



ANEXO 1

FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN CON EL
FINANCIAMIENTO DEL FEDU

1. Título del proyecto

**GESTIÓN EMOCIONAL Y ESTRÉS EN TIEMPOS DE CRISIS SANITARIA UNA
MIRADA A LOS ACTORES**

2. Área de Investigación

Área de investigación	Línea de Investigación	Disciplina OCDE
Ciencias Sociales	Educación	Pedagogía

3. Duración del proyecto (meses)

12 MESES

4. Tipo de proyecto

<u>Individual</u>	<input type="radio"/>
<u>Multidisciplinario</u>	<input type="radio"/>
<u>Director de tesis pregrado</u>	<input type="radio"/>

4. Datos de los integrantes del proyecto

Apellidos y Nombres	TICONA MAMANI MARTHA PAYI ZELA OLGA NELLY
Escuela Profesional	EDUCACIÓN INICIAL
Celular	951856539 951443577 951888178
Correo Electrónico	marthaticona@unap.edu.pe nzela@unap.edu.pe gcornejo@unap.edu.pe

- I. Título (El proyecto de tesis debe llevar un título que exprese en forma sintética su contenido, haciendo referencia en lo posible, al resultado final que se pretende lograr. Máx. palabras 25)

**GESTIÓN EMOCIONAL Y ESRÉS EN TIEMPOS DE CRISIS SANITARIA UNA
MIRADA A LOS ACTORES**

- II. Resumen del Proyecto de Tesis (Debe ser suficientemente informativo, presentando -



igual que un trabajo científico- una descripción de los principales puntos que se abordarán, objetivos, metodología y resultados que se esperan)

La investigación tiene por finalidad de determinar la asociación que existe entre la gestión emocional y el estrés en el personal docente, estudiantil y personal administrativo de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, en tiempos de crisis sanitaria. La metodología es de tipo descriptivo de diseño correlacional, la población y muestra será probabilístico, se aplicará la lista de cotejo de 20 preguntas para conocer la gestión emocional y de la misma forma para el estrés una lista de cotejo de 30 preguntas. La hipótesis planteada es, si la gestión emocional está asociada con el grado de estrés en una medida alta y directa. La conclusión es determinar el nivel de asociación que existe entre la gestión emocional del personal docente, estudiantil y administrativo con el estrés en los integrantes de la comunidad educativa de nuestra universidad.

III. Palabras claves (Keywords) (Colocadas en orden de importancia. Máx. palabras: cinco)

Gestión, emociones, estrés, docentes, estudiantes.

IV. Justificación del proyecto (Describa el problema y su relevancia como objeto de investigación. Es importante una clara definición y delimitación del problema que abordará la investigación, ya que temas cuya definición es difusa o amplísima son difíciles de evaluar y desarrollar)

Dado la coyuntura actual de vivir una crisis sanitaria a nivel mundial, se desea conocer como vienen gestionando las emociones los actores educativos de la universidad, que son docentes, estudiantes y administrativos durante esta pandemia del COVID 19. Entendiendo que la emoción se define como cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión; cualquier estado mental vehementemente o excitado. Gestionar las emociones es prioridad y transcendental. Goleman (1995) así mismo el autor define la inteligencia emocional como: “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”. Capacidad para la autorreflexión: Identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada. Es por ello, si no se sabe gestionar las emociones, las tareas cognitivas, intelectuales, no tendrán los resultados esperados del logro de competencias. Por otro lado, el término estrés es una adaptación al castellano de la voz inglesa stress, que a su vez provenía del francés destresse (estar bajo estrechez u opresión). Por lo tanto, el estrés tiene dos acepciones, la primera hace referencia a “énfasis”, “tensión” o “presión” unas veces en sentido negativo u otros positivos, y la segunda a una situación de dolor psíquico, sufrimiento o angustia siempre en sentido negativo. El estrés es la reacción que tiene el organismo ante cualquier demanda, un estado de fuerte tensión fisiológica o psicológica, la preparación para el ataque o la huida, el comienzo de una serie de enfermedades. Es por ello que se desea saber cómo vienen respondiendo al estrés generado por la falta de conectividad, recreación, aislamiento social y otros factores más, los docentes, estudiantes y personal administrativo. Bajo estas premisas, se plantea la pregunta ¿Cuánto está asociado la gestión emocional y el estrés en los docentes, estudiantes y personal administrativo en la Universidad Nacional del Altiplano Puno? esto



permitirá conocer cómo vamos afrontando la actual situación, como se viene gestionando las emociones y su relación con el estrés.

- V. Antecedentes del proyecto (Incluya el estado actual del conocimiento en el ámbito nacional e internacional. La revisión bibliográfica debe incluir en lo posible artículos científicos actuales, para evidenciar el conocimiento existente y el aporte de la Tesis propuesta. Esto es importante para el futuro artículo que resultará como producto de este trabajo)

Para dar soporte a la investigación sea revisado los siguientes artículos en relación al tema planteado. Entendiendo que la inteligencia emocional propone un toque más humano y más completo es el lado que necesitamos formar. En las investigaciones revisadas sostienen que los docentes con alta IE mostraron un mayor reconocimiento de la importancia de las dimensiones que componen el dominio muestral de la IE para ser un maestro altamente competente que sus colegas con niveles bajos de IE.(Cejudo & López-Delgado, 2017). Por otro lado los resultados de otra investigación sostienen que las personas con alta claridad emocional usaron más el afrontamiento centrado en el problema, la aceptación de las emociones y menos el rechazo, las personas con alta reparación emocional usaron más el afrontamiento centrado en el problema, la búsqueda de apoyo social y menos el rechazo; y las personas con alta atención emocional usaron más la aceptación de emociones y la búsqueda de apoyo social en conclusión la inteligencia emocional favorece el bienestar emocional al promover el afrontamiento adaptativo frente al estrés cotidiano.(Puigbó, Edo, Rovira, Limonero, & Fernández-Castro, 2019). Por otro lado, los estudiantes con un perfil de alta regulación emocional percibieron en menor medida el entorno académico como amenazante y experimentaron con menor frecuencia manifestaciones psicofisiológicas de estrés. Los estudiantes con perfiles de baja regulación y baja regulación con alta atención emocional mostraron resultados similares, a excepción de las alteraciones del sueño. En conclusión, los estudiantes de fisioterapia con elevadas puntuaciones en control y aceptación de sus estados emocionales perciben las circunstancias académicas de forma más adaptativa y experimentan menores respuestas de estrés. (Ramón González Cabanach, Souto-Gestal, & Fernández Cervantes, 2017). Otro estudio muestra que el término estrés escolar ha sido una conceptualización de difícil acuerdo y compleja descripción para la literatura clínica. Los niños(as) y adolescentes en etapa escolar, se ven enfrentados a situaciones de alta demanda y requieren del despliegue de todas sus capacidades de afrontamiento para adaptarse a los estresores tanto internos como externos, de acuerdo a la etapa evolutiva alcanzada. Los síntomas asociados a estrés acompañan a cuadros adaptativos, ansiosos, conductuales y emocionales.(Maturana & Vargas, 2015). Los factores identificados fueron deficiencias metodológicas del profesorado, sobrecarga académica, creencias sobre el rendimiento, intervenciones en público, clima social negativo, exámenes, carencia de valor de los contenidos y dificultades de participación. (Ramón G. Cabanach, Souto-Gestal, & Franco, 2016).(Morales Rodríguez, 2017).

- VI. Hipótesis del trabajo (Es el aporte proyectado de la investigación en la solución del problema)

HIPÓTESIS GENERAL

La gestión emocional está asociada con el grado de estrés en una medida alta y directa en los actores de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

HIPÓTESIS ESPECÍFICAS



La gestión emocional está asociada con el grado de estrés en docentes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

La gestión emocional está asociada con el grado de estrés en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

La gestión emocional está asociada con el grado de estrés en el personal administrativo de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

VII. Objetivo general

Determinar la asociación de la gestión emocional y el estrés en tiempos de crisis sanitaria en los actores de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

VIII. Objetivos específicos

Determinar la asociación de la gestión emocional con el estrés en docentes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

Determinar la relación de la gestión emocional con el estrés en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

Determinar la relación de la gestión emocional y su relación con la gestión emocional con el estrés en el personal administrativo de la Universidad Nacional del Altiplano Puno

IX. Metodología de investigación (Describir el(los) método(s) científico(s) que se empleará(n) para alcanzar los objetivos específicos, en forma coherente a la hipótesis de la investigación. Sustentar, con base bibliográfica, la pertinencia del(los) método(s) en términos de la representatividad de la muestra y de los resultados que se esperan alcanzar. Incluir los análisis estadísticos a utilizar)

El enfoque es cuantitativo de tipo descriptivo no experimental y diseño correlacional. La población de estudio estará constituida por personal docente, administrativo y estudiantil de la Universidad Nacional del Altiplano Puno. El tipo de muestreo que se utilizará es la muestra no probabilística, por ser dirigida y arbitraria que tiene que ver con el interés investigativo, en tal sentido se elegirá a la muestra por áreas en sociales, ingenierías y de salud. La investigación es correlacional, ya que busca medir dos variables para establecer el grado de correlación (Hernandez et al., 2015).

La prueba de hipótesis. Es comprobar estadísticamente que porcentajes de datos recogidos corroboran a sostener la hipótesis alterna (ha) o rechazar la hipótesis nula (Ho) considerando el margen de error del 5% (Charaja,2018)

Determinación de las hipótesis estadísticas:

Ho:R xy=0 No existe ningún grado de correlación.

Ha. Rxy ≠ 0 Existe un determinado grado de relación



Margen de error $\alpha = 0.05$

Prueba estadística que se aplicará

$r = \frac{\sum z_x z_y}{\sqrt{N-1}}$ donde: $\sum z_x z_y$

Los instrumentos a aplicarse serán dos listas de cotejos del libro mente positiva como alcanzar la salud y el bienestar emocional (Melgosa, 2019)

X. Referencias (Listar las citas bibliográficas con el estilo adecuado a su especialidad)

- Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., & Fernández Cervantes, R. (2017). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 57–67. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.07.002>
- Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., & Franco, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 41–50. <https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.05.001>
- Cejudo, J., & López-Delgado, M. L. (2017). Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros. *Psicología Educativa*, 23(1), 29–36. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.11.001>
- Maturana, H. A., & Vargas, S. A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34–41. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>
- Morales Rodríguez, F. M. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 41–48. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.04.001>
- Puigbó, J., Edo, S., Rovira, T., Limonero, J. T., & Fernández-Castro, J. (2019). Influence of the perceived emotional intelligence on the coping of the daily stress. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.003>
- Melgosa, J. (2019). *Mente positiva*. Buenos Aires, Argentina: Asociación casa editora.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires, Argentina.

XI. Uso de los resultados y contribuciones del proyecto (Señalar el posible uso de los resultados y la contribución de los mismos)

Los resultados de la investigación servirán para conocer como viene gestionando sus emociones y el estrés los docentes, estudiantes y personal administrativo de la Universidad Nacional del Altiplano Puno. Si la hipótesis es confirmada a futuro se propondrá programas de gestión emocional y manejo del estrés.

XII. Impactos esperados

- i. Impactos en Ciencia y Tecnología



La presente investigación dará un aporte a la ciencia más no a la tecnología puesto que estudia a la sociedad en este caso, determinar la relación que existe entre la gestión emocional y el manejo del estrés de los docentes, estudiantes y personal administrativo.

ii. Impactos económicos

El impacto económico es subjetivo, los resultados serán a largo plazo, si los docentes, estudiantes y personal administrativo realizan una buena gestión emocional y buen manejo del estrés, esto repercutirá en la mejora del logro de las competencias en el estudiante y mejores resultados del desempeño docente y administrativo.

iii. Impactos sociales

El impacto social, al determinar la relación que existe entre la gestión emocional y el estrés los resultados ayudará a tomar decisiones como por ejemplo la implementación de programas, talleres para la mejora de la salud emocional.

iv. Impactos ambientales

EL impacto ambiental se toma como un eje transversal en la formación del ciudadano.

XIII. Recursos necesarios (Infraestructura, equipos y principales tecnologías en uso relacionadas con la temática del proyecto, señale medios y recursos para realizar el proyecto)

Recursos humanos: docentes, estudiantes y personal administrativo.
Laptop, celular.
Servicios de internet
Asesor estadístico.

XIV. Localización del proyecto (indicar donde se llevará a cabo el proyecto)

La investigación se llevará a cabo en la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

XV. Cronograma de actividades

Actividades	Trimestres											
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Elaboración del proyecto	X											
Construcción del proyecto		X										
Elaboración de instrumentos			X									
Validación de instrumentos				X								
Recojo de información					x	x	X	X				
Procesamiento de resultados									X	X		
Elaboración del informe											X	
Subir a la plataforma FEDU												X



XVI. Presupuesto

Descripción	Unidad de medida	Costo Unitario (S/.)	Cantidad	Costo total (S/.)
Compra de libros por internet	2	\$50	2	100.00
Mantenimiento de laptop	1		1	500.00
Servicio estadístico	1			1,000.00
Aplicación del formulario de google			1000	500.00
Servicio de internet	1	S/.100		1,000.00
Movilidad				500.00
TOTAL				3,500.00 \$ 100.00