corta que consta de 7 ítems. Mantilla & Gómez (2007) mencionan que el cuestionario IPAQ en su versión más específica se logra observar (7 ítems) con relación a sus 5 dimensiones de la actividad física.

Para la variable 2 se utilizó el cuestionario de Escala ED-6 para evaluar el estrés laboral de los docentes, que consta de 77 ítems, de los cuales se optó 24 ítems. Gutiérrez y otros (2005) mencionan que este instrumento sirve “para medir el estrés o malestar docente de cara a su utilización en un marco más amplio de investigaciones sobre este fenómeno” (p. 47).

### 3.10. Validez y confiabilidad de los instrumentos

#### 3.10.1. Validación del instrumento

Para la validación de los instrumentos de estudio se realizó la verificación por juicio de expertos en el área: Dr. Juan Pariona Cahuana (UNSCH), Dr. Julio Enrique Cárdenas Hermoza (UNSCH), Dr. Ciro Augusto Madueño García (UNSCH), Dr. Jaime Adrián Vargas Jerí (UNSCH), Dr. Psi. Odín Leyva Flores (UNSCH). Para la determinación del índice de validez se empleará el Coeficiente de Holsti (C), La fórmula referencial es la siguiente:

$$C = \frac{3M(n_1+n_2+n_3+n_4+n_5)}{5}$$

Donde:

5 = Número de expertos

M = Número de coincidencias entre expertos

n1 = Número de observaciones del observador 1

n2 = Número de observaciones del observador 2

n3 = Número de observaciones del observador 3

n4 = Número de observaciones del observador 4

n5 = Número de observaciones del observador 5

Tabla 1

Validez de los instrumentos

| N.º                     | Expertos                      | Actividad física |           | Estrés laboral |           |
|-------------------------|-------------------------------|------------------|-----------|----------------|-----------|
|                         |                               | Porcentaje%      | Opinión   | Porcentaje%    | Opinión   |
| 1                       | Dr. Juan Pariona Cahuana      | 88%              | Aplicable | 87%            | Aplicable |
| 2                       | Dr. Julio E. Cárdenas Hermoza | 89%              | Aplicable | 89%            | Aplicable |
| 3                       | Dr. Ciro Madueño García       | 82%              | Aplicable | 81%            | Aplicable |
| 4                       | Dr. Jaime Adrián Vargas Jerí  | 84%              | Aplicable | 84%            | Aplicable |
| 5                       | Dr. Psi. Odín Leiva Flores    | 77%              | Aplicable | 76%            | Aplicable |
| Promedio de ponderación |                               | 84%              | Aplicable | 83%            | Aplicable |

Nota. Ficha de validez.

### 3.10.2. Confiabilidad del instrumento

La confiabilidad de consistencia interna del instrumento fue determinada con la prueba piloto en una muestra de 20 trabajadores quienes estarán exentos de la encuesta posterior. En esta investigación será determinada con el Coeficiente Alpha de Cronbach debido al carácter de los reactivos (ítems) que será de opción múltiple, con la siguiente formula:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

**Donde:**

$\alpha$ : Coeficiente de Alfa de Cronbach

K: El número de ítems

$S_i^2$ : Sumatoria de Varianzas de los ítems

$S_T^2$ : Varianza de la suma de los ítems

*Tabla 2*

*Estadística de fiabilidad estrés laboral*

| Estadística de fiabilidad |                |
|---------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach          | N de elementos |
| ,921                      | 24             |

*Tabla 3*

*Estadística de fiabilidad de actividad física*

| Estadística de fiabilidad |                |
|---------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach          | N de elementos |
| ,751                      | 7              |

### **3.11. Técnicas para el procesamiento de la información**

Los resultados obtenidos de la encuesta en primer momento se ordenaron en el Excel según variables e ítems, luego fueron procesados con el Software IBM-SPSS versión 27,0. Para medir el nivel de correlación de las hipótesis se empleó la prueba de normalidad que después de constatar el comportamiento no normal de los datos se utilizó la prueba no paramétrica de Rho de Spearman.

### **3.12. Aspectos éticos**

El presente trabajo de investigación se realizó respetando los principios éticos de la investigación científica, como el respeto a la integridad del ser humano guardando y velando el anonimato de la población muestreada y de los demás involucrados. En ese sentido, para proceder a recolectar datos se solicitó la autorización de la dirección general correspondiente a cada institución educativa emblemática.

## Capítulo IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados de la investigación son presentados a nivel descriptivo con tablas cruzadas, y a nivel inferencial con un análisis de la correlación con el estadígrafo de Rho Spearman entre las dos variables.

#### 4.1. Resultados a nivel descriptivo

*Tabla 4:*

*Tabla cruzada actividad física y estrés laboral*

|                  |          |             | Estrés laboral |          |      |        |
|------------------|----------|-------------|----------------|----------|------|--------|
|                  |          |             | Bajo           | Moderado | Alto | Total  |
| Actividad física | Bajo     | Recuento    | 30             | 27       | 5    | 62     |
|                  |          | % del total | 33,3%          | 30,0%    | 5,6% | 68,9%  |
|                  | Moderado | Recuento    | 15             | 9        | 0    | 24     |
|                  |          | % del total | 16,7%          | 10,0%    | 0,0% | 26,7%  |
|                  | Alto     | Recuento    | 3              | 1        | 0    | 4      |
|                  |          | % del total | 3,3%           | 1,1%     | 0,0% | 4,4%   |
|                  | Total    | Recuento    | 48             | 37       | 5    | 90     |
|                  |          | % del total | 53,3%          | 41,1%    | 5,6% | 100,0% |

En la tabla 4, se observa que el 53,3% de encuestados tiene estrés bajo, el 41,1 % tiene estrés moderado y el 5,6% estrés alto. Mientras que en la actividad física se observa que 68,9% tiene nivel de actividad física baja, el 26,7% tiene un nivel moderado y el 4,4% nivel alto.

Tabla 5:

Tabla cruzada actividad física y ansiedad

|                  |             |             | Ansiedad |          |        |       |
|------------------|-------------|-------------|----------|----------|--------|-------|
|                  |             |             | Bajo     | Moderado | Alto   | Total |
| Actividad física | Bajo        | Recuento    | 31       | 18       | 13     | 62    |
|                  |             | % del total | 34,4%    | 20,0%    | 14,4%  | 68,9% |
|                  | Moderado    | Recuento    | 16       | 6        | 2      | 24    |
|                  |             | % del total | 17,8%    | 6,7%     | 2,2%   | 26,7% |
|                  | Alto        | Recuento    | 3        | 0        | 1      | 4     |
|                  |             | % del total | 3,3%     | 0,0%     | 1,1%   | 4,4%  |
| Total            | Recuento    | 50          | 24       | 16       | 90     |       |
|                  | % del total | 55,6%       | 26,7%    | 17,8%    | 100,0% |       |

En la tabla 5, se observa que el 56,6 % de encuestados tiene ansiedad bajo, el 26,7 % tiene ansiedad moderado y el 17,8 % ansiedad alto. Mientras que en la actividad física se observa que 68,9% tiene nivel de actividad física baja, el 26,7% tiene un nivel moderado y el 4,4% nivel alto.

Tabla 6:

Tabla cruzada actividad física y depresión

|                  |             |             | Depresión |          |        |       |
|------------------|-------------|-------------|-----------|----------|--------|-------|
|                  |             |             | Bajo      | Moderado | Alto   | Total |
| Actividad física | Bajo        | Recuento    | 35        | 21       | 6      | 62    |
|                  |             | % del total | 38,9%     | 23,3%    | 6,7%   | 68,9% |
|                  | Moderado    | Recuento    | 19        | 4        | 1      | 24    |
|                  |             | % del total | 21,1%     | 4,4%     | 1,1%   | 26,7% |
|                  | Alto        | Recuento    | 3         | 1        | 0      | 4     |
|                  |             | % del total | 3,3%      | 1,1%     | 0,0%   | 4,4%  |
| Total            | Recuento    | 57          | 26        | 7        | 90     |       |
|                  | % del total | 63,3%       | 28,9%     | 7,8%     | 100,0% |       |

En la tabla 6, se observa que el 63,3 % de encuestados tiene depresión bajo, el 28,9 % tiene depresión moderado y el 7,8 % se encuentran en depresión alto. Mientras que en la actividad física se observa que 68,9% tiene nivel de actividad física baja, el 26,7% tiene un nivel moderado y el 4,4% nivel alto.

*Tabla 7:*

*Tabla cruzada actividad física y creencias desadaptativas*

|                  |             |             | Creencias desadaptativas |          |        |       |
|------------------|-------------|-------------|--------------------------|----------|--------|-------|
|                  |             |             | Bajo                     | Moderado | Alto   | Total |
| Actividad física | Bajo        | Recuento    | 14                       | 26       | 22     | 62    |
|                  |             | % del total | 15,6%                    | 28,9%    | 24,4%  | 68,9% |
|                  | Moderado    | Recuento    | 8                        | 11       | 5      | 24    |
|                  |             | % del total | 8,9%                     | 12,2%    | 5,6%   | 26,7% |
|                  | Alto        | Recuento    | 3                        | 1        | 0      | 4     |
|                  |             | % del total | 3,3%                     | 1,1%     | 0,0%   | 4,4%  |
| Total            | Recuento    | 25          | 38                       | 27       | 90     |       |
|                  | % del total | 27,8%       | 42,2%                    | 30,0%    | 100,0% |       |

En la tabla 7, se observa que el 42,2 % de encuestados tiene creencias desadaptativas moderado, el 30,0 % tiene creencias desadaptativas alto y el 27,8 % tiene creencias desadaptativas bajo. Mientras que en la actividad física se observa que 68,9% tiene nivel de actividad física baja, el 26,7% tiene un nivel moderado y el 4,4% nivel alto.

Tabla 8:

Tabla cruzada actividad física y presiones

|                  |          |             | Presiones |          |       |        |
|------------------|----------|-------------|-----------|----------|-------|--------|
|                  |          |             | Bajo      | Moderado | Alto  | Total  |
| Actividad física | Bajo     | Recuento    | 23        | 28       | 11    | 62     |
|                  |          | % del total | 25,6%     | 31,1%    | 12,2% | 68,9%  |
|                  | Moderado | Recuento    | 15        | 8        | 1     | 24     |
|                  |          | % del total | 16,7%     | 8,9%     | 1,1%  | 26,7%  |
|                  | Alto     | Recuento    | 3         | 1        | 0     | 4      |
|                  |          | % del total | 3,3%      | 1,1%     | 0,0%  | 4,4%   |
|                  | Total    | Recuento    | 41        | 37       | 12    | 90     |
|                  |          | % del total | 45,6%     | 41,1%    | 13,3% | 100,0% |

En la tabla 8, se observa que el 45,6 % de encuestados tiene presiones bajo, el 41,1 % tiene presiones moderado y el 13,3 % tiene presiones alto. Mientras que en la actividad física se observa que 68,9% tiene nivel de actividad física baja, el 26,7% tiene un nivel moderado y el 4,4% nivel alto.

Tabla 9:

Tabla cruzada actividad física y desmotivación

|                  |             |             | Desmotivación |          |        |       |
|------------------|-------------|-------------|---------------|----------|--------|-------|
|                  |             |             | Bajo          | Moderado | Alto   | Total |
| Actividad física | Bajo        | Recuento    | 38            | 13       | 11     | 62    |
|                  |             | % del total | 42,2%         | 14,4%    | 12,2%  | 68,9% |
|                  | Moderado    | Recuento    | 18            | 5        | 1      | 24    |
|                  |             | % del total | 20,0%         | 5,6%     | 1,1%   | 26,7% |
|                  | Alto        | Recuento    | 4             | 0        | 0      | 4     |
|                  |             | % del total | 4,4%          | 0,0%     | 0,0%   | 4,4%  |
| Total            | Recuento    | 60          | 18            | 12       | 90     |       |
|                  | % del total | 66,7%       | 20,0%         | 13,3%    | 100,0% |       |

En la tabla 9, se observa que el 66,7 % de encuestados tiene desmotivación bajo, el 20,0 % tiene desmotivación moderado y el 13,3 % desmotivación alto. Mientras que en la actividad física se observa que 68,9% tiene nivel de actividad física baja, el 26,7% tiene un nivel moderado y el 4,4% nivel alto.

*Tabla 10:*

*Tabla cruzada actividad física y mal afrontamiento*

|                  |             |             | Mal afrontamiento |          |        |       |
|------------------|-------------|-------------|-------------------|----------|--------|-------|
|                  |             |             | Bajo              | Moderado | Alto   | Total |
| Actividad física | Bajo        | Recuento    | 33                | 24       | 5      | 62    |
|                  |             | % del total | 36,7%             | 26,7%    | 5,6%   | 68,9% |
|                  | Moderado    | Recuento    | 10                | 12       | 2      | 24    |
|                  |             | % del total | 11,1%             | 13,3%    | 2,2%   | 26,7% |
|                  | Alto        | Recuento    | 1                 | 3        | 0      | 4     |
|                  |             | % del total | 1,1%              | 3,3%     | 0,0%   | 4,4%  |
| Total            | Recuento    | 44          | 39                | 7        | 90     |       |
|                  | % del total | 48,9%       | 43,3%             | 7,8%     | 100,0% |       |

En la tabla 10, se observa que el 48,9 % de encuestados tiene mal afrontamiento bajo, el 43,3 % tiene mal afrontamiento moderado y el 7,8 % mal afrontamiento alto. Mientras que en la actividad física se observa que 68,9% tiene nivel de actividad física baja, el 26,7% tiene un nivel moderado y el 4,4% nivel alto.

## 4.2. Resultados a nivel inferencial

Prueba de hipótesis general

H0 = No existe relación significativa entre actividad física y el estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.

Ha = Existe relación significativa entre actividad física y el estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.

### Estadígrafo y condición

Rho. Spearman

$P < 0,05$  Se rechaza la  $H_0$

*Tabla 11:*

*Relación de la actividad física y el estrés laboral*

|                  |                            | Estrés laboral |
|------------------|----------------------------|----------------|
| Actividad física | Coeficiente de correlación | -,175*         |
|                  | Sig. (bilateral)           | ,099           |
|                  | N                          | 90             |

Los resultados del análisis del Rho de Spearman demuestran que no existe una relación negativa, con un nivel de significancia de  $p = 0,099$  ( $p < 0,05$ ) por lo que, rechazamos la  $H_a$ . En conclusión, afirmamos que, no existe relación significativa entre actividad física y el estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.

*Tabla 12:*

*Correlaciones de actividad física y ansiedad*

|                  |                            | Ansiedad |
|------------------|----------------------------|----------|
| Actividad física | Coeficiente de correlación | -,170    |
|                  | Sig. (bilateral)           | ,108     |
|                  | N                          | 90       |

Los resultados del análisis del Rho de Spearman demuestran que no existe una relación positiva, con un nivel de significancia de  $p = 0,108$  ( $p < 0,05$ ) por lo que, rechazamos la  $H_a$ . En conclusión, afirmamos que, no existe relación significativa entre actividad física y la ansiedad en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.

Tabla 13:

*Correlación entre actividad física y depresión*

|                            |                  | Depresión |
|----------------------------|------------------|-----------|
| Coeficiente de correlación |                  | -,211     |
| Actividad física           | Sig. (bilateral) | ,046      |
| N                          |                  | 90        |

Los resultados del análisis del Rho de Spearman demuestran que existe una relación débil negativa, con un nivel de significancia de  $p = 0,046$  ( $p < 0,05$ ) por lo que, rechazamos la  $H_0$ . En conclusión, afirmamos que, existe relación significativa débil negativa entre actividad física y la depresión en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.

Tabla 14:

*Correlación entre actividad física y creencias desadaptativas*

|                            |                  | Creencias desadaptativas |
|----------------------------|------------------|--------------------------|
| Coeficiente de correlación |                  | -,228                    |
| Actividad física           | Sig. (bilateral) | ,032                     |
| N                          |                  | 90                       |

Los resultados del análisis del Rho de Spearman demuestran que existe una relación débil negativa, con un nivel de significancia de  $p = 0,032$  ( $p < 0,05$ ) por lo que, rechazamos la  $H_0$ . En conclusión, afirmamos que, existe relación significativa débil negativa entre actividad física y las creencias desadaptativas en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.

Tabla 15

*Correlación entre la actividad física y presiones*

|                  |                            | Presiones |
|------------------|----------------------------|-----------|
| Actividad física | Coeficiente de correlación | -,279     |
|                  | Sig. (bilateral)           | ,008      |
|                  | N                          | 90        |

Los resultados del análisis del Rho de Spearman demuestran que existe una relación significativa negativa, con un nivel de significancia de  $p = 0,008$  ( $p < 0,05$ ) por lo que, aceptamos la hipótesis alterna. En conclusión, afirmamos que, existe relación significativa entre actividad física y las presiones en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.

Tabla 16

*Correlación entre la actividad física y desmotivación*

|                  |                            | Desmotivación |
|------------------|----------------------------|---------------|
| Actividad física | Coeficiente de correlación | -,200         |
|                  | Sig. (bilateral)           | ,058          |
|                  | N                          | 90            |

Los resultados del análisis del Rho de Spearman demuestran que existe una relación débil negativa, con un nivel de significancia de  $p = 0,058$  ( $p < 0,05$ ) por lo que, rechazamos la  $H_a$ . En conclusión, afirmamos que, no existe relación significativa entre actividad física y la desmotivación en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.

Tabla 17

*Correlación entre la actividad física y mal afrontamiento*

|                  |                            | Mal afrontamiento |
|------------------|----------------------------|-------------------|
| Actividad física | Coeficiente de correlación | ,115              |
|                  | Sig. (bilateral)           | ,279              |
|                  | N                          | 90                |

Los resultados del análisis del Rho de Spearman demuestran que existe una relación débil, con un nivel de significancia de  $p = 0,279$  ( $p < 0,05$ ) por lo que, rechazamos la  $H_a$ . En conclusión, afirmamos que, no existe relación significativa entre actividad física y el mal afrontamiento en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.

#### 4.3. Discusión de resultados

La actividad física, generalmente en la vida de las personas, tiene resultados positivos, ya sea frente al estrés general y al estrés laboral. Nuestra investigación muestra una relación de significancia bilateral negativa con un valor de  $p = 0,099$  ( $p < 0,05$ ). Pero, lo importante es la tendencia negativa, que evidencia que a mayor actividad física los niveles de estrés laboral tienden a disminuir. Un factor para considerar son los resultados presentados en la tabla 4, el bajo nivel de estrés laboral siendo el 53,3% de los docentes encuestados, así como la presencia de un bajo nivel de actividad física de los docentes que representan el 68,9%. El estudio no controló otras variables intervinientes, dejando un vacío de otros factores externos o internos que pudieron comprometer nuestros resultados; como, la carga de los horarios laborales, los cargos que ejercen algunos docentes (tutoría, comités, etc.). Nuestros resultados, concuerdan con los resultados de Bravo (2022) quien señala que, no existe relación estadísticamente significativa entre el estrés laboral y la actividad física de los profesores.

Por otra parte, Obando et al. (2017) en su trabajo de tesis sobre los efectos de las actividades físicas en la reducción del estrés laboral, identificaron una disminución del estrés en el personal administrativos al comparar los rangos promedios de la prueba inicial y final. Nuestro trabajo de investigación no fue experimental, pero observamos una relación negativa no significativa en

varias dimensiones del estrés, lo que indica que si se realiza actividad física disminuye el estrés. Entonces, concordamos con los resultados de Obando et al. (2017), pues se observa que las actividades físicas disminuyen niveles de estrés. Asimismo, León et al. (2021) en su trabajo de tesis demostraron que si una persona está siempre activa, haciendo actividad física, es menos propenso a tener problemas de estrés en el trabajo, mejorando significativamente el rendimiento laboral.

Por otra parte, Gil (2017) en su tesis demuestra que no existe una relación entre la actividad física y el estrés laboral en los trabajadores. Nuestra investigación concuerda con dichos resultados, ya que la correlación de las variables es débil negativo de -0,175 (tabla 11) con un nivel de significancia bilateral de  $p = 0,099$ . Del mismo modo, Córdova (2021) muestra que, la actividad física NO tiene relación significativa con el estrés del personal docente universitario. Por lo que nuestro trabajo concuerda con los resultados de Córdova (2021) y Gil (2017).

Del mismo modo, Puican (2022) muestra una relación inversa no significativa entre el estrés laboral y la actividad física. En cuanto a la dimensión “carga física” evidencia una correlación significativamente moderada con la variable “actividad física”. En cuando a las dimensiones, Puican muestra un nivel de relación moderada “carga física” y nuestra investigación también evidencia una relación débil en cuanto a las dimensiones; las creencias desadaptativas  $p = 0,032$ , presiones con  $p = 0,008$ , y desmotivación  $p = 0,058$ . Por lo que, en la correlación de las variables coincidimos con Puican al igual que las dimensiones, ya que existe similitud en los resultados.

Según Torres (2023) en su trabajo de tesis demostró que existe una relación débil con un nivel de significancia de 0,395 y  $p = 0,000$ . Y, nuestra investigación concuerda con estos resultados en cuanto a la relación de algunas dimensiones: las creencias desadaptativas  $p = 0,032$ , presiones con  $p = 0,008$ , y desmotivación  $p = 0,058$ . Por lo que, en la correlación de las dimensiones coincidimos, y en cuanto a la relación de las variables no coincidimos ya que nuestro resultado demuestra un nivel de significancia de  $p = 0,099$  ( $p < 0,05$ ) por lo que, aceptamos la  $H_0$ .

Rivera (2018) demostró que los trabajadores de la Dirección Regional de Salud Ayacucho son influenciados negativamente por el estrés lo que afecta su desempeño laboral, expresado en un comportamiento poco favorable del trabajador dentro de la institución, además de limitar el cumplimiento de sus funciones, tareas y/u obligaciones. Indudablemente, nuestro trabajo demostró que existe una relación débil negativa con las dimensiones: depresión (tabla 13); creencia

desadaptiva (tabla 14); y las presiones (Tabla 15); lo que indica que a mayor actividad física mejora y mantiene el desempeño laboral, por lo que concordamos con los planteamientos de Rivera (2018).

La actividad física tiene efectos multidimensionales, para Terreros et al. (2009) la actividad física son los movimientos del cuerpo generados por el trabajo de los músculos voluntarios que generan el consumo de energía. Esto es un pequeño concepto que engloba del ejercicio físico. Del mismo modo, Cintra y Balboa (2011) afirman que, la actividad física es todo movimiento presentado de forma natural en los quehaceres diarios, éstas pueden ser planificadas y no también, generando siempre el consumo de energía, por ejemplo, en el accionar deportivo, actividades higiénicas, hechos artísticos, siendo así la actividad física es todo movimiento del sistema locomotor durante un tiempo determinado en el trabajo o actividades de tiempo libre. El presente trabajo, no alcanzó significancia general, así como en algunas dimensiones del estrés laboral; pero se evidenció la tendencia de relaciones negativas, que nos hacen razonar y verificar que el ejercicio y las actividades físicas tienen efectos importantes en la salud en general, y en el caso específico reducen el estrés laboral.

## CONCLUSIONES

- Primera** No existe relación significativa entre actividad física y el estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025, corroborado por los resultados del análisis del Rho de Spearman, que demuestran una relación negativa (-0,175), con un nivel de significancia de  $p = 0,099$  ( $p < 0,05$ ) por lo que rechazamos la  $H_0$ .
- Segunda** No existe relación significativa entre actividad física y la ansiedad en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025, corroborado por los resultados del análisis del Rho de Spearman, que demuestran que no existe una relación positiva, con un nivel de significancia de  $p = 0,108$  ( $p < 0,05$ ) por lo que rechazamos la  $H_a$ .
- Tercera** Los resultados del análisis del Rho de Spearman demuestran que existe una relación débil negativa (-0,211), con un nivel de significancia de  $p = 0,046$  ( $p < 0,05$ ) por lo que, rechazamos la  $H_0$ . Por lo que afirmamos que existe relación significativa débil negativa entre actividad física y la depresión en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.
- Cuarta** Los resultados del análisis del Rho de Spearman demuestran que existe una relación débil negativa (-0,228), con un nivel de significancia de  $p = 0,032$  ( $p < 0,05$ ) por lo que rechazamos la  $H_0$ . En conclusión, afirmamos que, existe relación significativa débil negativa entre actividad física y las creencias desadaptativas en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.
- Quinta** Los resultados del análisis del Rho de Spearman demuestran que existe una relación significativa negativa (-0,279), con un nivel de significancia de  $p = 0,008$  ( $p < 0,05$ ) por lo que rechazamos la hipótesis nula. En conclusión, afirmamos que, existe relación significativa entre actividad física y las presiones en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.
- Sexta** No existe relación significativa entre actividad física y la desmotivación en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025, corroborado con los resultados del análisis del Rho de Spearman demuestran que

existe una relación débil negativa (-0,200), con un nivel de significancia de  $p = 0,058$  ( $p < 0,05$ ) por lo que rechazamos la  $H_a$ .

**Séptima**

No existe relación significativa entre actividad física y el mal afrontamiento en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025, conforme demuestra los resultados del análisis del Rho de Spearman, que demuestran que existe una relación débil (0,115), con un nivel de significancia de  $p = 0,279$  ( $p < 0,05$ ) por lo que rechazamos la  $H_a$ .

## RECOMENDACIONES

1. A los directores de las instituciones emblemáticas, propiciar actividades físicas como actividades preventivas ante el estrés laboral.
2. A los directivos de las instituciones educativas, diseñar programas de actividad física para prevenir la ansiedad en los centros educativos.
3. A los docentes de las instituciones educativas, practicar las actividades físicas en sus diferentes modalidades para evitar la depresión.
4. A los integrantes de las instituciones educativas, programar en las actividades extracurriculares actividades física recreativas para reducir las creencias desadaptativas.
5. A los docentes y directivos, realizar actividades como caminatas, carreras motivacionales para evitar las presiones laborales en las instituciones educativas.
6. A los directivos, considerar en los planes anuales actividades física para evitar la desmotivación y el mal afrontamiento a diversas situaciones laborales en las instituciones educativas, para mejorar la salud mental de todos los docentes.

## REFERENCIAS

- Alan Neill, D., & Cortez Suárez, L. (2018). *Procesos y fundamentos de la investigación cuantitativa* (1 ed.). UTMACH. Obtenido de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14232/1/Cap.4Investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20y%20cualitativa.pdf>
- Alvarez Risco, A. (2021). Justificación de la Investigación. *Universidad de Lima*, 1(1), 1-3. Obtenido de <https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10821/Nota%20Acad%C3%A9mica%205%202818.04.2021%29%20%20%20Justificaci%C3%B3n%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Amagua Maldonado, I. E. (2023). Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una revisión sistemática. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(5), 315–331. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5725>
- Aranceta, J. (2006). *Actividad física y salud*. Barcelona: Editorial Elsevier.
- Arias Gómez, J., Villasís Keever, M. Á., & Miranda Novales, M. G. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- Banco Mundial. (28 de Diciembre de 2015). *Banco Mundial*. Obtenido de El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica: <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica>
- Barrios Gomez, m. T. (2021). *Nivel de estrés laboral en los trabajadores del centro de salud de Santa Elena, provincia Huamanga, región Ayacucho, 2020*. Univesidad Católica los Angeles de Chimbote, Facultad Ciencia de la Salud. Obtenido de [https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30091/estres\\_laboral\\_barrios\\_%20gomez\\_%20margarita\\_%20teodosia.pdf?sequence=1&isallowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30091/estres_laboral_barrios_%20gomez_%20margarita_%20teodosia.pdf?sequence=1&isallowed=y)

- Botto, A., Acuña, J., & Jiménez, J. (2014). La depresión como un diagnóstico complejo. Implicancias para el desarrollo de recomendaciones clínicas. *Rev Med Chile* , 1(142), 1297-1305. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v142n10/art10.pdf>
- Bravo Ortiz , M. L. (2022). “*Relación entre el estrés laboral y la actividad física en docentes de educación general básica elemental y media del colegio particular “Terranova” en Quito-Ecuador*”. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/28299/1/UCE-FCP-POS-BRAVO%20MARCO.pdf>
- Buitrago Orjuela, L. Á., Barrera Verdugo, M. A., Plazas Serrano, L. Y., & Chaparro Penagos, C. (2021). Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención. *Revista de investigación en salud. Universidad de Boyacá*, 8(2), 131-146. Obtenido de <https://doi.org/10.24267/23897325.553>
- Burgos Martínez, R., Argüelles Pascual, V., & H Palacios, R. (2021). Etapas del método estadístico. *Ciencia Huasteca Boletín Científico de la Escuela Superior de Huejutla*, 9(17), 35-36. Obtenido de Downloads/6703-Manuscrito-35151-2-10-20201201.pdf
- C., S., J, W., F, M., A, I., & F. C, B. (2023). Actividad física de la población: En contexto latinoamericano y el caso chileno. CIPEM, 1(11), 1-7. Obtenido de <https://gobierno.udd.cl/files/2024/01/actividades-deportivas-en-paises-panamericanos.pdf>
- Chacín-Almarza, Betulio, Corzo-Álvarez, Gilbert, Rojas-González, Liliana, Rodríguez-Chacín, Elvia, & Corzo-Ríos, Gilberto. (2002). Estrés Organizacional y Exposición a Ruido en Trabajadores de la Planta de Envasado de una Industria Cervecera. *Investigación Clínica*, 43(4), 271-289. Recuperado en 07 de mayo de 2025, de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0535-51332002000400006&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0535-51332002000400006&lng=es&tlng=es).
- Chavarria Puga, S. A. (2 de julio de 2013). *Justificación de la investigación*. Obtenido de <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25566w/Justificacion.pdf>
- Cintra Cala, O., & Balboa Navarro, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Revista Digital*. Buenos Aires, 1-11. <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>

- Comín Anadón, E., de la Fuente Albarrán, I., & Gracia Galve, A. (2007). *El estrés y el riesgo para la salud* (1 ed.). MAZ. Departamento de prevención. Obtenido de <https://www.uma.es/publicadores/prevencion/wwwuma/estres.pdf>
- Córdova Encarnación , P. J. (2021). *La actividad física y el estrés laboral en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020*. Obtenido de [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4476/Patricio\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4476/Patricio_Tesis_Licenciatura_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cruz, María Ángeles de la, Peña, María Elena, & Andreu, José Manuel. (2015). Creencias desadaptativas, estilos de afrontamiento y apoyo social como predictores de vulnerabilidad psicopatológica en mujeres víctimas de agresión sexual. *Clínica y Salud*, 26 (1), 33-39. <https://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2014.12.001>
- Dzúl Escamilla, M. (15 de octubre de 2013). *Diseño No-Experimental - UAEH*. Obtenido de Unidad 3. Aplicación básica de los métodos científicos: [https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Presentaciones/licenciatura\\_en\\_mercadotecnia/fundamentos\\_de\\_metodologia\\_investigacion/PRES38.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES38.pdf)
- España González, F. E. (25 de Mayo de 2016). *Grandes beneficios de la actividad física*. Obtenido de <http://enp3.unam.mx/revista/articulos/3/actividad.pdf>
- Gil, R. W. (2017). *Correlación entre el estrés laboral y actividad física en trabajadores administrativos de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, 2017*. [tesis de pre grado, Universidad Católica de Santa María de Arequipa] <https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/6146/70.2154.M.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gómez Chipana, E. (2020). Análisis correlacional de la formación académico-profesional y cultura tributaria de los estudiantes de Marketing y Dirección de Empresas. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(6), 478-483. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n6/2218-3620-rus-12-06-478.pdf>
- Gutierrez Santander , P., Moran Suares , S., & Sanz Vasquez, I. (2005). Estres Docente: Elaboracion de la escala ED-6 para su elaboracion relieve. *revista electrónica de investigacion y evaluacion educativa* , 11(1), 47-61. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/916/91611103.pdf>

- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2019). *Metodología de la investigación* (6 ed.). Mc Graw Hill Education . Obtenido de <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Iglesias Armenteros, Annia Lourdes, & Torres Esperón, Julia Maricela. (2018). Un acercamiento al clima organizacional. *Revista Cubana de Enfermería*, 34(1). Epub 01 de marzo de 2018. Recuperado en 07 de mayo de 2025, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192018000100016&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192018000100016&lng=es&tlng=es).
- J, M. (2010). Introduccion a la investigación básica. *Rapd online* , 33(3), 221-227. Obtenido de <https://www.sapd.es pdf>
- León Bazán, M. J., Encinas Trujillo, M. O., & Henry Mejia, G. (2021). *Actividad física en la actividad laboral del emprendedor para la reducción del estrés*”. Obtenido de <https://doi.org/10.46589/rdiasf.vi37.440>
- López, Pedro Luis. (2004). Población muestra y muestreo. *Punto Cero*, 09(08), 69-74. Recuperado en 11 de junio de 2025, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-02762004000100012&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012&lng=es&tlng=es).
- Mantilla Toloza, S., & Gómez-Conesa, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 10(1), 48-52. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-pdf-13107139>
- Márquez, S. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid: Diaz De Santos.
- Menares Álvarez, P. (2015). Enseñando el concepto de Intensidad. *Experiencias didácticas*, 38-50. Obtenido de <https://www.umce.cl/joomlatools-files/docman-files/universidad/revistas/eureka/007/g-Ensenando-el-concepto-de-intensidad.pdf>
- Ministerio de Educación. (9 de julio de 2021). *El estrés laboral* . Obtenido de <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/7757/El%20estres%20aboral.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Ministerio de Salud. (2017). *¡A moverse! Guía de actividad física*. Obtenido de <https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica%20-%20MSP-compressed.pdf>
- Montes, Gonzalo. (2000). Metodología y técnicas de diseño y realización de encuestas en el área rural. *Temas Sociales*, (21), 39-50. Recuperado en 11 de junio de 2025, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0040-29152000000100003&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0040-29152000000100003&lng=es&tlng=es).
- Muntané Relat, J. (2010). Introducción a la investigación básica. *Rapd Online*, 33(3), 221-227. Obtenido de [RAPD%20Online%202010%20V33%20N3%2003%20\(1\).pdf](#)
- Navarro, Isidora, Galilea, Patricia, Hidalgo, Rocío, & Hurtubia, Ricardo. (2018). Transporte y su integración con el entorno urbano: ¿cómo incorporamos los beneficios de elementos urbanos en la evaluación de proyectos de transporte? *EURE (Santiago)*, 44(132), 135-153. <https://dx.doi.org/10.4067/s0250-71612018000200135>
- Obando Mejía, I. A., Calero Morales, S., Carpio Orellana, P., & Fernández Lorenzo, A. (2017). *Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=79152>
- Organización Internacional del Trabajo. (2013). *Estrés Laboral*. Obtenido de [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---rolima/documents/genericdocument/wcms\\_475146.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---rolima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (14 de mayo de 2025). *Beneficios de la actividad física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022. Departamento de Promoción de la Salud. Obtenido de <https://apps.who.int/handle/9789240067813-spa>
- Ortiz Guzmán, A. (2020). El estrés laboral: Origen, consecuencias y cómo combatirlo. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 15(3), 1-19. Obtenido de [http://www.spentamexico.org/v15-n3/A8.15\(3\)1-19.pdf](http://www.spentamexico.org/v15-n3/A8.15(3)1-19.pdf)

- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol*, 35(1), 227-232. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Patlán Pérez, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Salud Uninorte*, 35(1), 156-184. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v35n1/2011-7531-sun-35-01-156.pdf>
- Patlán Pérez, J. (2023). Estrés laboral: fundamentos teóricos, medición, investigación e intervención: (1 ed.). Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/unsch/279431?page=51>.
- Pérez Padrón, Diana. (2020). El trabajo del hogar y su regulación en América Latina. Un estudio comparado. *Revista latinoamericana de derecho social*, (31), 95-119. Epub 01 de noviembre de 2021. <https://doi.org/10.22201/ijj.24487899e.2020.37.14864>
- Polanco, Y. J. Santos, P. & Cruz, G. A. D. L. (2020). *Teoría y estructura organizacional*: (ed.). Universidad Abierta para Adultos (UAPA). <https://elibro.net/es/lc/unsch/titulos/175883>
- Puican Liza , M. Y. (2022). *Estrés laboral y actividad física en docentes de secundaria de la provincia de Chiclayo*. Obtenido de <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10166/Puican%20Liza%20Miriam%20Yahaira.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ramos Armijos, Diana Fernanda, Núñez-Lira, Luis Alberto, Ocaña-Fernández, Yolvi, & Ramos Ramos, Andrea Fernanda. (2024). Estrés laboral y escolar en la vida familiar durante la epidemia de COVID-19 (caso de estudio). *Revista InveCom*, 4(2), e040233. Epub 23 de junio de 2024. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10612183>
- Ramos Gordillo, A. S. (2012). *Actividad física e higiene para la salud*: (ed.). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Servicio de Publicaciones y Difusión Científica. <https://elibro.net/es/lc/unsch/titulos/42214>
- Rivera López, B. J. (2018). *El estrés y el desempeño laboral en los trabajadores de la dirección regional de salud Ayacucho, 2017*. Universidad Alas Peruanas, Facultad de Ciencias Empresariales y Educación. Obtenido de [https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/5202/Tesis\\_Estr%C3%A9s\\_Desempe%C3%B1o\\_Trabajadores.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/5202/Tesis_Estr%C3%A9s_Desempe%C3%B1o_Trabajadores.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Rodríguez, G. (2013). La presión como factor estresor en el entorno laboral publicitario. *Poliantea*, (IX), 17, pp. 67-86.
- Ros, J. (2007). *Actividad Física + Salud. Hacia un Estilo de Vida Activo*. Región de Murcia: Región de Murcia.
- Rosas P, Carmen Cristina. (2001). Indicadores de cohesión grupal a considerar para su diagnóstico. *Acta Odontológica Venezolana*, 39(2), 4-9. Recuperado en 07 de mayo de 2025, de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0001-63652001000200002&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-63652001000200002&lng=es&tlng=es).
- Sánchez Tovar, Ligia, Jurado, Lisdella, & Simões Brasileiro, María Dilma. (2013). Después del trabajo ¿qué significado tiene el ocio, el tiempo libre y la salud? *Paradigma*, 34(1), 031-051. Recuperado en 07 de mayo de 2025, de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1011-22512013000100003&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512013000100003&lng=es&tlng=es).
- Sánchez, J. M. (2010). Estrés laboral. *Hidrogénesis*, 8(2), 55-63. Obtenido de <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>
- Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (cae): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-54. Obtenido de <https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2020/05/03.20031.Sandin-Chorot.pdf>
- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos. 3(1), 10-59.
- Sousa, VD, Driessnack, M. y Mendes, IAC. (2007). Panorama general de los diseños de investigación relevantes para enfermería: Parte 1: Diseños de investigación cuantitativa. *Revista Latinoamericana de Enfermería*, 15 (3), 502–507. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300022>
- Sueiras, Alicia Sixto, Souto-Gómez, Ana-Isabel, & Talavera-Valverde, Miguel-Ángel. (2019). Análisis del desempeño ocupacional para la promoción de la salud en personas con fibromialgia. Un estudio fenomenológico. *Revista Colombiana de Reumatología*, 26 (4), 227-235. Publicación electrónica del 30 de octubre de 2020. Recuperado el 6 de mayo de

- 2025, de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-81232019000400227&lng=en&tlng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-81232019000400227&lng=en&tlng=en).
- Terreros, J. L., Gutiérrez, F., Aznar, S., Elías, V., González, M., Ibáñez, J., . . . Gerardo, J. (2009). Plan integral para la actividad física y el deporte. *Actividad física y salud*, 7 (3), 1-155. <http://femede.es/documentos/Saludv1.pdf>
- Torres Pacahuala, O. M. (2023). *La actividad física y el estrés laboral del trabajador en teletrabajo por pandemia en un Hospital Pediátrico de Lima, 2022*. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114867/Torres\\_POM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114867/Torres_POM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Torvisco, J. M., Santisi, G., Garofalo, A., Ramaci, T., & Barattucci, M. (2022). Validity and Psychometric Properties of the ILO-WHO Workplace Stress Scale: A Study with Workers from the Canary Islands. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 12(7), 677–691. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12070051>
- Vidal Lacosta, V. (2019). *El estrés laboral: análisis y prevención: ( ed.)*. Prensas de la Universidad de Zaragoza. <https://elibro.net/es/ereader/unsch/113362?page=33>
- Zamarripa Rivera , J. I., Ruiz Juan, F., López Walle, J. M., & Fernández Baños, R. (2014). Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta de monterrey (Nuevo León, México). *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 7(14), 3-12. Obtenido de <http://www.cepcuevasolula.es/espira>

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de consistencia

| PROBLEMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | OBJETIVOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | HIPÓTESIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | VARIABLE E INDICADORES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | METODOLOGÍA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Problema general</b><br/>¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y el estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025?</p> <p><b>Problemas específicos</b><br/>1. ¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y la ansiedad en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025?<br/>2. ¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y la depresión en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025?<br/>3. ¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y las creencias desadaptativas en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025?<br/>4. ¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y las presiones en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025?</p> | <p><b>Objetivo general</b><br/>Determinar la relación que existe entre el nivel de actividad física y el estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.</p> <p><b>Objetivos específicos</b><br/>1. Identificar la relación que existe entre el nivel de actividad física y la ansiedad en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.<br/>2. Establecer la relación que existe entre el nivel de actividad física y la depresión en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.<br/>3. Conocer la relación que existe entre el nivel de actividad física y las creencias desadaptativas en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.<br/>4. Identificar la relación que existe entre el nivel de actividad física y las presiones en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.</p> | <p><b>Hipótesis general</b><br/>Existe relación significativa entre actividad física y el estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b><br/>1. Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y la ansiedad en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.<br/>2. Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y la depresión en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.<br/>3. Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y las creencias desadaptativas en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.<br/>4. Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y las presiones en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.</p> | <p><b>Variable 1:</b><br/><b>Actividad física</b><br/>- Actividades en el hogar<br/>- Actividades de trabajo<br/>- Transporte<br/>- Tiempo libre<br/>- Poca actividad física</p> <p><b>Variable 2:</b><br/><b>Estrés laboral</b><br/>- Tensión en el trabajo<br/>- Problemas laborales<br/>- Sentimiento de tristeza<br/>- Sensación de pesimismo<br/>- Valoración de docentes y estudiantes<br/>- Percepción sobre educación inclusiva<br/>- Agotamiento laboral<br/>- Pérdida de motivación<br/>- Sentimiento de desaliento<br/>- Desmoronamiento emocional<br/>- Apoyo moral y profesional<br/>- Relaciones sociales óptimas.</p> | <p><b>Tipo y Nivel</b><br/><br/><b>Tipo:</b> Básica<br/><br/><b>Nivel:</b> Correlacional<br/><br/><b>Método:</b> Hipotético-Deductivo.<br/>Método estadístico.<br/><br/><b>Diseño:</b> No experimental y correlacional.<br/><br/><b>Población:</b> Total de 200 docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.<br/><br/><b>Muestra:</b> 90 docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.<br/><br/><b>Tipo de muestreo:</b> No probabilístico por conveniencia<br/><br/><b>Técnicas e instrumentos de recolección de datos:</b><br/>Se aplicará la encuesta para ambos variables.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>5. ¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y la desmotivación en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025?</p> <p>6. ¿Qué relación existe entre el nivel de actividad física y el mal afrontamiento en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025?</p> | <p>docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.</p> <p>5. Establecer la relación que existe entre el nivel de actividad física y la desmotivación en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.</p> <p>6. Conocer la relación que existe entre el nivel de actividad física y el mal afrontamiento en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.</p> | <p>5. Existe relación significativa entre nivel de actividad física y la desmotivación en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.</p> <p>6. Existe relación significativa entre el nivel de actividad física y el mal afrontamiento en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025.</p> |  | <p><b>V1:</b> Cuestionario IPAQ en su versión corta que consta de 7 ítems.</p> <p><b>V2:</b> Cuestionario Estrés Docente ED-6. Consta de 24 preguntas.</p> <p><b>Procesamiento de datos:</b><br/>Se aplicará con el programa Excel y el Software IBM-SPSS versión 27.0.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Anexo 2: Instrumento de la variable 1

### CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se refieren al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Este cuestionario es completamente anónimo.

**1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizó actividades físicas intensas, como levantar objetos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?**

☐ Número de días: (indique el número) \_\_\_\_\_

☐ Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)

**2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó, a una actividad física intensa en uno de esos días?**

☐ Indique cuántas horas por día: \_\_\_\_\_

☐ Indique cuántos minutos por día: \_\_\_\_\_

☐ No sabe / No está seguro

**3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizó actividades físicas moderadas, como transportar objetos livianos o andar en bicicleta a velocidad regular? (No incluya caminatas)**

☐ Número de días (indicar el número): \_\_\_\_\_

☐ Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)

**4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?**

☐ Indique cuántas horas por día: \_\_\_\_\_

☐ Indique cuántos minutos por día: \_\_\_\_\_

☐ No sabe / No está seguro

**5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?**

☐ Número de días (indique el número): \_\_\_\_\_

☐ Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)

**6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo dedicó en total dedicó a caminar en uno de esos días?**

☐ Indique cuántas horas por día: \_\_\_\_\_

☐ Indique cuántos minutos por día: \_\_\_\_\_

☐ No sabe / No está seguro

**7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo permanece sentado, en promedio, durante un día laboral?**

☐ Indique cuántas horas por día: \_\_\_\_\_

☐ Indique cuántos minutos por día: \_\_\_\_\_

☐ No sabe / No está seguro

## **DATOS ESTADÍSTICOS**

Sexo: ☐ Hombre ☐ Mujer

☐ Edad: \_\_\_\_\_

☐ Empresa / Institución: \_\_\_\_\_

☐ Centro de trabajo: \_\_\_\_\_

☐ Población: \_\_\_\_\_

☐ Profesión: \_\_\_\_\_

☐ Categoría profesional: \_\_\_\_\_

☐ Departamento en el que trabaja: \_\_\_\_\_

## **VALOR DEL TEST**

Caminatas:  $3.3 \text{ MET} \times \text{minutos de caminata} \times \text{días por semana}$

Actividad Física Moderada:  $4 \text{ MET} \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$

Actividad Física Intensa:  $8 \text{ MET} \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$

Total = Caminata + Actividad física moderada + Actividad física intensa

## **CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN**

Actividad Física Moderada:

- 3 o más días de actividad física intensa de al menos 20 minutos por día.
- 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata de al menos 30 minutos por día.
- 5 o más días de combinación de caminata, actividad moderada o intensa, con un mínimo de 600 MET.

Actividad Física Intensa:

- Actividad intensa al menos 3 días por semana, con un total mínimo de 1500 MET.
- 7 días de cualquier combinación (caminata, moderada o intensa) sumando al menos 3000 MET.

## **RESULTADO: NIVEL DE ACTIVIDAD**

☐ Nivel alto

☐ Nivel moderado

☐ Nivel bajo o inactivo

Los resultados se tratarán de forma global y se mantendrá el anonimato en las publicaciones derivadas de este cuestionario.

### Anexo 3: Instrumento de la variable 2

#### CUESTIONARIO ESTRÉS DOCENTE ED-6

**Instrucciones:** Estimado docente: a continuación, encontrará una serie de afirmaciones acerca de los cuales deberá elegir la que, a su parecer, corresponda, considerando una valoración de 1 a 5, tomando en cuenta que:

**1** = Totalmente en desacuerdo

**2** = En desacuerdo

**3** = Neutral

**4** = De acuerdo

**5** = Totalmente de acuerdo

Recuerde que no existen respuestas buenas o malas, por lo tanto, sea sincero.

| Nº | DIMENSIÓN                                           | ÍTEM                                                                                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1  | <b>NIVEL DE ESTRÉS POR ANSIEDAD</b>                 | Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales.                                                           |   |   |   |   |   |
| 2  |                                                     | La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño.                                                          |   |   |   |   |   |
| 3  |                                                     | Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración.                                               |   |   |   |   |   |
| 4  |                                                     | Los problemas laborales me ponen agresivo.                                                                           |   |   |   |   |   |
| 5  | <b>NIVEL DE ESTRÉS POR DEPRESIÓN</b>                | Me entristezco demasiado ante los problemas laborales.                                                               |   |   |   |   |   |
| 6  |                                                     | Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo.                                                               |   |   |   |   |   |
| 7  |                                                     | Me falta energía para afrontar la labor del profesor.                                                                |   |   |   |   |   |
| 8  |                                                     | A veces veo el futuro sin ilusión alguna.                                                                            |   |   |   |   |   |
| 9  | <b>NIVEL DE ESTRÉS POR CREENCIAS DESADAPTATIVAS</b> | Incluir alumnos con Necesidades Educativas Especiales en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto. |   |   |   |   |   |
| 10 |                                                     | La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar.                                            |   |   |   |   |   |
| 11 |                                                     | Ser profesor tiene más desventajas que ventajas.                                                                     |   |   |   |   |   |

|    |                                                      |                                                                                |  |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 12 |                                                      | Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo.                                |  |  |  |  |  |
| 13 |                                                      | Realizar Adaptaciones Curriculares me resulta difícil.                         |  |  |  |  |  |
| 14 | <b>NIVEL DE ESTRÉS<br/>POR<br/>PRESIONES</b>         | Hay clases en las que casi empleo más tiempo en reñir que en explicar.         |  |  |  |  |  |
| 15 |                                                      | Me siento desbordado por el trabajo.                                           |  |  |  |  |  |
| 16 |                                                      | Acabo las jornadas de trabajo extenuado.                                       |  |  |  |  |  |
| 17 |                                                      | Me siento agobiado por este trabajo.                                           |  |  |  |  |  |
| 18 | <b>NIVEL DE ESTRÉS<br/>POR<br/>DESMOTIVACIÓN</b>     | He perdido la motivación por la enseñanza.                                     |  |  |  |  |  |
| 19 |                                                      | En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo por otra profesión. |  |  |  |  |  |
| 20 |                                                      | Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo.                                |  |  |  |  |  |
| 21 |                                                      | Mis relaciones con los “directivos” son difíciles.                             |  |  |  |  |  |
| 22 | <b>NIVEL DE ESTRÉS<br/>POR MAL<br/>AFRONTAMIENTO</b> | Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo. (*)                          |  |  |  |  |  |
| 23 |                                                      | Mis relaciones sociales fuera del centro son muy buenas. (*)                   |  |  |  |  |  |
| 24 |                                                      | Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales. (*)                      |  |  |  |  |  |

**Muchas gracias por su colaboración.**

## Anexo 4: Validación de los instrumentos



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA

Facultad de Ciencias de la Educación

Escuela Profesional de Educación Física

### FICHA DE VALIDACIÓN

#### INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

##### DATOS GENERALES:

**Título de la Investigación:** Actividad física y estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas

Emblemáticas, Ayacucho 2025

**Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación:** Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

##### ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

| Indicadores        | Criterios                                               | Deficiente |    |    |    | Baja |    |    |    | Regular |    |    |    | Bueno |    |    |    | Muy bueno |    |    |     |
|--------------------|---------------------------------------------------------|------------|----|----|----|------|----|----|----|---------|----|----|----|-------|----|----|----|-----------|----|----|-----|
|                    |                                                         | 0          | 6  | 11 | 16 | 21   | 26 | 31 | 36 | 41      | 46 | 51 | 56 | 61    | 66 | 71 | 76 | 81        | 86 | 91 | 96  |
|                    |                                                         | 5          | 10 | 15 | 20 | 25   | 30 | 35 | 40 | 45      | 50 | 55 | 60 | 65    | 70 | 75 | 80 | 85        | 90 | 95 | 100 |
| 1. CLARIDAD        | Está formulado con lenguaje propio                      |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           |    | 92 |     |
| 2. OBJETIVIDAD     | Está expresado en conductas observables                 |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           | 87 |    |     |
| 3. ACTUALIDAD      | Adecuado al avance de la ciencia pedagógica             |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           | 88 |    |     |
| 4. ORGANIZACIÓN    | Existe una organización lógica                          |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 84        |    |    |     |
| 5. SUFICIENCIA     | Comprende los aspectos en cantidad y calidad            |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 82        |    |    |     |
| 6. INTENCIONALIDAD | Adecuado para valorar los indicadores                   |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           | 87 |    |     |
| 7. CONSISTENCIA    | Basado en aspectos teóricos científicos                 |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           |    | 94 |     |
| 8. COHERENCIA      | Entre los ítems e indicadores                           |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           | 89 |    |     |
| 9. METODOLOGÍA     | La estrategia responde al propósito de la investigación |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 84        |    |    |     |
| 10. PERTINENCIA    | Es útil y adecuado para la investigación                |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           | 83 |    |     |

##### PROMEDIO DE VALORACION

88 %

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular

d) Buena e) Muy Buena

|                     |                             |     |          |
|---------------------|-----------------------------|-----|----------|
| Nombres y Apellidos | Juan Pariona Gabuzas        | DNI | 28217764 |
| Título Profesional  | Licenciado                  |     |          |
| Especialidad        | Ed. Física                  |     |          |
| Grado Académico     | DE                          |     |          |
| Mención             | Administración en Educación |     |          |

Lugar y Fecha: Ayacucho, 3 de noviembre de 2025



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA

Facultad de Ciencias de la Educación

Escuela Profesional de Educación Física

FICHA DE VALIDACIÓN  
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Actividad física y estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Cuestionario Estrés Docente (Escala ED-6)

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

| Indicadores        | Criterios                                               | Deficiente |    |    |    |    | Baja |    |    |    |    | Regular |    |    |    |    | Bueno |    |    |    |     | Muy bueno |  |  |  |  |
|--------------------|---------------------------------------------------------|------------|----|----|----|----|------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|-------|----|----|----|-----|-----------|--|--|--|--|
|                    |                                                         | 0          | 6  | 11 | 16 | 21 | 26   | 31 | 36 | 41 | 46 | 51      | 56 | 61 | 66 | 71 | 76    | 81 | 86 | 91 | 96  |           |  |  |  |  |
|                    |                                                         | 5          | 10 | 15 | 20 | 25 | 30   | 35 | 40 | 45 | 50 | 55      | 60 | 65 | 70 | 75 | 80    | 85 | 90 | 95 | 100 |           |  |  |  |  |
| 1. CLARIDAD        | Está formulado con lenguaje propio                      |            |    |    |    |    |      |    |    |    |    |         |    |    |    |    |       |    |    |    | 92  |           |  |  |  |  |
| 2. OBJETIVIDAD     | Está expresado en conductas observables                 |            |    |    |    |    |      |    |    |    |    |         |    |    |    |    |       |    |    |    | 87  |           |  |  |  |  |
| 3. ACTUALIDAD      | Adecuado al avance de la ciencia pedagógica             |            |    |    |    |    |      |    |    |    |    |         |    |    |    |    |       |    |    |    | 84  |           |  |  |  |  |
| 4. ORGANIZACIÓN    | Existe una organización lógica                          |            |    |    |    |    |      |    |    |    |    |         |    |    |    |    |       |    |    |    | 88  |           |  |  |  |  |
| 5. SUFICIENCIA     | Comprende los aspectos en cantidad y calidad            |            |    |    |    |    |      |    |    |    |    |         |    |    |    |    |       |    |    |    | 82  |           |  |  |  |  |
| 6. INTENCIONALIDAD | Adecuado para valorar los indicadores                   |            |    |    |    |    |      |    |    |    |    |         |    |    |    |    |       |    |    |    | 87  |           |  |  |  |  |
| 7. CONSISTENCIA    | Basado en aspectos teóricos científicos                 |            |    |    |    |    |      |    |    |    |    |         |    |    |    |    |       |    |    |    | 84  |           |  |  |  |  |
| 8. COHERENCIA      | Entre los ítems e indicadores                           |            |    |    |    |    |      |    |    |    |    |         |    |    |    |    |       |    |    |    | 90  |           |  |  |  |  |
| 9. METODOLOGÍA     | La estrategia responde al propósito de la investigación |            |    |    |    |    |      |    |    |    |    |         |    |    |    |    |       |    |    |    | 92  |           |  |  |  |  |
| 10. PERTINENCIA    | Es útil y adecuado para la investigación                |            |    |    |    |    |      |    |    |    |    |         |    |    |    |    |       |    |    |    | 87  |           |  |  |  |  |

PROMEDIO DE VALORACION

87%

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

|                     |                             |     |         |
|---------------------|-----------------------------|-----|---------|
| Nombres y Apellidos | Juan Pariona Cahua          | DNI | 2827764 |
| Título Profesional  | Licenciado                  |     |         |
| Especialidad        | Ed. Física                  |     |         |
| Grado Académico     | DE                          |     |         |
| Mención             | Administración en Educación |     |         |

Lugar y Fecha: Ayacucho, 3 de noviembre de 2025



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA

Facultad de Ciencias de la Educación

Escuela Profesional de Educación Física

### FICHA DE VALIDACIÓN

#### INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

##### DATOS GENERALES:

**Título de la Investigación:** Actividad física y estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025

**Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación:** Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

##### ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

| Indicadores        | Criterios                                               | Deficiente |    |    |    | Baja |    |    |    | Regular |    |    |    | Bueno |    |    |    | Muy bueno |    |    |     |
|--------------------|---------------------------------------------------------|------------|----|----|----|------|----|----|----|---------|----|----|----|-------|----|----|----|-----------|----|----|-----|
|                    |                                                         | 0          | 6  | 11 | 16 | 21   | 26 | 31 | 36 | 41      | 46 | 51 | 56 | 61    | 66 | 71 | 76 | 81        | 86 | 91 | 96  |
|                    |                                                         | 5          | 10 | 15 | 20 | 25   | 30 | 35 | 40 | 45      | 50 | 55 | 60 | 65    | 70 | 75 | 80 | 85        | 90 | 95 | 100 |
| 1. CLARIDAD        | Está formulado con lenguaje propio                      |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           | 88 |    |     |
| 2. OBJETIVIDAD     | Está expresado en conductas observables                 |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 85        |    |    |     |
| 3. ACTUALIDAD      | Adecuado al avance de la ciencia pedagógica             |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           | 87 |    |     |
| 4. ORGANIZACIÓN    | Existe una organización lógica                          |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           |    | 93 |     |
| 5. SUFICIENCIA     | Comprende los aspectos en cantidad y calidad            |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           | 89 |    |     |
| 6. INTENCIONALIDAD | Adecuado para valorar los indicadores                   |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 84        |    |    |     |
| 7. CONSISTENCIA    | Basado en aspectos teóricos científicos                 |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           | 87 |    |     |
| 8. COHERENCIA      | Entre los ítems e indicadores                           |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           |    | 94 |     |
| 9. METODOLOGÍA     | La estrategia responde al propósito de la investigación |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           | 88 |    |     |
| 10. PERTINENCIA    | Es útil y adecuado para la investigación                |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           |    | 92 |     |

##### PROMEDIO DE VALORACION

89 %

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

|                     |                               |     |          |
|---------------------|-------------------------------|-----|----------|
| Nombres y Apellidos | Julio Enrique Córdova Helmoza | DNI | 28224844 |
| Título Profesional  | Licenciado                    |     |          |
| Especialidad        | Educación Física              |     |          |
| Grado Académico     | Dr. en Educación              |     |          |
| Mención             | Educación                     |     |          |

Lugar y Fecha: Ayacucho, 27 de noviembre de 2025



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA

Facultad de Ciencias de la Educación

Escuela Profesional de Educación Física

FICHA DE VALIDACIÓN  
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Actividad física y estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Cuestionario Estrés Docente (Escala ED-6)

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

| Indicadores        | Criterios                                               | Deficiente |    |    |    | Baja |    |    |    | Regular |    |    |    | Bueno |    |    |    | Muy bueno |    |    |     |
|--------------------|---------------------------------------------------------|------------|----|----|----|------|----|----|----|---------|----|----|----|-------|----|----|----|-----------|----|----|-----|
|                    |                                                         | 0          | 6  | 11 | 16 | 21   | 26 | 31 | 36 | 41      | 46 | 51 | 56 | 61    | 66 | 71 | 76 | 81        | 86 | 91 | 96  |
| 1. CLARIDAD        | Está formulado con lenguaje propio                      | 5          | 10 | 15 | 20 | 25   | 30 | 35 | 40 | 45      | 50 | 55 | 60 | 65    | 70 | 75 | 80 | 85        | 90 | 95 | 100 |
| 2. OBJETIVIDAD     | Está expresado en conductas observables                 |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           |    |    |     |
| 3. ACTUALIDAD      | Adecuado al avance de la ciencia pedagógica             |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           |    |    |     |
| 4. ORGANIZACIÓN    | Existe una organización lógica                          |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           |    |    |     |
| 5. SUFICIENCIA     | Comprende los aspectos en cantidad y calidad            |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           |    |    |     |
| 6. INTENCIONALIDAD | Adecuado para valorar los indicadores                   |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           |    |    |     |
| 7. CONSISTENCIA    | Basado en aspectos teóricos científicos                 |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           |    |    |     |
| 8. COHERENCIA      | Entre los ítems e indicadores                           |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           |    |    |     |
| 9. METODOLOGÍA     | La estrategia responde al propósito de la investigación |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           |    |    |     |
| 10. PERTINENCIA    | Es útil y adecuado para la investigación                |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    |           |    |    |     |

PROMEDIO DE VALORACION

89 %

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

|                     |                               |     |          |
|---------------------|-------------------------------|-----|----------|
| Nombres y Apellidos | Julio Enrique Córdova Hermosa | DNI | 28224844 |
| Título Profesional  | Licenciado                    |     |          |
| Especialidad        | Educación Física              |     |          |
| Grado Académico     | Doctor                        |     |          |
| Mención             | Educación                     |     |          |

Lugar y Fecha: Ayacucho, 27 de noviembre de 2025



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA

Facultad de Ciencias de la Educación

Escuela Profesional de Educación Física

## FICHA DE VALIDACIÓN

### INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

#### DATOS GENERALES:

**Título de la Investigación:** Actividad física y estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025

**Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación:** Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

#### ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

| Indicadores        | Criterios                                               | Deficiente |    |    |    |    | Baja |    |    |    |    | Regular |    |    |    |    | Bueno |    |    |    |     | Muy bueno |  |  |  |  |
|--------------------|---------------------------------------------------------|------------|----|----|----|----|------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|-------|----|----|----|-----|-----------|--|--|--|--|
|                    |                                                         | 0          | 6  | 11 | 16 | 21 | 26   | 31 | 36 | 41 | 46 | 51      | 56 | 61 | 66 | 71 | 76    | 81 | 86 | 91 | 96  |           |  |  |  |  |
|                    |                                                         | 5          | 10 | 15 | 20 | 25 | 30   | 35 | 40 | 45 | 50 | 55      | 60 | 65 | 70 | 75 | 80    | 85 | 90 | 95 | 100 |           |  |  |  |  |
| 1. CLARIDAD        | Está formulado con lenguaje propio                      |            |    |    |    |    |      |    |    |    |    |         |    |    |    |    | 80    |    |    |    |     |           |  |  |  |  |
| 2. OBJETIVIDAD     | Está expresado en conductas observables                 |            |    |    |    |    |      |    |    |    |    |         |    |    |    |    |       | 85 |    |    |     |           |  |  |  |  |
| 3. ACTUALIDAD      | Adecuado al avance de la ciencia pedagógica             |            |    |    |    |    |      |    |    |    |    |         |    |    |    |    | 80    |    |    |    |     |           |  |  |  |  |
| 4. ORGANIZACIÓN    | Existe una organización lógica                          |            |    |    |    |    |      |    |    |    |    |         |    |    |    |    | 80    |    |    |    |     |           |  |  |  |  |
| 5. SUFICIENCIA     | Comprende los aspectos en cantidad y calidad            |            |    |    |    |    |      |    |    |    |    |         |    |    |    |    |       | 83 |    |    |     |           |  |  |  |  |
| 6. INTENCIONALIDAD | Adecuado para valorar los indicadores                   |            |    |    |    |    |      |    |    |    |    |         |    |    |    |    | 80    |    |    |    |     |           |  |  |  |  |
| 7. CONSISTENCIA    | Basado en aspectos teóricos científicos                 |            |    |    |    |    |      |    |    |    |    |         |    |    |    |    |       | 82 |    |    |     |           |  |  |  |  |
| 8. COHERENCIA      | Entre los ítems e indicadores                           |            |    |    |    |    |      |    |    |    |    |         |    |    |    |    | 83    |    |    |    |     |           |  |  |  |  |
| 9. METODOLOGÍA     | La estrategia responde al propósito de la investigación |            |    |    |    |    |      |    |    |    |    |         |    |    |    |    |       | 82 |    |    |     |           |  |  |  |  |
| 10. PERTINENCIA    | Es útil y adecuado para la investigación                |            |    |    |    |    |      |    |    |    |    |         |    |    |    |    | 80    |    |    |    |     |           |  |  |  |  |

#### PROMEDIO DE VALORACION

82 %

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

|                     |                             |     |          |
|---------------------|-----------------------------|-----|----------|
| Nombres y Apellidos | Ciro Augusto Madueño García | DNI | 28276882 |
| Título Profesional  | Licenciado                  |     |          |
| Especialidad        | Educación Física            |     |          |
| Grado Académico     | Doctor                      |     |          |
| Mención             | Educación                   |     |          |

Lugar y Fecha: Ayacucho, 3 de noviembre de 2025

*Madueño*



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA

Facultad de Ciencias de la Educación

Escuela Profesional de Educación Física

FICHA DE VALIDACIÓN  
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Actividad física y estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Cuestionario Estrés Docente (Escala ED-6)

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

| Indicadores        | Criterios                                               | Deficiente |    |    |    | Baja |    |    |    | Regular |    |    |    | Bueno |    |    |    | Muy bueno |    |    |     |
|--------------------|---------------------------------------------------------|------------|----|----|----|------|----|----|----|---------|----|----|----|-------|----|----|----|-----------|----|----|-----|
|                    |                                                         | 0          | 6  | 11 | 16 | 21   | 26 | 31 | 36 | 41      | 46 | 51 | 56 | 61    | 66 | 71 | 76 | 81        | 86 | 91 | 96  |
|                    |                                                         | 5          | 10 | 15 | 20 | 25   | 30 | 35 | 40 | 45      | 50 | 55 | 60 | 65    | 70 | 75 | 80 | 85        | 90 | 95 | 100 |
| 1. CLARIDAD        | Está formulado con lenguaje propio                      |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    | 80 |           |    |    |     |
| 2. OBJETIVIDAD     | Está expresado en conductas observables                 |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 84        |    |    |     |
| 3. ACTUALIDAD      | Adecuado al avance de la ciencia pedagógica             |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    | 79 |           |    |    |     |
| 4. ORGANIZACIÓN    | Existe una organización lógica                          |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 83        |    |    |     |
| 5. SUFICIENCIA     | Comprende los aspectos en cantidad y calidad            |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    | 79 |           |    |    |     |
| 6. INTENCIONALIDAD | Adecuado para valorar los indicadores                   |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 83        |    |    |     |
| 7. CONSISTENCIA    | Basado en aspectos teóricos científicos                 |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    | 79 |           |    |    |     |
| 8. COHERENCIA      | Entre los ítems e indicadores                           |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 82        |    |    |     |
| 9. METODOLOGÍA     | La estrategia responde al propósito de la investigación |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    | 80 |           |    |    |     |
| 10. PERTINENCIA    | Es útil y adecuado para la investigación                |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 85        |    |    |     |

PROMEDIO DE VALORACION

81 %

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

|                     |                             |     |          |
|---------------------|-----------------------------|-----|----------|
| Nombres y Apellidos | Ciro Augusto Madueño García | DNI | 28276858 |
| Título Profesional  | Licenciado                  |     |          |
| Especialidad        | Educación Física            |     |          |
| Grado Académico     | Doctor                      |     |          |
| Mención             | Doctor en Educación         |     |          |

Lugar y Fecha: Ayacucho, 3 de noviembre de 2025

Madueño



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA

Facultad de Ciencias de la Educación

Escuela Profesional de Educación Física

## FICHA DE VALIDACIÓN

### INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

#### DATOS GENERALES:

**Título de la Investigación:** Actividad física y estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025

**Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación:** Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

#### ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

| Indicadores        | Criterios                                               | Deficiente |    |    |    | Baja |    |    |    | Regular |    |    |    | Bueno |    |    |    | Muy bueno |    |    |     |
|--------------------|---------------------------------------------------------|------------|----|----|----|------|----|----|----|---------|----|----|----|-------|----|----|----|-----------|----|----|-----|
|                    |                                                         | 0          | 6  | 11 | 16 | 21   | 26 | 31 | 36 | 41      | 46 | 51 | 56 | 61    | 66 | 71 | 76 | 81        | 86 | 91 | 96  |
|                    |                                                         | 5          | 10 | 15 | 20 | 25   | 30 | 35 | 40 | 45      | 50 | 55 | 60 | 65    | 70 | 75 | 80 | 85        | 90 | 95 | 100 |
| 1. CLARIDAD        | Está formulado con lenguaje propio                      |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    | 80 |           |    |    |     |
| 2. OBJETIVIDAD     | Está expresado en conductas observables                 |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 85        |    |    |     |
| 3. ACTUALIDAD      | Adecuado al avance de la ciencia pedagógica             |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 85        |    |    |     |
| 4. ORGANIZACIÓN    | Existe una organización lógica                          |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 85        |    |    |     |
| 5. SUFICIENCIA     | Comprende los aspectos en cantidad y calidad            |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    | 80 |           |    |    |     |
| 6. INTENCIONALIDAD | Adecuado para valorar los indicadores                   |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 84        |    |    |     |
| 7. CONSISTENCIA    | Basado en aspectos teóricos científicos                 |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 85        |    |    |     |
| 8. COHERENCIA      | Entre los ítems e indicadores                           |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 84        |    |    |     |
| 9. METODOLOGÍA     | La estrategia responde al propósito de la investigación |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 84        |    |    |     |
| 10. PERTINENCIA    | Es útil y adecuado para la investigación                |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 84        |    |    |     |

#### PROMEDIO DE VALORACION

84 %

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

|                     |                          |     |          |
|---------------------|--------------------------|-----|----------|
| Nombres y Apellidos | Jaime A. Vayas Jari      | DNI | 28297942 |
| Título Profesional  | Lic. en Educación Física |     |          |
| Especialidad        | Educación Física         |     |          |
| Grado Académico     | Doctor                   |     |          |
| Mención             | En Educación             |     |          |

Lugar y Fecha: Ayacucho, 28 de noviembre de 2025

*Jaime A. Vayas Jari*



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA

Facultad de Ciencias de la Educación

Escuela Profesional de Educación Física

### FICHA DE VALIDACIÓN

#### INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

#### DATOS GENERALES:

**Título de la Investigación:** Actividad física y estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas

Emblemáticas, Ayacucho 2025

**Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación:** Cuestionario Estrés Docente (Escala ED-6)

#### ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

| Indicadores        | Criterios                                               | Deficiente |    |    |    | Baja |    |    |    | Regular |    |    |    | Bueno |    |    |    | Muy bueno |    |    |     |
|--------------------|---------------------------------------------------------|------------|----|----|----|------|----|----|----|---------|----|----|----|-------|----|----|----|-----------|----|----|-----|
|                    |                                                         | 0          | 6  | 11 | 16 | 21   | 26 | 31 | 36 | 41      | 46 | 51 | 56 | 61    | 66 | 71 | 76 | 81        | 86 | 91 | 96  |
| 1. CLARIDAD        | Está formulado con lenguaje propio                      | 5          | 10 | 15 | 20 | 25   | 30 | 35 | 40 | 45      | 50 | 55 | 60 | 65    | 70 | 75 | 80 | 85        | 90 | 95 | 100 |
| 2. OBJETIVIDAD     | Está expresado en conductas observables                 |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 85        |    |    |     |
| 3. ACTUALIDAD      | Adecuado al avance de la ciencia pedagógica             |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 84        |    |    |     |
| 4. ORGANIZACIÓN    | Existe una organización lógica                          |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 85        |    |    |     |
| 5. SUFICIENCIA     | Comprende los aspectos en cantidad y calidad            |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 80        |    |    |     |
| 6. INTENCIONALIDAD | Adecuado para valorar los indicadores                   |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 83        |    |    |     |
| 7. CONSISTENCIA    | Basado en aspectos teóricos científicos                 |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 84        |    |    |     |
| 8. COHERENCIA      | Entre los ítems e indicadores                           |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 84        |    |    |     |
| 9. METODOLOGÍA     | La estrategia responde al propósito de la investigación |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 84        |    |    |     |
| 10. PERTINENCIA    | Es útil y adecuado para la investigación                |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | 84        |    |    |     |

#### PROMEDIO DE VALORACION

84 %

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

|                     |                          |     |          |
|---------------------|--------------------------|-----|----------|
| Nombres y Apellidos | Jaime A. Vargas Teri     | DNI | 28297942 |
| Título Profesional  | Lic. en Educación Física |     |          |
| Especialidad        | Educación Física         |     |          |
| Grado Académico     | Doctor                   |     |          |
| Mención             | En Educación             |     |          |

Lugar y Fecha: Ayacucho, 28 de noviembre de 2025

*Jaimy Teri*



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA

Facultad de Ciencias de la Educación

Escuela Profesional de Educación Física

### FICHA DE VALIDACIÓN

#### INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

#### DATOS GENERALES:

**Título de la Investigación:** Actividad física y estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025

**Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación:** Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

#### ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

| Indicadores        | Criterios                                               | Deficiente |    |    |    | Baja |    |    |    | Regular |    |    |    | Bueno |    |    |    | Muy bueno |    |    |     |
|--------------------|---------------------------------------------------------|------------|----|----|----|------|----|----|----|---------|----|----|----|-------|----|----|----|-----------|----|----|-----|
|                    |                                                         | 0          | 6  | 11 | 16 | 21   | 26 | 31 | 36 | 41      | 46 | 51 | 56 | 61    | 66 | 71 | 76 | 81        | 86 | 91 | 96  |
|                    |                                                         | 5          | 10 | 15 | 20 | 25   | 30 | 35 | 40 | 45      | 50 | 55 | 60 | 65    | 70 | 75 | 80 | 85        | 90 | 95 | 100 |
| 1. CLARIDAD        | Está formulado con lenguaje propio                      |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       | X  |    |    |           |    |    |     |
| 2. OBJETIVIDAD     | Está expresado en conductas observables                 |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    | X     |    |    |    |           |    |    |     |
| 3. ACTUALIDAD      | Adecuado al avance de la ciencia pedagógica             |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       | X  |    |    |           |    |    |     |
| 4. ORGANIZACIÓN    | Existe una organización lógica                          |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    | X  |           |    |    |     |
| 5. SUFICIENCIA     | Comprende los aspectos en cantidad y calidad            |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | X         |    |    |     |
| 6. INTENCIONALIDAD | Adecuado para valorar los indicadores                   |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    | X  |           |    |    |     |
| 7. CONSISTENCIA    | Basado en aspectos teóricos científicos                 |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    |    | X         |    |    |     |
| 8. COHERENCIA      | Entre los ítems e indicadores                           |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    | X  |           |    |    |     |
| 9. METODOLOGÍA     | La estrategia responde al propósito de la investigación |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    | X  |           |    |    |     |
| 10. PERTINENCIA    | Es útil y adecuado para la investigación                |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    | X  |    |           |    |    |     |

#### PROMEDIO DE VALORACION

77%

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

|                     |                      |     |          |
|---------------------|----------------------|-----|----------|
| Nombres y Apellidos | ODIN LEON PLORES     | DNI | 06064298 |
| Título Profesional  | LC. EN PSICOLOGIA    |     |          |
| Especialidad        | PSICOLOGIA           |     |          |
| Grado Académico     | MAESTRO              |     |          |
| Mención             | psicología educativa |     |          |

Lugar y Fecha: Ayacucho, 27 de noviembre de 2025



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA

Facultad de Ciencias de la Educación

Escuela Profesional de Educación Física

### FICHA DE VALIDACIÓN

#### INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

#### DATOS GENERALES:

**Título de la Investigación:** Actividad física y estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025

**Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación:** Cuestionario Estrés Docente (Escala ED-6)

#### ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

| Indicadores        | Criterios                                               | Deficiente |    |    |    | Baja |    |    |    | Regular |    |    |    | Bueno |    |    |    | Muy bueno |    |    |     |
|--------------------|---------------------------------------------------------|------------|----|----|----|------|----|----|----|---------|----|----|----|-------|----|----|----|-----------|----|----|-----|
|                    |                                                         | 0          | 6  | 11 | 16 | 21   | 26 | 31 | 36 | 41      | 46 | 51 | 56 | 61    | 66 | 71 | 76 | 81        | 86 | 91 | 96  |
|                    |                                                         | 5          | 10 | 15 | 20 | 25   | 30 | 35 | 40 | 45      | 50 | 55 | 60 | 65    | 70 | 75 | 80 | 85        | 90 | 95 | 100 |
| 1. CLARIDAD        | Está formulado con lenguaje propio                      |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    | X  |    |           |    |    |     |
| 2. OBJETIVIDAD     | Está expresado en conductas observables                 |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    | X  |    |           |    |    |     |
| 3. ACTUALIDAD      | Adecuado al avance de la ciencia pedagógica             |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    | X  |    |           |    |    |     |
| 4. ORGANIZACIÓN    | Existe una organización lógica                          |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    | X  |           |    |    |     |
| 5. SUFICIENCIA     | Comprende los aspectos en cantidad y calidad            |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    | X  |    |           |    |    |     |
| 6. INTENCIONALIDAD | Adecuado para valorar los indicadores                   |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       | X  |    |    |           |    |    |     |
| 7. CONSISTENCIA    | Basado en aspectos teóricos científicos                 |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    | X  |           |    |    |     |
| 8. COHERENCIA      | Entre los ítems e indicadores                           |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       | X  |    |    |           |    |    |     |
| 9. METODOLOGÍA     | La estrategia responde al propósito de la investigación |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    |    | X  |           |    |    |     |
| 10. PERTINENCIA    | Es útil y adecuado para la investigación                |            |    |    |    |      |    |    |    |         |    |    |    |       |    | X  |    |           |    |    |     |

#### PROMEDIO DE VALORACION

76 %

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

|                     |                      |     |          |
|---------------------|----------------------|-----|----------|
| Nombres y Apellidos | ODIN LEON FLORES     | DNI | 06064298 |
| Título Profesional  | psicólogo            |     |          |
| Especialidad        | psicología           |     |          |
| Grado Académico     | MAESTRO              |     |          |
| Mención             | psicología educativa |     |          |

Lugar y Fecha: Ayacucho, 27 de noviembre de 2025

## Anexo 5: Fiabilidad de instrumentos

### *Estadística de fiabilidad estrés laboral*

| Estadística de fiabilidad |                |
|---------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach          | N de elementos |
| ,921                      | 24             |

### *Estadística de fiabilidad de actividad física*

| Estadística de fiabilidad |                |
|---------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach          | N de elementos |
| ,751                      | 7              |

## Anexo 6: Base de datos

| ACTIVIDAD FÍSICA |                    |     |        |           |                    |     |       |           |         |     |       |            |     |              |       |
|------------------|--------------------|-----|--------|-----------|--------------------|-----|-------|-----------|---------|-----|-------|------------|-----|--------------|-------|
| Nro              | Actividad vigorosa |     |        |           | Actividad moderada |     |       |           | Caminar |     |       |            |     | Resultado G. |       |
|                  | p1.                | p2  | MET    | Resultado | p3                 | p4  | MET   | Resultado | p5      | p6  | MET   | Resultados | p7  | MET          | Nivel |
| 1                | 4                  | 240 | 7,680  | 3         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 1       | 120 | 396   | 1          | 180 | 5            | 2     |
| 2                | 4                  | 180 | 5,760  | 3         | 0                  | 180 | 0     | 1         | 0       | 120 | 0     | 1          | 180 | 5            | 2     |
| 3                | 4                  | 240 | 7,680  | 3         | 0                  | 60  | 0     | 1         | 0       | 120 | 0     | 1          | 180 | 5            | 2     |
| 4                | 4                  | 240 | 7,680  | 3         | 5                  | 180 | 3,600 | 3         | 6       | 30  | 594   | 1          | 120 | 7            | 2     |
| 5                | 2                  | 120 | 1,920  | 3         | 4                  | 120 | 1,920 | 3         | 4       | 60  | 792   | 1          | 30  | 7            | 2     |
| 6                | 4                  | 120 | 3,840  | 3         | 5                  | 60  | 1,200 | 2         | 5       | 200 | 3,300 | 3          | 120 | 8            | 3     |
| 7                | 4                  | 120 | 3,840  | 3         | 5                  | 30  | 600   | 1         | 7       | 20  | 462   | 1          | 240 | 5            | 2     |
| 8                | 5                  | 60  | 2,400  | 3         | 5                  | 250 | 5,000 | 3         | 5       | 120 | 1,980 | 3          | 120 | 9            | 3     |
| 9                | 2                  | 15  | 240    | 1         | 2                  | 0   | 8     | 1         | 0       | 0   | 0     | 1          | 200 | 3            | 1     |
| 10               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 1                  | 20  | 80    | 1         | 1       | 20  | 66    | 1          | 180 | 3            | 1     |
| 11               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 3       | 120 | 1,188 | 2          | 360 | 4            | 1     |
| 12               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 1       | 0   | 0     | 1          | 0   | 3            | 1     |
| 13               | 2                  | 60  | 960    | 2         | 3                  | 30  | 360   | 1         | 2       | 60  | 396   | 1          | 460 | 4            | 1     |
| 14               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 0       | 120 | 0     | 1          | 0   | 3            | 1     |
| 15               | 0                  | 10  | 0      | 1         | 4                  | 15  | 240   | 1         | 4       | 120 | 1,584 | 2          | 240 | 4            | 1     |
| 16               | 3                  | 120 | 2,880  | 3         | 3                  | 120 | 1,440 | 1         | 2       | 15  | 99    | 1          | 60  | 5            | 2     |
| 17               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 2                  | 300 | 2,400 | 3         | 7       | 30  | 693   | 1          | 180 | 5            | 2     |
| 18               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 1       | 30  | 99    | 1          | 0   | 3            | 1     |
| 19               | 3                  | 30  | 720    | 1         | 2                  | 180 | 1,440 | 2         | 3       | 240 | 2,376 | 3          | 300 | 6            | 2     |
| 20               | 2                  | 40  | 640    | 1         | 2                  | 40  | 320   | 1         | 7       | 20  | 462   | 1          | 20  | 3            | 1     |
| 21               | 5                  | 180 | 7,200  | 3         | 4                  | 0   | 0     | 1         | 0       | 180 | 0     | 1          | 180 | 5            | 2     |
| 22               | 5                  | 120 | 4,800  | 3         | 1                  | 60  | 240   | 1         | 2       | 60  | 396   | 1          | 60  | 5            | 2     |
| 23               | 3                  | 60  | 1,440  | 1         | 2                  | 60  | 480   | 1         | 2       | 60  | 396   | 1          | 240 | 3            | 1     |
| 24               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 5       | 40  | 660   | 1          | 240 | 3            | 1     |
| 25               | 1                  | 30  | 240    | 1         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 3       | 20  | 198   | 1          | 240 | 3            | 1     |
| 26               | 3                  | 180 | 4,320  | 3         | 4                  | 180 | 2,880 | 3         | 4       | 30  | 396   | 1          | 0   | 7            | 2     |
| 27               | 0                  | 10  | 0      | 1         | 3                  | 40  | 480   | 1         | 1       | 20  | 66    | 1          | 10  | 3            | 1     |
| 28               | 2                  | 20  | 320    | 1         | 4                  | 30  | 480   | 1         | 3       | 40  | 396   | 1          | 15  | 3            | 1     |
| 29               | 3                  | 20  | 480    | 1         | 6                  | 40  | 960   | 1         | 5       | 20  | 330   | 1          | 10  | 3            | 1     |
| 30               | 0                  | 5   | 0      | 1         | 3                  | 20  | 240   | 1         | 2       | 30  | 198   | 1          | 30  | 3            | 1     |
| 31               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 3                  | 20  | 240   | 1         | 2       | 40  | 264   | 1          | 180 | 3            | 1     |
| 32               | 0                  | 10  | 0      | 1         | 2                  | 20  | 160   | 1         | 2       | 15  | 99    | 1          | 30  | 3            | 1     |
| 33               | 0                  | 5   | 0      | 1         | 2                  | 20  | 160   | 1         | 1       | 10  | 33    | 1          | 20  | 3            | 1     |
| 34               | 2                  | 40  | 640    | 1         | 3                  | 50  | 600   | 1         | 6       | 30  | 594   | 1          | 10  | 3            | 1     |
| 35               | 0                  | 10  | 0      | 1         | 3                  | 10  | 120   | 1         | 0       | 10  | 0     | 1          | 180 | 3            | 1     |
| 36               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 2                  | 30  | 240   | 1         | 1       | 20  | 66    | 1          | 240 | 3            | 1     |
| 37               | 2                  | 120 | 1,920  | 2         | 3                  | 180 | 2,160 | 3         | 1       | 0   | 0     | 1          | 50  | 6            | 2     |
| 38               | 4                  | 30  | 960    | 1         | 5                  | 180 | 3,600 | 3         | 5       | 20  | 330   | 1          | 30  | 5            | 2     |
| 39               | 2                  | 40  | 640    | 1         | 4                  | 60  | 960   | 1         | 3       | 30  | 297   | 1          | 20  | 3            | 1     |
| 40               | 1                  | 30  | 240    | 1         | 5                  | 40  | 800   | 1         | 5       | 20  | 330   | 1          | 15  | 3            | 1     |
| 41               | 0                  | 10  | 0      | 1         | 2                  | 20  | 160   | 1         | 4       | 15  | 198   | 1          | 30  | 3            | 1     |
| 42               | 0                  | 5   | 0      | 1         | 3                  | 0   | 0     | 1         | 1       | 10  | 33    | 1          | 0   | 3            | 1     |
| 43               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 3       | 15  | 149   | 1          | 300 | 3            | 1     |
| 44               | 2                  | 60  | 960    | 1         | 2                  | 120 | 960   | 1         | 5       | 20  | 330   | 1          | 180 | 3            | 1     |
| 45               | 4                  | 240 | 7,680  | 3         | 4                  | 120 | 1,920 | 3         | 7       | 60  | 1,386 | 2          | 120 | 8            | 3     |
| 46               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 2                  | 60  | 480   | 1         | 7       | 240 | 5,544 | 3          | 30  | 5            | 2     |
| 47               | 1                  | 30  | 240    | 1         | 2                  | 10  | 80    | 1         | 3       | 10  | 99    | 1          | 360 | 3            | 1     |
| 48               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 1       | 10  | 33    | 1          | 240 | 3            | 1     |
| 49               | 2                  | 15  | 240    | 1         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 3       | 20  | 198   | 1          | 0   | 3            | 1     |
| 50               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 5                  | 30  | 600   | 1         | 5       | 120 | 1,980 | 2          | 360 | 4            | 1     |
| 51               | 3                  | 60  | 1,440  | 2         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 4       | 60  | 792   | 1          | 300 | 4            | 1     |
| 52               | 3                  | 30  | 720    | 1         | 3                  | 30  | 360   | 1         | 3       | 60  | 594   | 1          | 30  | 3            | 1     |
| 53               | 2                  | 30  | 480    | 1         | 2                  | 30  | 240   | 1         | 7       | 180 | 4,158 | 3          | 120 | 5            | 2     |
| 54               | 3                  | 30  | 720    | 1         | 3                  | 30  | 360   | 1         | 3       | 40  | 396   | 1          | 0   | 3            | 1     |
| 55               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 2       | 70  | 462   | 1          | 300 | 3            | 1     |
| 56               | 2                  | 120 | 1,920  | 2         | 1                  | 60  | 240   | 1         | 3       | 60  | 594   | 1          | 300 | 4            | 1     |
| 57               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 5       | 0   | 0     | 1          | 0   | 3            | 1     |
| 58               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 7       | 60  | 1,386 | 2          | 360 | 4            | 1     |
| 59               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 2                  | 30  | 240   | 1         | 5       | 20  | 330   | 1          | 0   | 3            | 1     |
| 60               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 2       | 20  | 132   | 1          | 60  | 3            | 1     |
| 61               | 4                  | 240 | 7,680  | 3         | 2                  | 120 | 960   | 1         | 6       | 30  | 594   | 1          | 300 | 5            | 2     |
| 62               | 4                  | 60  | 1920   | 2         | 2                  | 120 | 960   | 1         | 5       | 60  | 990   | 1          | 180 | 4            | 1     |
| 63               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 4       | 30  | 396   | 1          | 180 | 3            | 1     |
| 64               | 2                  | 30  | 480    | 1         | 4                  | 40  | 640   | 1         | 5       | 15  | 248   | 1          | 120 | 3            | 1     |
| 65               | 2                  | 0   | 480    | 1         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 5       | 30  | 495   | 1          | 240 | 3            | 1     |
| 66               | 3                  | 15  | 360    | 1         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 2       | 120 | 792   | 1          | 240 | 3            | 1     |
| 67               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 0       | 0   | 0     | 1          | 0   | 3            | 1     |
| 68               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 3       | 180 | 1,782 | 3          | 5   | 5            | 2     |
| 69               | 4                  | 60  | 1,920  | 2         | 2                  | 0   | 480   | 1         | 7       | 30  | 693   | 1          | 120 | 4            | 1     |
| 70               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 7       | 30  | 693   | 1          | 180 | 3            | 1     |
| 71               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 7       | 60  | 1,386 | 2          | 360 | 4            | 1     |
| 72               | 5                  | 360 | 14,400 | 3         | 5                  | 360 | 7,200 | 3         | 5       | 120 | 1,980 | 3          | 120 | 9            | 3     |
| 73               | 0                  | 30  | 480    | 1         | 3                  | 120 | 1,440 | 2         | 7       | 60  | 1,386 | 2          | 0   | 5            | 2     |
| 74               | 3                  | 120 | 2,880  | 3         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 3       | 30  | 297   | 1          | 240 | 5            | 2     |
| 75               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 3       | 240 | 2,376 | 3          | 180 | 5            | 2     |
| 76               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 5       | 30  | 495   | 1          | 300 | 3            | 1     |
| 77               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 2                  | 60  | 480   | 1         | 7       | 30  | 693   | 1          | 300 | 3            | 1     |
| 78               | 3                  | 60  | 1,440  | 2         | 2                  | 60  | 480   | 1         | 7       | 60  | 1,386 | 2          | 180 | 5            | 2     |
| 79               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 5       | 40  | 660   | 1          | 180 | 3            | 1     |
| 80               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 3                  | 60  | 720   | 1         | 7       | 30  | 693   | 1          | 240 | 3            | 1     |
| 81               | 3                  | 30  | 720    | 1         | 2                  | 30  | 240   | 1         | 7       | 40  | 924   | 1          | 240 | 3            | 1     |
| 82               | 2                  | 30  | 480    | 1         | 2                  | 60  | 480   | 1         | 7       | 30  | 693   | 1          | 180 | 3            | 1     |
| 83               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 3                  | 120 | 1,440 | 2         | 5       | 40  | 660   | 1          | 300 | 4            | 1     |
| 84               | 1                  | 30  | 240    | 1         | 2                  | 60  | 480   | 1         | 7       | 120 | 2,772 | 3          | 240 | 5            | 2     |
| 85               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 3                  | 30  | 360   | 1         | 5       | 60  | 990   | 1          | 240 | 3            | 1     |
| 86               | 3                  | 60  | 1,440  | 1         | 2                  | 60  | 480   | 1         | 7       | 30  | 693   | 1          | 240 | 3            | 1     |
| 87               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 3                  | 30  | 360   | 1         | 5       | 120 | 1,920 | 3          | 240 | 5            | 2     |
| 88               | 1                  | 60  | 480    | 1         | 2                  | 60  | 480   | 1         | 7       | 20  | 462   | 1          | 240 | 3            | 1     |
| 89               | 1                  | 50  | 400    | 1         | 2                  | 150 | 1,200 | 2         | 5       | 60  | 990   | 1          | 180 | 4            | 1     |
| 90               | 0                  | 0   | 0      | 1         | 0                  | 0   | 0     | 1         | 7       | 30  | 693   | 1          | 150 | 3            | 1     |

| ESTRÉS LABORAL DOCENTE |          |    |    |    |             |    |    |    |                          |             |     |     |     |              |     |     |            |              |     |     |               |              |     |     |                   |   |   | Total  | Resultado G |   |
|------------------------|----------|----|----|----|-------------|----|----|----|--------------------------|-------------|-----|-----|-----|--------------|-----|-----|------------|--------------|-----|-----|---------------|--------------|-----|-----|-------------------|---|---|--------|-------------|---|
| Nro                    | ansiedad |    |    |    | depresion   |    |    |    | creencias desadaptativas |             |     |     |     |              |     |     | precoiones |              |     |     | desmotivacion |              |     |     | mal afrontamiento |   |   |        | DIMENSION 6 |   |
|                        | p1       | p2 | p3 | p4 | DIMENSION 5 | p5 | p6 | p7 | p8                       | DIMENSION 9 | p10 | p11 | p12 | DIMENSION 13 | p14 | p15 | p16        | DIMENSION 17 | p18 | p19 | p20           | DIMENSION 21 | p22 | p23 | p24               |   |   |        |             |   |
| 1                      | 3        | 3  | 4  | 4  | 4           | 3  | 3  | 3  | 4                        | 4           | 4   | 3   | 4   | 4            | 4   | 3   | 3          | 4            | 4   | 3   | 3             | 2            | 2   | 3   | 3                 | 2 | 4 | 79     | 2           |   |
| 2                      | 3        | 3  | 3  | 3  | 3           | 3  | 3  | 3  | 3                        | 3           | 3   | 3   | 4   | 4            | 4   | 3   | 3          | 3            | 4   | 3   | 3             | 3            | 2   | 3   | 3                 | 3 | 3 | 89.5   | 2           |   |
| 3                      | 3        | 3  | 3  | 4  | 3           | 3  | 3  | 3  | 3                        | 3           | 3   | 3   | 4   | 3            | 4   | 3   | 3          | 3            | 3   | 3   | 3             | 3            | 3   | 3   | 3                 | 3 | 3 | 90.75  | 3           |   |
| 4                      | 2        | 2  | 1  | 1  | 2           | 1  | 1  | 1  | 2                        | 1           | 1   | 4   | 1   | 4            | 3   | 1   | 1          | 1            | 1   | 1   | 1             | 2            | 1   | 1   | 4                 | 1 | 3 | 47.5   | 2           |   |
| 5                      | 2        | 2  | 3  | 1  | 2           | 1  | 2  | 2  | 1                        | 2           | 1   | 2   | 1   | 1            | 1   | 2   | 2          | 1            | 1   | 2   | 1             | 1            | 1   | 2   | 4                 | 4 | 4 | 51.5   | 2           |   |
| 6                      | 1        | 2  | 3  | 1  | 2           | 2  | 2  | 1  | 2                        | 2           | 1   | 4   | 2   | 5            | 3   | 2   | 2          | 1            | 3   | 3   | 1             | 2            | 3   | 2   | 2                 | 1 | 4 | 62.75  | 2           |   |
| 7                      | 3        | 4  | 1  | 1  | 2           | 3  | 2  | 2  | 3                        | 3           | 3   | 4   | 3   | 4            | 4   | 2   | 4          | 3            | 2   | 3   | 2             | 3            | 3   | 3   | 4                 | 2 | 4 | 81.75  | 2           |   |
| 8                      | 2        | 1  | 1  | 1  | 1           | 1  | 2  | 1  | 2                        | 2           | 3   | 1   | 2   | 2            | 1   | 2   | 1          | 1            | 1   | 1   | 2             | 1            | 1   | 2   | 3                 | 3 | 3 | 47.25  | 1           |   |
| 9                      | 4        | 4  | 4  | 3  | 4           | 4  | 3  | 4  | 5                        | 4           | 4   | 4   | 3   | 4            | 4   | 4   | 4          | 4            | 4   | 4   | 3             | 4            | 4   | 4   | 4                 | 2 | 2 | 103.75 | 3           |   |
| 10                     | 4        | 4  | 3  | 3  | 4           | 4  | 4  | 4  | 4                        | 4           | 3   | 4   | 4   | 5            | 4   | 4   | 4          | 4            | 4   | 4   | 4             | 5            | 4   | 4   | 4                 | 4 | 4 | 108.75 | 3           |   |
| 11                     | 2        | 1  | 4  | 3  | 3           | 1  | 3  | 3  | 3                        | 3           | 3   | 1   | 2   | 1            | 2   | 3   | 3          | 2            | 2   | 3   | 3             | 3            | 3   | 3   | 1                 | 3 | 1 | 67.25  | 2           |   |
| 12                     | 3        | 4  | 4  | 3  | 4           | 4  | 3  | 3  | 3                        | 3           | 3   | 5   | 1   | 5            | 4   | 3   | 1          | 1            | 3   | 2   | 3             | 3            | 3   | 3   | 3                 | 3 | 3 | 88.25  | 2           |   |
| 13                     | 1        | 2  | 1  | 1  | 1           | 3  | 3  | 2  | 4                        | 3           | 3   | 2   | 3   | 3            | 3   | 3   | 3          | 3            | 3   | 3   | 3             | 3            | 3   | 3   | 3                 | 3 | 3 | 77     | 2           |   |
| 14                     | 2        | 2  | 2  | 2  | 2           | 2  | 2  | 2  | 2                        | 2           | 1   | 1   | 1   | 1            | 1   | 2   | 2          | 1            | 1   | 2   | 1             | 1            | 1   | 1   | 1                 | 4 | 5 | 53.5   | 1           |   |
| 15                     | 3        | 3  | 3  | 3  | 3           | 3  | 3  | 3  | 3                        | 3           | 3   | 3   | 3   | 3            | 3   | 1   | 3          | 3            | 3   | 3   | 1             | 3            | 3   | 3   | 1                 | 5 | 5 | 86     | 2           |   |
| 16                     | 4        | 5  | 4  | 4  | 4           | 4  | 3  | 4  | 4                        | 4           | 4   | 5   | 4   | 4            | 4   | 4   | 3          | 4            | 4   | 4   | 4             | 4            | 4   | 4   | 4                 | 2 | 2 | 108.75 | 3           |   |
| 17                     | 5        | 5  | 4  | 2  | 4           | 1  | 1  | 1  | 1                        | 1           | 5   | 5   | 5   | 5            | 5   | 1   | 3          | 2            | 3   | 2   | 3             | 1            | 1   | 1   | 2                 | 5 | 3 | 1      | 78.75       | 2 |
| 18                     | 3        | 4  | 4  | 4  | 4           | 4  | 4  | 1  | 2                        | 1           | 2   | 3   | 4   | 2            | 2   | 3   | 1          | 1            | 2   | 1   | 3             | 1            | 2   | 1   | 2                 | 1 | 2 | 2      | 64.5        | 2 |
| 19                     | 1        | 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 | 55.75  | 1           |   |
| 20                     | 2        | 3  | 3  | 2  | 3           | 3  | 2  | 2  | 3                        | 3           | 4   | 3   | 2   | 3            | 3   | 4   | 3          | 3            | 4   | 4   | 4             | 3            | 2   | 3   | 3                 | 3 | 4 | 86.5   | 2           |   |
| 21                     | 2        | 1  | 2  | 1  | 2           | 2  | 3  | 1  | 1                        | 2           | 1   | 2   | 1   | 1            | 1   | 2   | 1          | 1            | 1   | 1   | 1             | 2            | 1   | 2   | 2                 | 2 | 2 | 43.25  | 1           |   |
| 22                     | 4        | 2  | 2  | 2  | 3           | 2  | 2  | 2  | 2                        | 2           | 4   | 4   | 4   | 4            | 4   | 2   | 2          | 2            | 2   | 2   | 2             | 4            | 4   | 4   | 4                 | 4 | 4 | 80     | 2           |   |
| 23                     | 1        | 1  | 1  | 2  | 1           | 1  | 1  | 1  | 1                        | 1           | 1   | 1   | 4   | 1            | 1   | 2   | 1          | 1            | 1   | 1   | 1             | 1            | 1   | 1   | 1                 | 2 | 2 | 37     | 1           |   |
| 24                     | 2        | 2  | 1  | 1  | 2           | 1  | 2  | 1  | 1                        | 1           | 1   | 1   | 1   | 1            | 1   | 2   | 2          | 2            | 2   | 2   | 2             | 2            | 2   | 2   | 2                 | 3 | 3 | 53.5   | 1           |   |
| 25                     | 2        | 2  | 2  | 2  | 2           | 2  | 1  | 1  | 2                        | 2           | 1   | 2   | 3   | 4            | 3   | 2   | 2          | 2            | 3   | 2   | 3             | 2            | 2   | 2   | 2                 | 2 | 4 | 60.5   | 2           |   |
| 26                     | 1        | 2  | 1  | 2  | 2           | 1  | 1  | 2  | 2                        | 2           | 1   | 1   | 1   | 1            | 1   | 1   | 2          | 2            | 1   | 2   | 1             | 1            | 1   | 1   | 1                 | 4 | 4 | 45.5   | 1           |   |
| 27                     | 4        | 3  | 4  | 4  | 4           | 4  | 4  | 4  | 4                        | 4           | 5   | 5   | 4   | 4            | 5   | 4   | 4          | 3            | 4   | 4   | 4             | 4            | 4   | 4   | 4                 | 1 | 1 | 107    | 3           |   |
| 28                     | 4        | 1  | 1  | 1  | 2           | 1  | 1  | 1  | 2                        | 1           | 1   | 1   | 1   | 2            | 1   | 2   | 2          | 1            | 1   | 2   | 1             | 1            | 2   | 2   | 2                 | 2 | 5 | 53.25  | 1           |   |
| 29                     | 1        | 1  | 1  | 2  | 1           | 1  | 1  | 2  | 2                        | 2           | 1   | 1   | 1   | 1            | 1   | 1   | 1          | 2            | 2   | 2   | 1             | 1            | 1   | 2   | 1                 | 1 | 5 | 48.5   | 1           |   |
| 30                     | 4        | 5  | 4  | 4  | 4           | 4  | 4  | 4  | 3                        | 4           | 4   | 5   | 4   | 4            | 4   | 5   | 4          | 4            | 4   | 4   | 5             | 4            | 5   | 4   | 5                 | 4 | 2 | 117    | 3           |   |
| 31                     | 4        | 4  | 4  | 4  | 4           | 4  | 4  | 4  | 3                        | 4           | 2   | 5   | 5   | 5            | 4   | 4   | 5          | 5            | 4   | 5   | 4             | 4            | 5   | 5   | 5                 | 1 | 1 | 113    | 3           |   |
| 32                     | 4        | 4  | 4  | 2  | 4           | 4  | 3  | 4  | 3                        | 4           | 2   | 5   | 5   | 5            | 4   | 4   | 4          | 4            | 4   | 4   | 4             | 4            | 5   | 4   | 4                 | 5 | 1 | 106.5  | 3           |   |
| 33                     | 4        | 4  | 5  | 3  | 4           | 4  | 4  | 4  | 4                        | 4           | 5   | 4   | 4   | 4            | 4   | 4   | 4          | 3            | 4   | 4   | 4             | 4            | 4   | 4   | 4                 | 2 | 2 | 108.75 | 3           |   |
| 34                     | 1        | 1  | 2  | 1  | 1           | 1  | 1  | 2  | 2                        | 2           | 1   | 1   | 1   | 1            | 1   | 1   | 1          | 2            | 1   | 1   | 1             | 1            | 1   | 1   | 1                 | 1 | 1 | 46     | 1           |   |
| 35                     | 4        | 4  | 3  | 4  | 4           | 3  | 4  | 3  | 4                        | 4           | 4   | 4   | 4   | 4            | 4   | 4   | 4          | 3            | 4   | 4   | 4             | 4            | 4   | 4   | 4                 | 5 | 2 | 106    | 3           |   |
| 36                     | 4        | 4  | 4  | 3  | 4           | 4  | 4  | 4  | 3                        | 4           | 2   | 4   | 4   | 4            | 4   | 4   | 4          | 4            | 4   | 4   | 4             | 3            | 4   | 4   | 4                 | 4 | 4 | 107.75 | 3           |   |
| 37                     | 2        | 2  | 1  | 2  | 2           | 1  | 2  | 2  | 2                        | 2           | 1   | 1   | 2   | 1            | 1   | 1   | 1          | 1            | 1   | 1   | 2             | 2            | 1   | 1   | 2                 | 1 | 1 | 50.25  | 1           |   |
| 38                     | 4        | 4  | 1  | 1  | 3           | 1  | 1  | 1  | 1                        | 1           | 1   | 1   | 1   | 1            | 1   | 1   | 1          | 2            | 2   | 2   | 1             | 2            | 1   | 2   | 1                 | 1 | 1 | 53.5   | 1           |   |
| 39                     | 2        | 2  | 1  | 1  | 2           | 2  | 1  | 1  | 1                        | 1           | 1   | 1   | 2   | 1            | 1   | 1   | 2          | 1            | 1   | 1   | 1             | 1            | 1   | 2   | 2                 | 2 | 4 | 47.75  | 1           |   |
| 40                     | 2        | 1  | 1  | 1  | 1           | 1  | 1  | 1  | 2                        | 1           | 2   | 1   | 1   | 1            | 1   | 2   | 1          | 1            | 1   | 1   | 1             | 2            | 1   | 1   | 1                 | 2 | 4 | 65.25  | 1           |   |
| 41                     | 2        | 2  | 3  | 4  | 3           | 4  | 2  | 2  | 3                        | 3           | 2   | 2   | 2   | 2            | 2   | 2   | 4          | 4            | 2   | 3   | 2             | 2            | 2   | 1   | 1                 | 1 | 1 | 71.25  | 2           |   |
| 42                     | 4        | 4  | 4  | 4  | 4           | 4  | 5  | 4  | 4                        | 4           | 5   | 5   | 5   | 5            | 5   | 4   | 3          | 4            | 4   | 4   | 4             | 4            | 4   | 4   | 4                 | 2 | 2 | 115    | 3           |   |
| 43                     | 2        | 4  | 2  | 1  | 2           | 4  | 1  | 2  | 3                        | 3           | 1   | 2   | 3   | 2            | 2   | 3   | 2          | 2            | 5   | 3   | 2             | 3            | 2   | 3   | 2                 | 4 | 3 | 74.25  | 2           |   |
| 44                     | 1        | 3  | 2  | 1  | 2           | 1  | 2  | 4  | 2                        | 2           | 2   | 3   | 3   | 3            | 3   | 1   | 3          | 4            | 5   | 3   | 1             | 2            | 3   | 1   | 2                 | 3 | 2 | 68.25  | 2           |   |
| 45                     | 4        | 5  | 3  | 3  | 4           | 3  | 2  | 5  | 5                        | 4           | 1   | 3   | 1   | 2            | 2   | 1   | 3          | 4            | 4   | 3   | 3             | 1            | 1   | 1   | 2                 | 3 | 1 | 78.75  | 2           |   |
| 46                     | 3        | 1  | 1  | 2  | 2           | 1  | 1  | 2  | 3                        | 2           | 1   | 2   | 1   | 4            | 2   | 2   | 2          | 1            | 3   | 2   | 2             | 1            | 2   | 1   | 2                 | 2 | 1 | 52     | 1           |   |
| 47                     | 4        | 5  | 4  | 1  | 4           | 2  | 2  | 2  | 2                        | 2           | 4   | 4   | 2   | 2            | 2   | 3   | 2          | 4            | 2   | 4   | 3             | 2            | 1   | 4   | 2                 | 2 | 2 | 75.75  | 2           |   |
| 48                     | 4        | 5  | 4  | 2  | 4           | 2  | 2  | 4  | 2                        | 1           | 3   | 2   | 2   | 4            | 3   | 3   | 2          | 2            | 4   | 3   | 2             | 2            | 2   | 2   | 2                 | 2 | 2 | 76.5   | 2           |   |
| 49                     | 3        | 4  | 2  | 1  | 3           | 5  | 2  | 3  | 5                        | 4           | 3   | 4   | 3   | 5            | 4   | 4   | 3          | 5            | 4   | 2   | 3             | 3            | 2   | 3   | 3                 | 2 | 2 | 90.25  | 3           |   |
| 50                     | 4        | 5  | 3  | 3  | 4           | 4  | 3  | 4  | 3                        | 4           | 4   | 5   | 5   | 5            | 5   | 5   | 3          | 5            | 5   | 4   | 3             | 3            | 2   | 2   | 3                 | 2 | 1 | 101.5  | 3           |   |
| 51                     | 2        | 4  | 4  | 2  | 3           | 4  | 1  | 4  | 2                        | 3           | 1   | 2   | 1   | 2            | 2   | 4   | 1          | 2            | 4   | 3   | 2             | 2            | 1   | 1   | 2                 | 4 | 4 | 70.5   | 2           |   |
| 52                     | 3        | 2  | 4  | 2  | 3           | 2  | 1  | 1  | 1                        | 1           | 1   | 1   | 1   | 1            | 1   | 1   | 1          | 1            | 1   | 1   | 2             | 1            | 1   | 1   | 2                 | 2 | 2 | 44.25  | 1           |   |
| 53                     | 1        | 1  | 1  | 1  | 1           | 1  | 1  | 1  | 1                        | 1           | 1   | 1   | 1   | 3            | 2   | 2   | 1          | 3            | 4   | 3   | 3             | 1            | 1   | 1   | 2                 | 2 | 3 | 48     | 1           |   |
| 54                     | 2        | 2  | 2  | 1  | 2           | 1  | 1  | 2  | 1                        | 2           | 2   | 4   | 4   | 5            | 4   | 1   | 4          | 2            | 5   | 3   | 3             | 1            | 4   | 1   | 2                 | 2 | 1 | 68     | 2           |   |
| 55                     | 2        | 4  | 1  | 1  | 2</         |    |    |    |                          |             |     |     |     |              |     |     |            |              |     |     |               |              |     |     |                   |   |   |        |             |   |

## Anexo 7: Solicitud para la aplicación de instrumentos

### "AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA"



**SOLICITO:** Autorización para la aplicación de los instrumentos de recojo de información

Señor **Director** de la I.E. "Nuestra Señora de las Mercedes"

Nos es grato saludarlo y al mismo tiempo presentarnos, Est. Williams Vélchez Aguilar, identificado con DNI 43254989, Cod.06200110 y Est. Noemí Yudith Martínez Rodríguez identificada con DNI 70456259, Cod.06201301 estudiantes del X Ciclo de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga de la Facultad Ciencias de la Educación, Escuela Profesional de Educación Física, nos encontramos desarrollando la investigación titulada "Actividad física y estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025" bajo la asesoría del Dr. Oscar Gutierrez Huamaní, por lo cual es necesario aplicar los instrumentos de recojo de información.

Que, en tal sentido solicito a usted Señor Director, brindarnos las facilidades y emitir la constancia que nos autorice para la aplicación de los instrumentos de recolección de información que serán administrados a los docentes de su digna gestión, cabe indicar que los datos obtenidos serán anónimos y estrictamente usados con fines de investigación. Agradeciendo la atención que brinde al presente, nos despedimos de usted no sin antes expresarle distinciones de nuestra consideración y estima personal.

Esperando tener aprobación de nuestra solitictud.

Ayacucho, 11 de diciembre del 2025

Noemi Yudith Martínez Rodríguez  
Est. de la Escuela de Educación Física

Williams Vélchez Aguilar  
Est. de la Escuela de Educación Física

**"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA"**



**SOLICITO:** Autorización para la aplicación de los instrumentos de recojo de información

Señor: \_\_\_\_\_  
Director de la I.E. "Mariscal Cáceres"

Nos es grato saludarlo y al mismo tiempo presentarnos, Est. Williams Vilchez Aguilar, identificado con DNI 43254989, Cod.06200110 y Est. Noemí Yudith Martínez Rodríguez identificada con DNI 70456259, Cod.06201301 estudiantes del X Ciclo de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga de la Facultad Ciencias de la Educación, Escuela Profesional de Educación Física, nos encontramos desarrollando la investigación titulada "Actividad física y estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025" bajo la asesoría del Dr. Oscar Gutierrez Huamaní, por lo cual es necesario aplicar los instrumentos de recojo de información.

Que, en tal sentido solicito a usted Señor Director, brindarnos las facilidades y emitir la constancia que nos autorice para la aplicación de los instrumentos de recolección de información que serán administrados a los docentes de su digna gestión, cabe indicar que los datos obtenidos serán anónimos y estrictamente usados con fines de investigación. Agradeciendo la atención que brinde al presente, nos despedimos de usted no sin antes expresarle distinciones de nuestra consideración y estima personal.

Esperando tener aprobación de nuestra solitictud.

Ayacucho, 11 de diciembre del 2025

Noemi Yudith Martínez Rodríguez  
Est. de la Escuela de Educación Física

Williams Vilchez Aguilar  
Est. de la Escuela de Educación Física

## Anexo 8: Imágenes





EL DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA, QUE SUSCRIBE,

**HACE CONSTAR:**

Que, de conformidad con lo dispuesto en el Reglamento de Trabajos de Investigación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, aprobado con la Resolución del Consejo Universitario N° 039-2021-UNSCH-CU, a solicitud escrita de los interesados, se ha realizado el análisis, valoración y verificación del contenido de la tesis titulada: **Actividad física y estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025**, presentado por los estudiantes **Noemi Yudith MARTINEZ RODRIGUEZ y Williams VILCHEZ AGUILAR**, "sin depósito" en la **Escuela Profesional de Educación Física** y en segunda instancia "con depósito" de trabajo estándar en la **Facultad de Ciencias de la Educación**, con **resultado de informe final del software turnitin de 17% de índice de similitud, por tanto, aprobado**. Trabajo realizado por los profesores ordinarios Dr. Indalecio MUJICA BERMÚDEZ y Dr. Óscar GUTIÉRREZ HUAMANÍ, adscritos del Departamento Académico de Educación y Ciencias Humanas.

En consecuencia, estando al informe favorable de los profesores instructores de la primera y segunda instancia, designados con la Resolución de Consejo de Facultad N° 003-2021-FCE-CF, Resolución Decanal N° 020-2021-FCE-D y avalado por el director de la Escuela Profesional de Educación Física, se expide la presente constancia para los fines que estimen conveniente, a petición de parte con solicitud de fecha 09 de abril de 2026 y boletas de venta electrónica N°s 20-00017920 y 20-00017921.

Se anexan el resultado final del reporte del software turnitin en cuatro folios.

Ayacucho, 20 de abril de 2026

c.c.: Archivo  
VRTH/mqa



UNIVERSIDAD NACIONAL  
DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Dr. VICTOR RAÚL ZUMBALOBOS HUAMANÍ  
DECANO

# Actividad física y estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025

*por* Noemi Yudith MARTINEZ RODRIGUEZ y Williams VILCHEZ AGUILAR

---

**Fecha de entrega:** 19-abr-2026 12:04p. m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 2936695679

**Nombre del archivo:** Tesis\_Noiem\_a\_Martinez\_y\_Williams\_V\_lchez.docx (14.6M)

**Total de palabras:** 16350

**Total de caracteres:** 94586

# Actividad física y estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025

## INFORME DE ORIGINALIDAD

|                     |                     |               |                         |
|---------------------|---------------------|---------------|-------------------------|
| 17%                 | 18%                 | 9%            | 14%                     |
| INDICE DE SIMILITUD | FUENTES DE INTERNET | PUBLICACIONES | TRABAJOS DEL ESTUDIANTE |

## FUENTES PRIMARIAS

|   |                                                                                          |    |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 | Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga<br>Trabajo del estudiante | 9% |
| 2 | hdl.handle.net<br>Fuente de Internet                                                     | 2% |
| 3 | repositorio.unsch.edu.pe<br>Fuente de Internet                                           | 1% |
| 4 | repositorio.ucv.edu.pe<br>Fuente de Internet                                             | 1% |
| 5 | repositorio.umsa.bo<br>Fuente de Internet                                                | 1% |
| 6 | repositorio.upeu.edu.pe<br>Fuente de Internet                                            | 1% |
| 7 | repositorio.uct.edu.pe<br>Fuente de Internet                                             | 1% |
| 8 | repositorio.unjfsc.edu.pe<br>Fuente de Internet                                          | 1% |

|    |                                                                                                                 |      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 9  | <a href="https://repositorio.unc.edu.pe">repositorio.unc.edu.pe</a><br>Fuente de Internet                       | <1 % |
| 10 | <a href="https://core.ac.uk">core.ac.uk</a><br>Fuente de Internet                                               | <1 % |
| 11 | <a href="https://repositorio.uwiener.edu.pe">repositorio.uwiener.edu.pe</a><br>Fuente de Internet               | <1 % |
| 12 | Submitted to Universidad Alas Peruanas<br>Trabajo del estudiante                                                | <1 % |
| 13 | Submitted to ucb<br>Trabajo del estudiante                                                                      | <1 % |
| 14 | Submitted to unsaac<br>Trabajo del estudiante                                                                   | <1 % |
| 15 | <a href="http://www.dspace.uce.edu.ec:8080">www.dspace.uce.edu.ec:8080</a><br>Fuente de Internet                | <1 % |
| 16 | <a href="https://repositorio.unicesmag.edu.co:8080">repositorio.unicesmag.edu.co:8080</a><br>Fuente de Internet | <1 % |
| 17 | Submitted to Fundación Universitaria María Cano - Medellín<br>Trabajo del estudiante                            | <1 % |
| 18 | Submitted to unasam<br>Trabajo del estudiante                                                                   | <1 % |

Exclur citas

Activo

Exclur coincidencias < 30 words

Exclur bibliografia

Activo



FACULTAD DE  
**CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL  
DE HUAMANGA

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE LOS BACHILLERES NOEMI YUDITH MARTINEZ RODRIGUEZ Y WILLIAMS VILCHEZ AGUILAR, PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN EDUCACIÓN FÍSICA.**

En la ciudad de Ayacucho, siendo a horas las cuatro de la tarde, del día dieciséis de junio del año dos mil veintiséis, se reunieron en el auditorio "José María Arguedas" de la Facultad de Ciencias de la Educación, los miembros del jurado el Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamaní (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana, el Dr. Jaime Adrián Vargas Jerí y el Dr. Edwin Héctor Eyzaguirre Maldonado (Miembros), bajo la presidencia del primero de los nombrados con la finalidad de recepcionar la sustentación de Tesis Titulada: **Actividad física y estrés laboral en docentes de las Instituciones Educativas Emblemáticas, Ayacucho 2025**, presentado por los bachilleres en Ciencias de la Educación alumnos: **NOEMI YUDITH MARTINEZ RODRIGUEZ Y WILLIAMS VILCHEZ AGUILAR**, para obtener el Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Física.

Seguidamente, constatado el quórum de Reglamento por invocación del presidente del Jurado, el secretario dio lectura al expediente presentado por los recurrentes, acto seguido el Presidente del Jurado invitó a los aspirantes al Título a exponer su tesis, finalizada la exposición los miembros del jurado proceden a formular las preguntas, las mismas que fueron absueltas por los sustentantes en forma satisfactoria, a continuación previa deliberación en privado, han obtenido un promedio de la nota aprobatoria de CATORCE (14).

Siendo a horas las cinco con treinta y cinco minutos de la tarde, se dio por concluido este acto académico. En fe de lo cual firmaron los miembros del jurado el Dr. Víctor Raúl Tumbalobos Huamaní (Presidente), el Dr. Juan Pariona Cahuana, el Dr. Jaime Adrián Vargas Jerí y el Dr. Edwin Héctor Eyzaguirre Maldonado (Miembros).

Es todo cuanto transcribo, para conocimiento y demás fines.

Ayacucho, 01 de julio de 2026.

  
UNIVERSIDAD NACIONAL  
DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
\* VÍCTOR RAÚL TUMBALOBOS HUAMANÍ  
DECANO

Registro N° 1217 - 2026  
Recibo de Tesorería N°s 20 - 00020657 y 20-00020656  
Libro N° 05, folios 327 y 328  
VRTH/acc.