



ANEXO 1

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

1. Título del proyecto

EFFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ESTRÉS DE LOS DOCENTES DE LAS INSTITUCIONES SECUNDARIAS DE LA CIUDAD DE PUNO DURANTE LA PANDEMIA COVID 19

2. Área de Investigación

Área de investigación	Línea de Investigación	Disciplina OCDE
EDUCACION FISICA	CIENCIAS DEL DEPORTE Y EDUCACIÓN FÍSICA	EDUCACION

3. Duración del proyecto (meses)

Desde enero hasta el 31 de diciembre del 2022

4. Tipo de proyecto

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

4. Datos de los integrantes del proyecto

Apellidos y Nombres	Castro Lujan Juan Richard- Silo Nahun Chuquicallata Paricahua
Escuela Profesional	Educación Física
Celular	951445094-987701420
Correo Electrónico	jrcastro@unap.edu.pe- schuquicallata@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)

EFFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ESTRÉS DE LOS DOCENTES DE LAS INSTITUCIONES SECUNDARIAS DE LA CIUDAD DE PUNO DURANTE LA PANDEMIA COVID 19

- 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 presente trabajo de investigación denominado "EFFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ESTRÉS DE LOS DOCENTES DE LAS INSTITUCIONES SECUNDARIAS DE LA CIUDAD DE PUNO DURANTE LA PANDEMIA COVID 19", donde el objetivo general del presente trabajo de investigación es: Determinar



la influencia de la actividad física en el estrés de los docentes de las instituciones secundarias de la ciudad de Puno, durante la pandemia Covid 19 en el año escolar 2021, siendo la hipótesis principal de la investigación. La actividad física influye significativamente en el estrés de los docentes de las instituciones secundarias de la ciudad de Puno, durante la pandemia Covid 19 en el año escolar 2021, el tipo de la investigación es el DESCRIPTIVO, mientras que el diseño de la Investigación es de Causa – Efecto, la población de la investigación considera a la totalidad de docentes del nivel secundario de la ciudad de Puno, que son un total de 1043 docentes de donde obtenemos una muestra optima de 221 docentes, la prueba estadística a usar es el análisis de regresión simple, de donde se obtendrá la información del nivel de actividad física y el estrés de los docentes de las instituciones secundarias de la ciudad de Puno

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

Estrés, actividad física, reacciones físicas, pandemia, rendimiento

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)

Con el desarrollo de este trabajo se pretende generar un conocimiento sobre la importancia de la actividad física en los niveles de estrés que presentan los docentes de las Instituciones Educativas Secundarias de Puno, durante la pandemia, resultados que nos permitirán tomar acciones en bien de los docentes de las Instituciones Educativas y poder mejorar sus posibilidades de superar los inconvenientes que se les presentan durante el desarrollo de sus sesiones de aprendizaje de manera virtual. Por ello, la información que se obtenga será bibliografía de consulta para los profesionales educativos y de otras especialidades involucradas en la calidad educativa en nuestra región y el país. En el ámbito educativo, la detección oportuna del estrés permitirá controlar los efectos negativos en la salud de los docentes de las Instituciones Educativas Secundarias de Puno y mejorar la motivación para el desarrollo físico en este grupo poblacional.

Los resultados también serán de mucha utilidad para mejorar los problemas de salud de los docentes de las Instituciones Educativas Secundarias de Puno, porque se podrá diagnosticar en forma oportuna y precoz el estrés que tienen los docentes por la pandemia y los problemas de salud que afectan tanto físico, psicológico y en el comportamiento de los docentes, así reducir la alta prevalencia y sus consecuencias de esta enfermedad.

Es realmente importante poder contar con información relevante acerca de este tema, ya que es un factor común que podría estar afectando a esta población, desestabilizándole no solamente en su desempeño laboral sino en su vida en general y en la manera de tomar soluciones adecuadas para sobrellevar este tipo de acontecimientos y evitar las reacciones y consecuencias del estrés en los docentes dada la situación de pandemia que vivimos.

El rompimiento imprevisto de las actividades regulares de aula trajo como única alternativa de solución inmediata la implantación de la modalidad a distancia con



el propósito de dar continuidad al proceso de enseñanza aprendizaje. Esto ha implicado la adaptación de enfoques orientados al uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC). Sin duda ha sido un esfuerzo institucional y humano que ha participado en este proceso abrupto de modificación de una modalidad presencial a otra caracterizada por la no presencialidad del acto docente. Sin embargo, surgen interrogantes desde la perspectiva del docente sobre la preparación y el conocimiento previo en el uso de recursos y herramientas digitales para desarrollar una clase no presencial, pero igualmente cabe preguntarse cómo se está desarrollando la actividad de enseñanza aprendizaje bajo la modalidad no presencial. En el Perú, Wehrle Martínez (2020) considera que la educación pasa por dos desafíos en este tiempo de pandemia. Uno es la accesibilidad a internet y el uso de herramientas tecnológicas, y por el otro, el acompañamiento por la escuela que las familias puedan tener en este papel activo para lograr la continuidad en la formación de los estudiantes, en este contexto la actividad física es un pilar fundamental en la promoción de la salud y en el bienestar de las personas ya que tiene beneficios físicos y psicológicos: mejora la movilidad articular y muscular, favorece la salud cardiovascular, contribuye a tener un peso saludable, ayuda a disminuir el estrés y a reducir el riesgo de enfermedades como hipertensión, diabetes, colesterol, entre otras, razón de la presente investigación

- 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)

Mayorga, Castillo, Sandino Sánchez, Vargas López (2010) en la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN-LEON, Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales, en el año 2010, cuyo propósito es, valorar la incidencia del estrés laboral en el desempeño de los trabajadores de la oficina Nacional de Pro-Mujer. Arriba a las siguientes conclusiones: Al realizar este estudio, se encontró que los trabajadores presentan estrés: 5 personas se encuentran en nivel bajo de estrés y 12 personas se encuentran en nivel medio de estrés. Los factores laborales que más generan estrés en los trabajadores son: Dentro de las exigencias del trabajo se encontró: el trabajar muy de prisa, los períodos largos de intensa concentración y la frecuencia con que son interrumpidas las tareas. Dentro de las capacidades de decisión se encontró: el no poder abandonar con facilidad el lugar de trabajo, y que su trabajo no les permite tomar decisiones por su propia cuenta, Dentro de las utilizaciones de competencias se encontró: lo repetitivas que son las tareas, Dentro de las condiciones de empleo se encontró el no poder decidir: cuando tomar días libres, cuando comenzar y terminar de trabajar, cuando precisan de un descanso factor y el hecho de que sus competencias dentro de 5 años no serán válidas. Dentro del apoyo social se encontró que la opinión de los trabajadores no es suficientemente tenida en cuenta en la gestión diaria del trabajo y no están suficientemente informados de los cambios que ocurren en la empresa.

Batista E. (2010) en el centro universitario, Queretaro, Qro, México, desarrollado en el año 2010, tiene como propósito, determinar el impacto que tiene el estrés laboral sobre el desempeño en el trabajo. Arriba a las siguientes conclusiones: El estrés es un tema que cada día adquiere mayor interés ,debido a los múltiples factores de tensión a los cuales están expuestas las personas, a su frecuente aparición a la fuerte intensidad con que se presentan, a los efectos nocivos que producen en el organismo en la parte física y mental ,a los cambios que provocan en el comportamiento ,es estrés se ha convertido en un factor muy importante hoy en



día dentro de la mayoría de las empresas buscan objetivos más claros, niveles de productividad más competitivos, estándares de calidad más altos, lo que significa que la eficiencia y rendimiento de los trabajadores debe de ser el óptimo, y no debe de verse mermado con factores estresantes. El estrés en el entorno laboral representa una amenaza para la salud de los trabajadores a la actividad y rendimiento del trabajador esto ha traído como consecuencia el desequilibrio de la organización de las empresas.

González A, y Mayra R. (2014) En la Universidad Rafael Landívar, Facultad de Humanidades, Quetzaltenango para el año 2014, plantea como propósito, establecer la relación que tiene el estrés con el desempeño laboral de los colaboradores de Serviteca Altense S.A. Arriba a las siguientes conclusiones: El estrés producido por diferentes factores dentro del ambiente laboral afecta el desempeño de los colaboradores de Serviteca Altense S.A., variando de un departamento a otro, pero de igual manera influye en los resultados; por lo que se acepta la hipótesis alterna de investigación la cual menciona que si existe una relación estadísticamente significativa con un nivel Alpha de 0.05 entre el estrés y el desempeño laboral de los colaboradores de Serviteca Altense S.A. De acuerdo a la investigación realizada la mayoría de los trabajadores del Serviteca Altense S.A. manifiestan niveles altos de estrés, donde se toma en cuenta la media arrojada por la prueba sobre estrés administrada la cual fue de 21.1 y de acuerdo a los estándares de la prueba donde la media normal debe ser de 16.3 y 14.7, es decir que los resultados que estén por encima de este manifiestan niveles altos de estrés y los que sean menores se consideran bajos. Se comprobó con un mínimo de significancia de 0.05, para determinar la relación el valor obtenido fue mayor a 0.28, por lo tanto, se estableció la existencia de una igualdad entre los resultados entre la prueba para medir estrés general y la prueba para medir el estrés socio laboral donde el resultado fue de 0.35 mayor al resultado esperado y que también el resultado de la Prueba para medir estrés general tiene relación con el resultado de la evaluación de desempeño. La investigación demostró que el estrés general y laboral genera en las organizaciones conflictos que producen una disminución de la productividad en el personal y por lo tanto problemas significativos en la misma. Por lo tanto, cuando existe un mal desempeño laboral de parte de los colaboradores uno de los factores que lo produce es el estrés negativo, donde se hace necesario estar alerta a los factores resultantes del problema y tomar en cuenta que un estrés bien manejado puede favorecer a la empresa con una mayor productividad.

Sanchez, F. (2011) en la Facultad de Psicología y Relaciones Humanas, Sede Rosario- Campus Lagos, durante el año 2011, plantea como propósito, identificar la relación entre el estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológicos en trabajadores de una industria cerealera. Arriba a las siguientes conclusiones: El estudio evidenció que el 88.23% de vendedores tiene un nivel bajo de estrés y un 11.76% maneja un nivel medio de estrés. Asimismo, el 50% de los vendedores tiene un desempeño laboral excelente y el otro 50% un desempeño laboral bueno. De la misma forma se determinó que no existe correlación entre el estrés y el desempeño del trabajador. Así también no se encontró correlación entre estrés y edad, como tampoco hubo correlación entre desempeño y edad. Finalmente se concluye que puede haber otros factores que influyen y se relacionan con el desempeño de los colaboradores, pues en este estudio el estrés evidenció no tener ningún impacto sobre él.

Gonzales (2014), en Quetzaltenango, Guatemala para el año 2014, concluye que el estrés producido por diferentes factores dentro del ambiente laboral afecta el desempeño de los colaboradores de Serviteca Altense S.A., variando de un departamento a otro, pero de igual manera influye en los resultados; por lo que se



acepta la hipótesis alterna de investigación la cual menciona que si existe una relación estadísticamente significativa con un nivel Alpha de 0.05 entre el estrés y el desempeño laboral de los colaboradores de Serviteca Altense S.A.

Álvarez (2015) realizada en Maracay, Venezuela para el año 2015, *“El estrés laboral en el desempeño del personal administrativo de un núcleo Universitario Público”*,. Concluye que existe una incidencia directa entre estrés laboral y desempeño condicionado por factores psicosociales y agentes estresores presentes en el medio ambiente de trabajo con una asociación lineal alta negativa proporcional de 0,662.; en cuanto a los estresores demuestra que territorio organizacional y falta de cohesión, estresores organizacional y grupal respectivamente, son percibidos por los trabajadores administrativos como fuentes de estrés laboral, mientras que el clima organizacional, la influencia del líder y la tecnología son factores que se ubican en un nivel intermedio.

Bedoya (2012) en Quito. Ecuador en la Universidad Central de Ecuador, año 2012, plante como propósitos Estudiar la influencia del estrés laboral en el desempeño de los trabajadores del área operativa en la empresa pública Correos del Ecuador. Concluye que el estrés laboral generado por los altos niveles inadecuados de los factores psicosociales influye en el desempeño de los trabajadores. Se demostró además que el estrés laboral influye de forma negativa e inversamente proporcional en el desempeño, es decir, a mayor estrés laboral menor desempeño y viceversa.

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

Hipótesis General:

La actividad física influye significativamente en el estrés de los docentes de las instituciones secundarias de la ciudad de Puno, durante la pandemia Covid 19 en el año escolar 2022

Problemas Específicos:

- Los docentes de las Instituciones Educativas realizan actividad física, con muy poca frecuencia durante la pandemia Covid 19 en el año escolar 2022
- Con la pandemia Covid 19 que estamos pasando, el nivel de estrés que padecen los docentes de las Instituciones Educativas Secundarias se ha incrementado significativamente, en el año escolar 2022.

VII. Objetivo general

Determinar la influencia de la actividad física en el estrés de los docentes de las instituciones secundarias de la ciudad de Puno, durante la pandemia Covid 19 en el año escolar 2022.

VIII. Objetivos específicos

- ✓
- ✓ Establecer la frecuencia de actividad física que tienen los docentes de las Instituciones Educativas Secundarias de la ciudad de Puno, durante la pandemia Covid 19 en el año escolar 2022.
- ✓ Establecer los niveles de estrés que presentan los docentes de las Instituciones Educativas Secundarias durante la pandemia Covid 19 en el año escolar 2022.

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)

7.1. Lugar de Estudio.

Ámbito general: Departamento : Puno

El departamento de Puno es uno de los veinticuatro departamentos que, junto a la Provincia Constitucional del Callao, forman la República del Perú. Su capital es Puno. Está ubicado al sur del país, limitando al norte con Madre de Dios, al este con Bolivia y el lago Titicaca, al sur con Tacna, al suroeste con Moquegua y al oeste con Arequipa y Cuzco. Con 66 997 km² es el quinto departamento más extenso, por detrás de Loreto, Ucayali, Madre de Dios y Cuzco. Se fundó el 26 de abril de 1822

Ámbito Específico:

-Instituciones educativas secundarias del cercado de Puno.

7.2. Población y tamaño de muestra.

Población.

La población de la investigación lo conforman los docentes que laboran en las Instituciones Educativas de Gestión Pública y Gestión Privada tal como mostramos en la siguiente tabla.

TABLA 1: NUMERO DE DOCENTES POR TIPO DE GESTION EN LA CIUDAD DE PUNO

Modalidad	Nro de docentes
Gestión Pública	748
Gestión Privada	295
TOTAL	1043

Fuente: MINISTERIO DE EDUCACIÓN - Censo Educativo – ESCALE.

Muestra

Para hallar el tamaño de muestra óptimo usamos la siguiente fórmula:

donde:

$Z(1-\alpha/2)$ = valor de la distribución Normal según el nivel de confianza deseado.

P = Proporción favorable

Q = P-1 = Proporción no favorable

e = Margen de error muestral = 5% = 0.05

N = 1043 docentes del nivel secundario de la ciudad de Puno.

Cuando la fracción n_0/N es más del 10% utilizamos la corrección en caso contrario el tamaño de muestra óptimo será n_0 .

La corrección usada es.

corrección usada cuando $n_0/N > 10\%$

Reemplazando los datos en la fórmula tenemos:

$$n_0 = 280.94$$

Para lo cual utilizamos el corrector si es necesario:

Entonces: $n_0/N = 280.94/1043 = 0.2693 = 26.93\%$ como n_0 es mayor del 10% usamos el corrector.

$n = 221$ docentes del nivel secundario de la ciudad de Puno (muestra óptima)

7.3. Descripción detallada de los métodos, uso de materiales, equipos o insumos.

a) Diseño de muestreo



Fracción de muestreo:

$$F = n/N = 221/1043 = 0.2119$$

TABLA 2: Muestra Estratificada de Docentes de las I.E.S. de la ciudad de Puno

Modalidad Estratificada	Nro de docentes	Fracción de muestreo	Muestra
Gestión Pública	748	0.2119	158
Gestión Privada	295	0.2119	63
TOTAL	1043		221

b) Descripción detallada del uso de materiales, equipos, insumos, entre otros.

El material que se utilizara en la investigación es:

Computadora.

Programas informáticos, SPSS, Excel, Word.

Impresiones.

Cuestionarios.

Grabadora de celular

Cámara.

c) Descripción de variables a ser analizados en el objetivo específico

Operacionalización de Variables.

VARIABLES DEPENDIENTE	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
-----------------------	-------------	-------------	--------------

Estrés	Estrés en el puesto de trabajo.		
--------	---------------------------------	--	--

La competencia con los compañeros de trabajo me causa preocupación.

La sobrecarga de trabajo es agobiante

La personalidad y el carácter de los directivos es desagradable

Las evaluaciones de los directivos no son planificadas

El tipo de trabajo que exigen los directivos es inadecuado

Los directivos nunca piden la participación de los docentes

El tiempo no me alcanza para realizar todo mi trabajo. Cuestionario,

Inventario SISCO del estrés

Reacciones físicas Presento trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).

Tengo fatiga crónica (cansancio permanente)

Tengo dolores de cabeza o migrañas

Presento problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.

Presento reacciones como: rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.

Tengo somnolencia o mayor necesidad de dormir.

Reacciones psicológicas. Siempre tengo inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)

Presento sentimientos de depresión y tristeza (decaído)

Tengo problemas de ansiedad, angustia o desesperación

Presento problemas de concentración.

Tengo sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.

Comportamentales. Presento conflictos o tendencia a polemizar o discutir

Siempre me aíso de los demás

Tengo desgano para realizar las labores del trabajo.

Presento aumento o reducción del consumo de alimentos

INDEPENDIENTE

Actividad física deportiva.	Actividad física de los docentes	Practica	actividades deportivas.
-----------------------------	----------------------------------	----------	-------------------------

Tiempo que realiza actividades físicas a la semana

Modalidad de ejercicio físico

Recursos utilizados para realizar ejercicio físico en confinamiento



Motivos para realizar ejercicio físico en confinamiento

Frecuencia de actividad física

Personas con las que realiza actividad física

Participación en club deportivos Encuesta

d) Aplicación de prueba estadística inferencial.

Codificación de los instrumentos

Vaciado de los datos al programa SPSS (Programa estadístico para el análisis de datos en áreas sociales)

Elaboración de cuadros unidimensionales y bidimensionales de información porcentual.

Contrastación de la hipótesis estadística.

Regresión Lineal Simple.

Prueba de Hipótesis:

Hipótesis nula; $H_0: r = 0$: No existe relación entre la actividad física y el estrés de los docentes de las instituciones secundarias de la ciudad de Puno, durante la pandemia Covid 19 en el año escolar 2021.

Hipótesis Alterna; $H_a: r \neq 0$: Existe relación significativa entre la actividad física y el estrés de los docentes de las instituciones secundarias de la ciudad de Puno, durante la pandemia Covid 19 en el año escolar 2021.

Prueba de hipótesis a usar:

Correlación rectilínea de Pearzón

La relación de las variables este toma valores comprendidos entre -1 y $+1$ pasando por 0

Valor Significado

-1 Correlación negativa grande y perfecta

$-0,9$ a $-0,99$ Correlación negativa muy alta

$-0,7$ a $-0,89$ Correlación negativa alta

$-0,4$ a $-0,69$ Correlación negativa moderada

$-0,2$ a $-0,39$ Correlación negativa baja

$-0,01$ a $-0,19$ Correlación negativa muy baja

0 Correlación nula

$0,01$ a $0,19$ Correlación positiva muy baja

$0,2$ a $0,39$ Correlación positiva baja

$0,4$ a $0,69$ Correlación positiva moderada

$0,7$ a $0,89$ Correlación positiva alta

$0,9$ a $0,99$ Correlación positiva muy alta

1 Correlación positiva grande y perfecta

Fórmula:

Según los resultados haciendo uso del paquete Estadístico SPSS (Versión 20.0) obtenemos el siguiente resultado.

7.4. Tabla de recolección de datos por objetivos específicos.

OBJETIVOS TECNICAS INSTRUMENTO

Objetivo General. Análisis documental

Encuesta Ficha de registro de datos Cuestionario por correo.

Objetivo Específico 1. Análisis documental

Encuesta Ficha de registro de datos Cuestionario por correo.

Objetivo Específico 2. Análisis documental

Encuesta Ficha de registro de datos Cuestionario por correo.



Objetivo Específico 3. Análisis documental
Encuesta Ficha de registro de datos Cuestionario por correo.

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

- Amezquita M, Gonzalez R, Zuluaga D. (2003) Prevalence of depresión, anxiety and suicidal behavior among pregraduate. Students in the University of Caldas, Year 2000. En: rev.colomb.psiquiatr., out./dez., vol.32, no.4, p.341-356. ISSN 0034-7450.
- Batista, Espinoza (2010) "Impacto del estrés laboral en el desempeño de los trabajadores de una industria automotriz" centro universitario, Queretaro, Qro, México
- Barraza A, Silerio J. (2007) El estrés académico en alumnos de educación Media superior: un estudio comparativo. Universidad Juárez del Estado de Durango investigación Educativa México.
- Barraza A. (2005) Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. Universidad Pedagógica de Durango México. En: Revista Electrónica Psicología Científica.com.
- Barraza A. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. Universidad Pedagógica de Durango México Revista Electrónica PsicologíaCientífica.com:
- Barraza Macías, A. (2003). El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango, Guadalajara, Memoria electrónica del VII Congreso Nacional de Investigación Educativa; disponible en la
- Caldera F, Pulido B. (2007) Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Revista de Educación y Desarrollo.
- Campo-Cabal G, Gutierrez SJ. (2001) Psicopatología en estudiantes universitarios. Revista Colombiana de Psiquiatría Dec;30.
- Celis J, Bustamente M, Cabrera D, Alarcón W, Monge E. Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Nivel Universitario.
- Gelder M, Mayou RY, Geddes J. (2000) Psiquiatría de Oxford. 2nd ed. Madrid: Marban.
- González A. y Mayra R. (2014). "Estrés y desempeño laboral" (estudio realizado en Serviteca Altense De Quetzaltenango), Universidad Rafael Landívar, Facultad de Humanidades, Quetzaltenango
- Mayorga, C., Sandino S. y Vargas L. (2010). "Estrés laboral en el desempeño de los trabajadores de la oficina nacional de la empresa Pro mujer en el período comprendido de Febrero-Mayo 2010", Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN-LEON, Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales
- Perez, R, C. (2003). Actividad física y enfermedad, Madrid- España, primera edición Edit. San Jorge
- Serra, M,L.(2006). Actividad Física, Deporte y Nutrición, (2 edición). Edit. Elsevier, Cataluña-España.
- Sanchez, F. (2011). "Estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una industria cerealera" Facultad de Psicología y Relaciones Humanas, Sede Rosario- Campus Lagos



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

En la planificación de actividades físicas para superar el estrés.

XII. Impactos esperados

i. Impactos en Ciencia y Tecnología

Aplicación de programas de actividad para llevar una calidad de vida saludable

ii. Impactos económicos

iii. Impactos sociales

Participación en la sociedad con programas sobre actividad física para superar el estrés.

iv. Impactos ambientales

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

De escritorio y materiales tecnológicos.

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

Ciudad de Puno

XV. Cronograma de actividades

Actividad	Trimestres																
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Planteamiento del problema de investigación	X																
Revisión bibliográfica y recolección de información		X															
Ordenamiento de información, elaboración del perfil de proyecto de investigación			X														
Presentación y aprobación del proyecto de				X													



investigación																				
Ejecución del proyecto de investigación						X														
Comprobación de resultados							X													
Procesamiento de información								X												
Sustentación de tesis									X											
Presentación de la tesis final										X	X	X	X							

XVI. Presupuesto

Descripción	Unidad de medida	Costo Unitario (S/.)	Cantidad	Costo total (S/.)
Acopio de Información	Unidad	3850	1	3850
Trabajo de Escritorio	Unidad	3850	1	3850
Corrección Versión Final	Unidad	3850	1	3850
TOTAL				11445