



ANEXO 1

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

1. Título del proyecto

ECOLOGÍA EMOCIONAL PARA EL AFRONTAMIENTO DE LA ANSIEDAD Y ESTRÉS GENERADA EN LA CRISIS SANITARIA EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO 2022

2. Área de Investigación

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

3. Duración del proyecto (meses)

12

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
Escuela Profesional	EDUCACIÓN INICIAL
Celular	951856539
Correo Electrónico	marthaticona@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)

ECOLOGÍA EMOCIONAL PARA EL AFRONTAMIENTO DE LA ANSIEDAD Y ESTRÉS GENERADA EN LA CRISIS SANITARIA EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO 2022

- 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)



El estudio tendrá el propósito de desarrollar talleres de ecología emocional como medio para hacerle frente a la ansiedad y estrés generada en la pandemia. El estudio es de enfoque cuantitativo de tipo experimental y diseño cuasi experimental, La población estará constituida por 411 estudiantes, la muestra será elegida de manera intencional. La técnica a aplicarse será la observación y entrevista, el instrumento será los cuestionarios, el cual será aplicado por medio del formulario de Google, ambos para medir el nivel de ansiedad y estrés. Los resultados a esperarse es la gestión positiva del afrontamiento de la ansiedad y estrés, en conclusión se espera, que con la aplicación de los talleres de ecología emocional se mejore positivamente el afrontamiento de las emociones de la ansiedad y estrés y así contribuir en la salud mental de los estudiantes del programa.

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

Ansiedad, Estrés, Ecología emocional, Salud mental, 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)

La investigación se realizará con la finalidad de contribuir con la salud mental de las estudiantes del programa de Educación Inicial, ya que un anterior estudio los resultados arrojaron que los estudiantes están sometidos a una carga de ansiedad y estrés generada por la pandemia del COVID 19. Por lo que se propone realizar un programa con talleres de ecología emocional como medio de equilibrio positivo para una mejor gestión de emociones. Dado la coyuntura actual de vivir una crisis sanitaria a nivel mundial, se desea contribuir en el manejo positivo de las emociones en la ansiedad y estrés originado por la crisis sanitaria 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 termino 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 aplicar los talleres de ecología emocional planteando la siguiente pregunta ¿De qué manera influye los talleres de ecología emocional para el afrontamiento de la ansiedad y estrés generada por la crisis sanitaria en estudiantes del programa de Educación Inicial?

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)

El modelo de Ecología Emocional va más allá de la Inteligencia Emocional, ya que no se centra únicamente en el individuo sino en sus vínculos con los demás y con el mundo (De Caneva et al., 2020). Por lo mismo una ecología emocional se puede caracterizar por tres factores: en primer lugar, en cada política de las sensibilidades se constituyen un conjunto de emociones conectadas por aires de familia, parentescos de práctica, proximidades y amplitudes emocionales. En segundo lugar, este conjunto de emociones constituye un sistema de referencia para cada una de estas emociones en un contexto geopolítico y geo cultural particular que les otorgan una valencia específica. En tercer lugar, son grupos de prácticas del sentir cuya experiencia particular respecto a un elemento de la vida sólo puede ser entendida en su contexto colectivo. (Adrián, 2019). El programa de ecología emocional resultó efectivo para disminuir el nivel de estrés y ansiedad de los participantes, ayudando a mejorar la calidad de vida de los estudiantes y los profesionales, docentes y no docentes, que participaron en él.(Silvia Iglesias et al., 2018). Para ello, es fundamental que el docente desarrolle sus competencias emocionales, en conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social, habilidades de la vida para el bienestar desde su formación universitaria, para mejorar sus condiciones de vida de este; no solo implica mejorar su bienestar biológico o físico, sino también psicológico, emocional ya que el ser humano es un ser biopsicosocial y cultural(H. González & Rubio, 2020). Por ello, implementar programas de entrenamiento en habilidades emocionales con el objetivo de promover actitudes más positivas hacia



la carrera docente como medio para reducir la crisis actual de abandono de la enseñanza.(Mérida & Extremera, 2020). La inteligencia emocional favorece el bienestar emocional al promover el afrontamiento adaptativo frente al estrés cotidiano.(Puigbó et al., 2019). Por lo tanto, los docentes con alta IE mostraron un mayor reconocimiento de la importancia de las dimensiones que componen el dominio muestral de la Inteligencia Emocional para ser un maestro altamente competente que sus colegas con niveles bajos de IE(Cejudo & López, 2017). Por consiguiente, el aprendizaje socioemocional podría desarrollar aspectos como la conectividad interpersonal, la creación de relaciones solidarias positivas, la confianza social, la buena vecindad. Muchas entidades de voluntariado han conseguido rápidamente adaptarse a una manera diferente de trabajar. (Pinazo, 2020). EL modelo de Inteligencia Emocional de acceso abierto que pueda ser utilizado por científicos multidisciplinares para evaluar los procesos de evaluación psicológica y desarrollar intervenciones, con el objetivo de fortalecer las competencias interpersonales e intrapersonales.(Fotopoulou et al., 2021). Por ello, es útil contar con programas extracurriculares relacionados con las ciencias sociales, humanísticas y de la comunicación que complementen la formación profesional (S. Iglesias et al., 2014). La inteligencia emocional de los componentes intrapersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo en general, se evidencian puntuaciones en rango bajo y moderado, indicando dificultades en aspectos como la autocomprensión, la asertividad y la visualización de sí mismo de manera positiva, así como en la resolución de problemas, la flexibilidad y el manejo de los cambios. De igual manera, se puede inferir baja tolerancia al estrés y control de impulsos, y dificultades para mantener la calma en situaciones de presión, así como en la percepción de la felicidad y el optimismo, aspectos que deben tenerse en cuenta y fortalecerse pues son una necesidad clara en la formación profesional. Sin embargo, en el componente interpersonal, se evidencia puntuación entre rangos moderado y bajo, indicando regulación en la empatía, la responsabilidad social, escucha, comprensión del otro, lo cual evidencia relaciones interpersonales satisfactorias, aspecto fundamental en el ejercicio profesional (García et al., 2018). Por lo tanto, para superar el problema perturbación académica persistente y, en consecuencia, garantizar la reanudación de las actividades y los discursos educativos como un curso normal de procedimiento en el sistema educativo (Mishra et al., 2020). Por lo tanto, resulta necesario analizar la planificación curricular de estos cursos, así como implementar consejerías y talleres para enseñar a los estudiantes a afrontar las situaciones estresantes.(Castillo et al., 2016). Por otro lado es fundamental el apoyo familiar, la ayuda del profesor, los problemas de ajuste a la escuela, la victimización relacional, la insatisfacción con la imagen corporal y la depresión y, en el segundo, la depresión, la insatisfacción con la forma corporal y el sexo. (Caldera et al., 2017). Otro resultado es que a medida que las obligaciones y estrés relacionados al COVID-19 van evolucionando, nosotros podemos usar y construir nuestros recursos tanto internos como externos. Poco a poco, micropráctica a micropráctica, respiración a respiración, nosotros podemos movernos hacia un aumento en la calma y el bienestar emocional.(Fessell & Cherniss, 2020). Para la regulación emocional se sugiere que el psicodrama puede ser una opción psicoterapéutica válida para la intervención con este tipo de población ante problemáticas relacionadas con regulación emocional.(Martínez et al., 2021). Otros estudios, datos respaldaron un modelo general para la interacción de la IE y el autocuidado como factores contribuyentes al estrés.(Bermejo et al., 2021). Los hallazgos sugieren que la promoción de estilos de afrontamiento activos e interacciones sociales podría ser preventiva y potencialmente terapéutica en



poblaciones generales.(Margetić et al., 2021). Por otro lado, los estudiantes con mayor empleo de las estrategias productivas de afrontamiento (solución activa, búsqueda de información y guía, y actitud positiva) tienen mayor puntuación en las variables autoconcepto académico, habilidades sociales e inteligencia emocional.(Morales, 2017).

El estrés fue el aspecto más estudiado, en relación con cuestiones como el estigma social, el profesionalismo, la intención de cuidar, el burnout, los conflictos éticos, la ansiedad, la depresión o la culpa. El manejo emocional de las crisis sanitarias ante el coronavirus exige una estrategia individual, colectiva, social e institucional, para reforzar la seguridad en todos los frentes y reducir el temor mediante medidas eficaces de control utilizando recursos materiales y humanos suficientes y efectivos (Brito & Fernández, 2020). Uno de los factores identificados de estrés en el estudiante es, las 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. (Cabanach et al., 2016). Por otro lado, para el afrontamiento del estrés, se observó que los tipos de afrontamiento emocional y de evitación son los que presentan las correlaciones más altas con las diferentes áreas de estrés cotidiano. Coincidiendo con Frydenberg (2017). El afrontamiento no puede ser clasificado de forma universal como adaptativo y desadaptativo en población preescolar.(Lucio & Monjarás, 2020). 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. (Cabanach et al., 2017). Otro estudio, sobre el estrés requiere de un trabajo personal y no se asocia con la madurez o con la edad, por lo que es posible probar programas de intervención en diferentes grupos de edad, con un mismo protocolo de trabajo. Aunque se requiere de más estudios que comparen la tolerancia al estrés por grupos de edad(M. González et al., 2019). Otro estudio, respecto al sexo y al estrés generado y al grado de control percibido, la evidencia muestra diferencias en favor de los hombres, por consiguiente, se propone que se implemente formación en gestión emocional y percepción del riesgo. (Pujadas et al., 2020). Por otro lado, la importancia de evaluar los niveles de rechazo escolar por la posible influencia positiva que tendría sobre la alta ansiedad ante el castigo escolar. Esta evaluación permitiría la posterior propuesta de medidas que favoreciesen la disminución de este tipo de trastornos emocionales, fomentando un desarrollo integral y óptimo en los niños y niñas de Educación Primaria.(Gómez et al., 2017). En consecuencia, se realiza psicoterapia para trabajar directamente la modificación inicial de patrones conductuales, habilidades cognitivas y estrategias de afrontamiento efectivas. Diseño de horario semanal de trabajo que deje tiempo a actividades recreativas, hábitos de sueño, hábitos de estudio, horarios de alimentación, trabajo en técnicas asertivas de comunicación e interacción para fomentar trabajo en equipo de pares y delegar responsabilidades. Se recomienda realizar actividades deportivas que disminuyen el estrés, actividades de relajación de fácil manejo, aprender a disfrutar de la vida y no sólo responder al rendimiento académico o competitividad y de ser necesario, realizar intervenciones terapéuticas específicas para patologías asociadas.(Maturana & Vargas, 2015). La ansiedad y



angustia al considerarlo como un resultado de la incapacidad del individuo frente a las demandas del ambiente, mientras que la ansiedad es destacable al entenderla como una reacción emocional ante una amenaza manifestada a nivel cognitivo, fisiológico, motor y emocional; por último, la angustia forma una amenaza a la existencia del individuo, a sus valores morales y a su integridad tanto física como psicológica. (Sierra et al., 2003).

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

HIPÓTESIS GENERAL

Los talleres de ecología emocional influyen positivamente en el afrontamiento de la ansiedad y estrés en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2022

HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Los videos y podcast de bienestar emocional influyen positivamente en el manejo de la ansiedad y estrés.

La técnica del mindfulness favorece en la reducción de la ansiedad y estrés.

El desarrollo de actividades físicas influye efectivamente en el equilibrio de la ansiedad y estrés.

VII. Objetivo general

Establecer la influencia de los talleres de ecología emocional para el afrontamiento de la ansiedad y estrés generada por la crisis sanitaria en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2022.

VIII. Objetivos específicos

Determinar la influencia de los videos y podcast como medio para el afrontamiento de bienestar emocional de la ansiedad y estrés.

Comprobar la influencia de la aplicación de la técnica del mindfulness para el afrontamiento de la ansiedad y estrés.

Justificar la ejecución de las actividades físicas para el equilibrio y buen manejo de la ansiedad y estrés.

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 experimental y diseño cuasi experimental. La población de estudio estará constituida por estudiantes del Programa de Estudios de Educación Inicial 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, (Hernandez et al., 2015).

Diseño cuasi experimental

Gc-O1- () O1

Ge-O1-(X)-O2

Donde:

O: prueba

Gc: Grupo control

(X): Experimento

Ge: Grupo de experimento

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

Adrián, S. (2019). La vida como Tangram: Hacia multiplicidades de ecologías emocionales. *Revista Latinoamericana de Estudios Sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 33.

Bermejo, E., Luis, E., Fernández, P., Martínez, M., & Sarrionandia, A. (2021). The role of emotional intelligence and self-care in the stress perception during COVID-19 outbreak: an intercultural moderated mediation analysis. *Personality and Individual Differences*, 110679. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110679>

Brito, P., & Fernández, D. (2020). Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID-19. The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect, the company's public news and information. *Enfermería Clínica*, 31(January), 107–111.

Cabanach, R., Souto, A., & Fernández, 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., Souto, 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>

Caldera, J., Reynoso, O., Gómez, N., Mora, O., & Anaya, B. (2017). Explanatory and predictive model of academic stress responses in secondary school students. *Ansiedad y Estrés*, 23(1), 20–26. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2017.02.002>

Castillo, C., Chacón de la Cruz, T., & Díaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación En Educación Médica*, 5(20), 230–237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>

Cejudo, J., & López, 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>

De Caneva, F., García, M., & Baur, E. (2020). Emotional health of emergency area workers during the COVID-19 pandemic. *Medicina Clínica*, 155(8), 365. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2020.06.011>



- Fessell, D., & Cherniss, C. (2020). Enfermedad Por Coronavirus 2019 (COVID-19) y Más Allá: Microprácticas Para la Prevención Del Agotamiento Emocional y Promover el Bienestar Emocional. *Journal of the American College of Radiology*, 17(7), e37–e39. <https://doi.org/10.1016/j.jacr.2020.04.018>
- Fotopoulou, E., Zafeiropoulos, A., & Papavassiliou, S. (2021). EmoSocio: An open access sociometry-enriched Emotional Intelligence model. *Current Research in Behavioral Sciences*, 2(December 2020), 100015. <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2021.100015>
- García, M., Hurtado, P., Quintero, D., Rivera, D., & Ureña, Y. (2018). The management of emotions, a necessity in the educational context and in professional training. *Espacios*, 39(49).
- Gómez, M., García, J., Vicent, M., Sanmartín, R., González, C., Aparisi-Sierra, D., & Inglés, C. J. (2017). Influencia del rechazo escolar sobre la alta ansiedad ante el castigo escolar en educación primaria. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 68–74. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.08.001>
- González, H., & Rubio, A. (2020). The formation of emotional competences in the university curriculum. *Educacion Medica*, xx, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2020.04.007>
- González, M., Landero, R., & Quezada, L. del C. (2019). Distress tolerance scale: Psychometric properties in a Mexican sample and its relationship with perceived stress and age. *Ansiedad y Estrés*, 25(2), 79–84. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.08.004>
- Hernández, R. (2014). Metodología de la investigación. In *Metodología de la investigación* (p. 155).
- Hernández, Roberto, & Mendoza, C. P. (2018). Metodología de la investigación: las tres rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. In *Mc Graw Hill* (Vol. 1, Issue Mexico). http://www.mhhe.com/latam/sampieri_mile
- Iglesias, S., Granchetti, H., Azzara, S., Carpineta, M., Pappalardo, M., Argibay, J. C., & Lagomarsino, E. (2014). Evaluación de un programa piloto de promoción de salud y prevención del estrés dirigido a estudiantes y profesionales de las carreras de Farmacia y Bioquímica. *Revista de Calidad Asistencial*, 29(3), 165–171. <https://doi.org/10.1016/j.cali.2014.01.005>
- Iglesias, Silvia, Azzara, S., Gonzalez, D., Ibar, C., Jamardo, J., Berg, G. A., Bargiela, M. del M., & Fabre, B. (2018). Stress management program for students, teachers and non-teachers of the Faculty of Pharmacy and Biochemistry of the University of Buenos Aires. *Ansiedad y Estrés*, 24(2–3), 105–111. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2018.07.003>
- Lucio, E., & Monjarás, M. (2020). Relationship between types of coping and everyday stress in preschoolers. *Ansiedad y Estrés*, 26(1), 20–26. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.12.004>
- Margetić, B., Peraica, T., Stojanović, K., & Ivanec, D. (2021). Predictors of emotional distress during the COVID-19 pandemic; a Croatian study. *Personality and Individual Differences*, 175(September 2020), 110691. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110691>
- Martinez, A., Fernández, T., Tena, A., & Mancillas, C. (2021). Institucionalización de la ciudad de México: Emotional regulation in institutionalized. *Revista de Psicoterapia*, 32, 15–36.
- Maturana, A., & Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34–41. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>



- Mérida, S., & Extremera, N. (2020). When pre-service teachers' lack of occupational commitment is not enough to explain intention to quit: Emotional intelligence matters! *Revista de Psicodidáctica*, 25(1), 52–58. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.05.001>
- Merino, L., & Martínez, A. (2020). Sibling relationship and children's adjustment to contexts with high level of family stress. *Ansiedad y Estrés*, 26(1), 27–32. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.01.001>
- Mishra, L., Gupta, T., & Shree, A. (2020). Online teaching-learning in higher education during lockdown period of COVID-19 pandemic. *International Journal of Educational Research Open*, 1, 100012. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2020.100012>
- Morales, F. (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>
- Pinazo, S. (2020). Psychosocial impact of COVID-19 on older people: Problems and challenges. *Revista Espanola de Geriatria y Gerontologia*, 55(5), 249–252. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.05.006>
- 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>
- Pujadas, M., Pérez, F., & García, P. (2020). Perceived stress and control in emergency workers. *Ansiedad y Estrés*, 26(1), 52–58. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.12.005>
- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 3(1), 10–59. <https://doi.org/10.5020/23590777.3.1.10>

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 contribuir en la salud mental de los estudiantes para hacer le frente a la ansiedad y estrés generada en la crisis sanitaria por el COVID 19

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, la prevención de la salud mental originada por la pandemia.

ii. Impactos económicos



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

iii. Impactos sociales

El impacto social, será desarrollar todo un programa de talleres de ecología emocional, lo resultados ayudaran al afrontamiento de la ansiedad y estrés y por ende la prevención de la salud mental.

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, en la facultad de Ciencias de la Educación en el programa de Estudio de Educación Inicial

XV. Cronograma de actividades

Actividades	Trimestres 2022											
	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	

