



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA  
INDOAMÉRICA  
DIRECCIÓN DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN ENFOQUE EN PEDAGOGÍA**

**TEMA:**

EL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA INTERACTIVIDAD EN ESCENARIOS VIRTUALES DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCERO DE BACHILLERATO DE LA U.E. INDOAMÉRICA

Trabajo de investigación previo a la obtención del título de Magister en Educación enfoque en Pedagogía

**Autor:**

Lcda. Alexandra Rosario Mera Vargas

**Tutor:** Psc. Elena del Rocío Rosero Morales Mg

AMBATO – ECUADOR

2021

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,  
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA  
DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN**

Yo **Alexandra Rosario Mera Vargas** declaro ser autor del Trabajo de Investigación con el nombre “EL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA INTERACTIVIDAD EN ESCENARIOS VIRTUALES DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCERO DE BACHILLERATO DE LA U.E. INDOAMÉRICA”, como requisito para optar al grado de Magister en Educación enfoque en Pedagogía y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los 27 días del mes de agosto de 2021, firmo conforme:

Autor : Alexandra Rosario Mera Vargas

Firma: ..........

Número de Cédula: 1802595072

Dirección: calle Gracia Mogrovejo y pasaje Antonio de Rocha

Correo Electrónico: miamerita1@gmail.com

Teléfono: 0995002657

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “EL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA INTERACTIVIDAD EN ESCENARIOS VIRTUALES DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCERO DE BACHILLERATO DE LA U.E. INDOAMÉRICA” presentado por Alexandra Rosario Mera Vargas, para optar por el Título Magister en Educación enfoque en Pedagogía,

### **CERTIFICO**

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Ambato, 27 de agosto del 2021



Psc. Elena Rosero Morales Mg

**Tutor**

## **DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD**

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Magister en Educación enfoque en Pedagogía cuyo tema es: “EL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA INTERACTIVIDAD EN ESCENARIOS VIRTUALES DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCERO DE BACHILLERATO DE LA U.E. INDOAMÉRICA”, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Ambato, 27 de agosto del 2021



Alexandra Rosario Mera Vargas

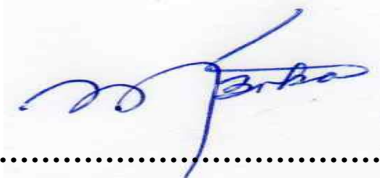
Autor

C. I. 1802595072

## APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “EL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA INTERACTIVIDAD EN ESCENARIOS VIRTUALES DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCERO DE BACHILLERATO DE LA U.E. INDOAMÉRICA”, previo a la obtención del Título de Magister en Educación enfoque en Pedagogía, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Ambato, 27 de agosto del 2021



.....  
Dra. Barba Tellez Maria Nela

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



.....  
Lic. Lilia del Pilar Purcachi Aguaguña, Mg.  
VOCAL



Firmado digitalmente por:  
ELENA DEL ROCIO  
ROSERO MORALES

Psc. Elena Rosero Morales Mg

TUTORA

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo investigativo lo dedico a:

Dios con todo mi Amor y cariño por permitirme culminar mi carrera, A mis hijos y esposo por ser mi inspiración que me dieron mi espacio necesario y me dieron el apoyo emocional hasta el final.

AUTOR

Alexandra

## **AGRADECIMIENTO**

Mi agradecimiento sincero y profundo a la Universidad Indoamérica y de manera especial a la Psc. Elena Rosero Morales Mg y demás docentes que orientaron con sus sabios conocimientos y experiencias impartidas para cumplir con éxito mi carrera.

AUTOR

Alexandra

## INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	1
AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL.....	2
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	3
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD.....	4
APROBACIÓN TRIBUNAL.....	5
DEDICATORIA .....	6
AGRADECIMIENTO.....	7
INDICE DE CONTENIDOS .....	8
INDICE DE TABLAS .....	11
RESUMEN EJECUTIVO .....	14
ABSTRACT.....	15
INTRODUCCIÓN .....	16
IMPORTANCIA Y ACTUALIDAD.....	16
Planteamiento del problema.....	27
Idea que se defiende:.....	27
Destinatarios del Proyecto.....	27
OBJETIVOS .....	28

## CAPITULO I

MARCO TEÓRICO.....	29
Antecedentes Investigativos.....	31
Fundamentación teórica del objeto .....	34
Estrés percibido.....	34

El estrés académico .....	34
Características del estrés académico .....	35
El estrés académico en el ecuador.....	35
Estrés percibido y rendimiento académico .....	40
Estrés del estudio por modalidad on line .....	43
Estrés y calidad educacional .....	45
Modalidades de la Educación.....	46
Escenarios Virtuales.....	49
Modalidad Virtual .....	52

## CAPITULO II

DISEÑO METODOLÓGICO.....	56
PARADIGMA, MODALIDAD Y TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	56
Paradigma:.....	56
Modalidad: .....	56
Población y muestra .....	57
Técnicas e instrumentos .....	57
Escala de Estrés Percibido .....	57
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS .....	61

## CAPITULO III

PRODUCTO .....	91
Nombre de la propuesta .....	91
Definición del tipo de producto.....	92
Objetivos de la propuesta.....	92
Evaluación de la propuesta.....	102

CONCLUSIONES: .....	105
RECOMENDACIONES: .....	106
BIBLIOGRAFIA.....	107

## INDICE DE TABLAS

Tabla. 1. Interactividad en Escenarios Virtuales.....	59
Tabla. 2 Estrés Percibido.....	60
Tabla. 3 Frecuencia ha afectado algo ocurrido inesperadamente .....	61
Tabla. 4 Incapacidad de controlar cosas importantes de la vida .....	62
Tabla. 5 Frecuencia de sentirse nervioso o estresado .....	63
Tabla. 6 Manejo con éxito de pequeños problemas .....	64
Tabla. 7 Ha afrontado efectivamente los cambios importantes .....	65
Tabla. 8 Capacidad para manejar problemas personales .....	66
Tabla. 9 Ha sentido que las cosas le van bien .....	67
Tabla. 10 Ha sentido que no podía afrontar todas las cosas.....	68
Tabla. 11 Ha podido controlar las dificultades .....	69
Tabla. 12 Se ha sentido al control de todo .....	70
Tabla. 13 Ha estado enfadado por las cosas fuera de control .....	71
Tabla. 14 Ha pensado en las cosas que le quedan por lograr.....	72
Tabla. 15 Ha podido controlar la forma de pasar el tiempo.....	73
Tabla. 16 Ha sentido que las dificultades se acumulan tanto.....	74
Tabla. 17 Estudiantes con interactividad en escenarios virtuales .....	75
Tabla. 18 Escenarios virtuales influye en la interactividad.....	76
Tabla. 19 Escenarios virtuales proporciona buena comunicación .....	77
Tabla. 20 Uso de escenarios virtuales genera estrés en estudiantes.....	78
Tabla. 21 Uso de escenarios virtuales genera estrés en docentes .....	79
Tabla. 22 Niveles de estrés de estudiantes en escenarios virtuales.....	80
Tabla. 23 Estrategias didácticas para manejo de estrés percibido .....	81
Tabla. 24 Trabajo en equipo entre los estudiantes en escenarios virtuales .....	82
Tabla. 25 Conexión a internet influye en la interactividad .....	83
Tabla. 26 Mejorar la interactividad de los estudiantes en escenarios virtuales .....	84
Tabla. 27 Estudiantes necesitan estrategias didácticas específicas.....	85
Tabla. 28 Demostrar su forma de ser dentro de la interactividad .....	86

Tabla. 29	Demostrar su forma de ser dentro de la interactividad .....	87
Tabla. 30	Resultados integrados del Test tomado a Estudiantes .....	88
Tabla. 31	Resultados integrados de la encuesta tomado a docentes .....	88
Tabla. 32	Rubrica de la estrategia 1 .....	96
Tabla. 33	Rubrica de la estrategia 2 .....	99
Tabla. 34.	Lista de cotejo de las estrategias .....	103

## INDICE DE GRÁFICOS

Figura. 1 Frecuencia ha afectado algo inesperadamente.....	61
Figura. 2 Incapacidad de controlar cosas importantes de la vida.....	62
Figura. 3 Frecuencia sentirse nervioso o estresado.....	63
Figura. 4 Manejo con éxito de pequeños problemas.....	64
Figura. 5 Ha afrontado efectivamente los cambios importantes.....	65
Figura. 6 Capacidad para manejar problemas personales.....	66
Figura. 7 Ha sentido que las cosas van bien.....	67
Figura. 8 Ha sentido que no podía afrontar todas las cosas.....	68
Figura. 9 Ha podido afrontar todas las cosas.....	69
Figura. 10 Se ha sentido al control de todo.....	70
Figura. 11 Ha estado enfadado por las cosas fuera de control.....	71
Figura. 12 Ha pensado en las cosas que le quedan por lograr.....	72
Figura. 13 Ha podido controlar la forma de pasar el tiempo.....	73
Figura. 14 Ha sentido que las dificultades se acumulan tanto.....	74
Figura. 15 Estudiantes con interactividad en escenarios virtuales.....	75
Figura. 16 Escenarios virtuales influye en la interactividad.....	76
Figura. 17 Pregunta 3.....	77
Figura. 18 Uso de escenarios virtuales genera estrés en estudiantes.....	78
Figura. 19 Uso de escenarios virtuales genera estrés en docentes.....	79
Figura. 20 Niveles de estrés de estudiantes en escenarios virtuales.....	80
Figura. 21 Estrategias didácticas para manejo de estrés percibido.....	81
Figura. 22 Trabajo en equipo entre los estudiantes en escenarios virtuales.....	82
Figura. 23 Conexión a internet influye en la interactividad.....	83
Figura. 24 Mejorar la interactividad de los estudiantes en escenarios virtuales.....	84
Figura. 25. Estudiantes necesitan estrategias didácticas específicas.....	85
Figura. 26 Demostrar su forma de ser dentro de la interactividad.....	86
Figura. 27 Demostrar su forma de ser dentro de la interactividad.....	87

# **UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**

## **DIRECCIÓN DE POSGRADO**

### **MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**

**TEMA: “EL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA INTERACTIVIDAD EN ESCENARIOS VIRTUALES DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCERO DE BACHILLERATO DE LA U.E. INDOAMÉRICA”**

**AUTOR:** Lcda. Alexandra Rosario Mera Vargas

**TUTOR:** Psc. Elena Rosero Morales Mg

#### **RESUMEN EJECUTIVO**

Los escenarios virtuales en estos últimos años han venido ganando terreno en la educación por efecto de la emergencia sanitaria del Covid-19, con ello ha llegado también nuevos problemas como es en este caso el estrés académico. Este fenómeno se presenta en circunstancias en las cuales los estudiantes deben permanecer mayor cantidad de tiempo en sus hogares para recibir sus clases, además de no tener contacto físico con ninguno de sus compañeros de clase, ni con los profesores, observando una reducción en el rendimiento académico y un descenso considerable de la Calidad Educativa al no existir interacción personal. El objetivo planteado en la presente investigación se enfoca a elaborar una propuesta de estrategias que permitan disminuir el estrés percibido y la afectación que tienen los estudiantes del tercero de bachillerato de la unidad educativa Indoamérica. La metodología empleada utiliza un enfoque de investigación mixto, con un diseño no experimental y alcance descriptivo transversal o transeccional. En cuanto a los instrumentos utilizados fueron el test de Escala de Estrés Percibido, desarrollado de Cohen; así como la encuesta elaborada con las variables del presente trabajo de investigación. Se realizó la validación de los instrumentos utilizando el programa SPSS. Los resultados determinaron un grupo importante de estudiantes con alto nivel de estrés percibido, por lo tanto, se propone realizar estrategias didácticas virtuales para reducir estos niveles basada en los datos obtenidos del test tomado a los estudiantes. La propuesta fue validada por expertos que indican la efectividad de esta. Las conclusiones determinan la necesidad de reducir los niveles de estrés en los estudiantes por la interactividad, determinando como un mecanismo que permita contribuir en forma positiva a lograr este propósito mediante la implementación de estrategias didácticas

**Palabras clave:** Calidad Educativa, Escenarios Virtuales, Estrés Académico, Rendimiento Académico.

**INDOAMÉRICA THECNOLOGIC UNIVERSITY**

**POSGRADUATE MANAGMENT**

**EDUCATIONAL MAESTRY**

**TOPIC: PERCEIVED STRESS AND INTERACTIVITY IN VIRTUAL SCENARIOS OF THE THIRD BACHELOR STUDENTS OF THE HIGH SCHOOL INDOAMERICA**

**AUTHOR:** Lcda. Alexandra Rosario Mera Vargas

**TUTOR:** Psc. Elena Rosero Morales Mg

**ABSTRACT**

Virtual scenarios in current years have been involved field in education because of the Covid-19 health emergency. Therefore, new problems have also arrived, such as academic stress in this case. This phenomenon occurs in circumstances in which students must stay longer in their homes to receive their classes: It means that students do not have physical contact with any of their classmates, or with teachers. Observing a reduction in academic performance and a considerable decrease in educational quality because of the absence of personal interaction. The aim set out in this research is to develop a proposal of strategies that allow reducing the perceived stress and the affectation that the third-year students at "Unidad Educativa Indoamérica" high school have. The applied method employs a mixed research approach, with a non-experimental design and cross-sectional or cross-sectional descriptive scope. The applied instruments were the Perceived Stress Scale test, developed by Cohen, and the designed survey with the variables of the current research. It validated the instruments using the SPSS program. The results determined a remarkable group of students with a high level of perceived stress. Therefore, it is proposed to carry out virtual didactic strategies to reduce these levels based on the obtained data from the test taken to the students. Experts validated the proposal, showing that the proposal is effective. The conclusions determine the need to reduce stress levels in students due to interactivity, establishing a mechanism that allows contributing positively to achieve this purpose through implementing didactic strategies.

**Keywords:**

Academic stress, academic performance, educational quality,

## **INTRODUCCIÓN**

### **LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Praxis pedagógica

### **IMPORTANCIA Y ACTUALIDAD**

Al exponer este tema de investigación se tiene que tomar en cuenta la importancia que implica en la praxis pedagógica, evaluar el nivel de estrés que mantienen los estudiantes de la Unidad Educativa Indoamérica por las circunstancias actuales en las que se encuentra la humanidad.

La pandemia que se originó en china conocida como Covid-sars-2 a finales del mes de octubre del 2019 y que se vive actualmente en Ecuador, llegó el 29 de febrero del año siguiente, causando el pánico entre las personas, en este contexto la pandemia afecta en gran medida a diferentes ámbitos, como el económico, social y psicológico.

Su impacto dentro del ámbito de la educación a causado diferentes problemas, no siendo una excepción también los estudiantes del tercero año bachillerato que se encuentran en una posición crucial en su vida estudiantil, por una parte, están por terminar sus estudios de educación media y por otro están a punto de empezar la educación de nivel superior, es en este cambio donde el estudiante pasa por un nivel de estrés considerable.

Tal como lo explica el presente autor:

Los estudios recientes, han incluido los eventos en escenarios virtuales estresantes en la lista de riesgos. Factores para el Trastorno de Estrés Post Traumático (TEPT), lo que sugiere que se pueda experimentar enfermedades crónicas. El estrés psicológico puede aumentar la vulnerabilidad a esta ansiedad. (Gaggioli, 2014, p. 2)

En esta investigación se muestra como en la actualidad, uno de los factores que podría incrementar el estrés, fundamentalmente está ligado a la virtualidad de la docencia, al igual que otro que viene a la par y es el confinamiento en los hogares, además de la interactividad a través de medios digitales. Estos factores especialmente se muestran más marcados en los jóvenes adolescentes, quienes anhelan tener un contacto más personal con sus pares, tanto para el ámbito académico como personal. Esto es lo que se ha podido detectar en la práctica docente en la Unidad Educativa Indoamérica.

En la siguiente investigación se dice:

A raíz de la pandemia, los estudiantes reflejan un semblante de estrés agudo provocado por no contar con equipos adecuados, familiares enfermos, falta de medicamentos y acceso a servicios de salud, saturación de tareas asincrónicas y sincrónicas. Este a su vez reducía el tiempo y la atención que requerían las actividades académicas; en consecuencia, algunos estudiantes fueron consideradas en los planes de contingencia académica con el fin de flexibilizar los procesos académicos ante la nueva realidad. (Coronel, et al, 2020, p.205)

Se puede decir que no se conoce bien en profundidad las repercusiones provocadas por la pandemia en los estudiantes de la Unidad Educativa Indoamérica, porque la actividad académica se la realiza en escenarios virtuales y se centra en el limitado tiempo a alcanzar los objetivos de la clase, sin tomar en cuenta, las realidades individuales y factores psicológicos a los que se encuentran expuestos cada uno de los mismos.

Se dice adicionalmente:

La modalidad de educación virtual en un contexto global implicó algunas ventajas como desventajas. Una ventaja propuesta se relaciona al desarrollo de los contenidos temáticos, aspecto facilitado por la grabación digital de las clases en línea. Las desventajas se relacionan con la poca posibilidad de ejercer control del conocimiento, la disciplina y la posibilidad de realizar tareas grupales, o trabajo colaborativo; todo esto reduce el desarrollo relacional, kinestésico y socioafectivo. (Coronel, et al, 2020, p. 205)

Es importante comentar que algunas materias que son parte del currículo académico requieren de la presencia de los estudiantes quienes realizan prácticas y el desarrollo de habilidades y destrezas, motrices, así como cognitivas y técnicas, existiendo por lo tales laboratorios en la institución que se encuentran al momento subutilizados y que no permiten que el conocimiento sea más fácil de tenerlo. Se podría decir que, si bien hay videos tutoriales virtuales, no son comparables a la experiencia de realizarlos en forma presencial, en forma colaborativa con los estudiantes y creando una vivencia de aprendizaje.

Según lo indicado en 2020 por Velasquez

En una publicación reciente de Dussel, Ferrante y Pulfer (2020), donde participan educadores latinoamericanos, presenta un mosaico de puntos de vista sobre los efectos de la pandemia en la educación en estudiantes, docentes,

autoridades educativas, que reflejan la incertidumbre de este hecho jamás visto: millones de personas en aislamiento. Se percibe un consenso en los efectos negativos de la salud mental y las formas de interactuar en niños y jóvenes, por otro lado, está el desgaste de los docentes y la oportunidad de reinventar la escuela y sus viejas inercias de lo que Freire llamó “educación bancaria” (p. 3).

Como se puede apreciar en la cita anterior, el estrés no solo ha afectado a los estudiantes, sino que también ha generado un efecto negativo en los docentes que realizan un mayor esfuerzo por enseñar, provocando desgaste de los mismo. Esto es importante para el investigador, ya que permitiría mejorar en forma general el sistema educativo.

Como se puede inferir en el siguiente trabajo investigativo:

La poca formación académica de los padres y la incompreensión de las tareas son causantes de impaciencia y de estrés que dan como resultado aprendizajes incompletos en el educando. Esto se complica más cuando se ha constatado que la mayor parte de padres de familia tienen que cumplir con sus responsabilidades laborales, supervisar las tareas educativas de sus hijos y a la vez estar pendientes de las actividades del hogar. (Aguilar, 2020, p. 219)

En este estudio realizado en la Universidad Salesiana de Quito, muestra una realidad que es verdaderamente palpable y que de alguna manera genera elevar los niveles de estrés en los estudiantes, es básicamente el acompañamiento académico, debido a que en la presencialidad el docente depura las dudas existentes, mientras que en virtualidad no tienen este acompañamiento que es fundamental en el desarrollo del conocimiento.

### **Políticas sobre la educación virtual**

En cuanto a las políticas que se manejan sobre la educación virtual; en 2016 Villalonga, quien es parte de la oficina de la UNESCO en la Habana – Cuba comenta que:

La UNESCO da gran importancia a la aplicación del aprendizaje abierto y a distancia en la formación docente. La Estrategia a Mediano Plazo de la UNESCO 1996-2001 enfatizaba la necesidad de capacitar, actualizar y motivar a los docentes y otros agentes educativos en la utilización de enfoques innovadores, incluyendo la educación abierta y a distancia. (p.4)

En base a lo indicado se puede decir que ya hay de alguna manera iniciativas para la normalización de la educación virtual o a distancia, al momento no existe además normalización de ciertos aspectos que puedan relacionar a la educación virtual con factores que puedan afectar la salud de los participantes en la interacción virtual, es un tema que aún debe ser tratado con celeridad, y más ahora que se mantiene el problema sanitario, quien sabe por cuánto tiempo más.

En lo relacionado a normativas latinoamericanas sobre la educación a distancia o virtual: Es imposible no tomar atención a la creciente oferta de programas en línea en toda América Latina, actualmente se podría inferir que la resistencia a la política o normalización frente a esta nueva modalidad va decreciendo; y que las oportunidades para fomentar esta modalidad deben ser bien utilizadas o aprovechadas en forma equilibrada. (Arboleda y Rama, 2013, p.28).

Como bien se puede notar, aun hace falta que exista un acuerdo internacional, a nivel latinoamericano que se promueva a través de organismos regionales, para construir y desarrollar estándares y normas claras sobre la educación virtual, y sobre todo tomando en consideración los factores de riesgo que la misma tiene.

A partir del 16 marzo del 2020 el Ministerio de Salud del Ecuador intervino con el fin de informar acerca de varios casos de contagios del Covid-19 en nuestro país dando de esta manera una alerta para que el gobierno ecuatoriano tome las medidas necesarias con el fin de precautelar la integridad de todos los miembros que integramos la comunidad educativa siendo una de ellas el suspender las actividades académicas en forma presencial y optar por un módulo de Educación Virtual con un confinamiento total, y promover el uso de diferentes plataformas virtuales.

En cuanto a las medidas tomadas por el gobierno del presidente Moreno, frente al problema sanitario ha desarrollado en agosto del 2020, un plan (Plan de continuidad educativa, permanencia escolar y uso progresivo de las instalaciones educativas “Juntos aprendemos y nos cuidamos”) para poder mantener la continuidad de la educación, en la alternativa virtual, y que contempla para el próximo año lectivo el plan de retorno progresivo a clases presenciales, con aforo

En cuanto al marco legal de referencia se considera lo indicado en 2008 en la Constitución Política del Ecuador. República del Ecuador.

**“Art. 3.-** Son deberes primordiales del Estado:

1. Garantizar sin discriminación alguna el efectivo goce de los derechos establecidos en la Constitución y en los instrumentos internacionales, en particular la educación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para sus habitantes”.

Como se puede ver en la cita anterior es obligación del estado garantizar que todos los ciudadanos que viven en el país tengan derecho a una adecuada educación

Se comenta además 2008 en La Constitución de la República del Ecuador

“Art. 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo”.

En este artículo de la constitución en particular se menciona que la educación debe ser incluyente y mostrar autoeficacia, permite además que en forma directa o indirecta las personas puedan participar en el proceso educativo en pro de que se defienda esta condición de educación inclusiva, según

La autoeficacia como concepto y elemento de la investigación, se ha planteado como un eje prioritario en el desarrollo sociocognitivo de los estudiantes. Esta importancia tiene su fundamento en las diversas investigaciones aplicadas, tanto desde el campo de la medicina en el campo educativo, pero en nuestra actualidad, esta no responde a los contextos de la realidad latinoamericana. Es así básicamente como la visión desde las áreas de educación física y la medicina, pone un foco muy importante en el desarrollo de investigaciones sobre este tema, se ha demostrado un nivel de relevancia alto en el logro de diversos objetivos (Yevilao, 2020, p. 99)

La investigación determinada por este autor refiere que, para evitar el incremento de la ansiedad en los estudiantes e incremento del estrés, los docentes deben trabajar en su autoeficacia para poder controlar los factores que le rodean a los estudiantes, donde este problema se registra a nivel no solamente del país, sino en toda la región latinoamericana.

En el presente trabajo se menciona:

En el ámbito educativo se le denomina estrés escolar, el cual genera los mismos efectos nocivos en la salud (por ejemplo, enfermedades gastrointestinales) del

individuo y está sujeto al mismo tipo de explicación que ofrecen los modelos de estrés. Berrio y Mazo (2011), realizaron una revisión exhaustiva de estudios realizados en Latinoamérica, identificando que el 26% de los trabajos de este tipo están orientados a identificar los estresores, el 34% a los síntomas y sólo el 6% a la valoración de la situación (Vega et al, 2017, p. 3)

Como se puede notar, en función de la cita anteriormente expuestas, no solo se debe evaluar el efecto en el rendimiento escolar de los estudiantes, sino que el estrés puede provocar trastornos físicos en el organismo

Según lo indicado en la publicación de Salud Digital, de la Fundación Carlos Slim, determina mediante un estudio que fue realizado por la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Valle de México, en conjunto con algunos miembros del Sistema Nacional de Investigadores, realizó un análisis relacionado con el estrés como un efecto ante la situación actual que viven los estudiantes durante la cuarentena provocada por la emergencia sanitaria motivada por el COVID-19 sean estas: el riesgo inminente a contagiarse, ser portadores asintomáticos y transmitir el virus no intencionalmente, la pérdida de seres queridos, amigos o familiares, adicionando a esto, el confinamiento en espacios pequeños con poca interrelación entre personas de la misma edad e intereses, entre algunos de los elementos. El estrés afecta la salud no solo de estudiantes sino también de docentes y por qué no decirlo de padres de familia En la investigación de la publicación de Salud digital, menciona que fueron evaluados a 1,118 estudiantes que recibían clases en modalidad virtual en nueve diferentes estados de México. Los resultados de esta investigación, llamada: «Estresores COVID-19 en universitarios», reveló que los niveles de estrés en los estudiantes fueron alarmantes, y que corrían el riesgo de sufrir graves consecuencias en su salud como pérdida del sueño, incremento en la presión arterial y disminución en su sistema inmunitario. En la investigación se indicó una clasificación de los factores causantes de estrés (estresores) en los estudiantes, clasificando en dos categorías: escolares y no escolares.

Dentro de los estresores escolares se mencionó:

- Sobrecarga académica
- Retraso o pérdida del nivel académico
- Errores técnicos para tomar clases

En cuanto a los estresores no escolares, observaron los siguientes:

- Saturación en los servicios médicos
- Personas con irrespeto a la cuarentena
- Factores económicos adversos
- Distanciamiento con sus seres queridos:

Por lo indicado anteriormente, los especialistas fueron categóricos que es necesario trabajar para mejorar estas condiciones de salud psicológica y reducir los estresores en la comunidad estudiantil, en procura de que puedan continuar adelante durante esta emergencia sanitaria y tengan herramientas que les permitan sobrellevar esta pandemia y sus secuelas.

Las instituciones educativas conjuntamente con los profesores utilizan las herramientas o plataformas virtuales para crear una interacción con los estudiantes ya sea para comunicarse, subir material académico, enviar tareas o evaluar conocimientos, sin embargo y a pesar de los esfuerzos por crear un ambiente satisfactorio para que ayude al florecimiento del aprendizaje, éste inevitablemente se ha visto alterado ya que al no tener un espacio físico entre docente y alumno no se logra crear la relación deseada, situación que se observa en los estudiantes de la U. E. Indoamérica, donde se palpa un decaimiento en la asimilación de conocimientos, y disminución del porcentaje en las calificaciones, considerándose que no solo influye el hecho de que se está viviendo en pandemia, también las dificultades psicológicas para mantener una interacción virtual, esto al estudiante además de propiciarle un decaimiento en la búsqueda de conocimiento, causa un estímulo negativo conocido como estrés ya que ellos son sometidos a presiones constantes, demandas en la calidad y cantidad de tareas

escolares enviadas con la finalidad de registrar aportes por desempeño académico, proceso necesario para verificar la promoción del estudiante.

El COVID-19, ha representado una amenaza para la educación en todo el mundo, debido a que ha tenido dos impactos muy fuertes, como es el cierre de los centros escolares y la recesión económica lo que ha dado origen al despliegue de modalidades de aprendizaje a distancia, mediante la utilización de formatos y plataformas (por medio de uso tecnológico) con el fin de dar el bienestar integral de los estudiantes ante la pandemia.

Se considera un beneficio fundamental el hecho de que los y las estudiantes de la Unidad Educativa Indoamérica pongan en práctica una nueva manera de aprender, esto es mediante el uso de las tecnologías utilizadas de una manera cotidiana permitiendo que el docente se convierta en tutor y coordinador en el proceso de Enseñanza – Aprendizaje empoderándole al estudiante en el cumplimiento de su rol fundamental para su formación, esto es muy bueno ya que los estudiantes demuestran el potencial que pueden sacar al momento de utilizar los recursos educativos digitales así como las herramientas en línea, demostrando el deseo de estos por construir aprendizajes significativos e importantes para su introducción a los entornos virtuales y por qué no decirlo en la sociedad a pesar de las restricciones provocadas por esta pandemia.

La factibilidad de aplicar este trabajo, radica en la buena acogida demostrada por los y las estudiantes de la Unidad Educativa Indoamérica, esto es que los jóvenes estén plenamente satisfechos por el cumplimiento que se realiza día a día por parte del cuerpo docente de la institución, sabiendo que la situación actual es muy complicada, razón por la que tiene un papel muy importante el empoderamiento que puedan desarrollar los estudiantes así como el aporte de los padres de familia con miras a alcanzar óptimos resultados al finalizar el período académico, esto se puede lograr por medio del cumplimiento de las normas establecidas por el Ministerio de Educación tanto para los estudiantes, docentes y padres de familia. La factibilidad podrá ser observable en el

cumplimiento de los objetivos institucionales planteados, en relación con la problemática expuesta: “El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida” (Peiró, 2005, p. 10).

Los estudiantes de la Unidad Educativa Indoamérica, al igual que otras instituciones que se encuentran en condiciones similares, deben aprender a convivir con el hecho de que la normalidad como se conoció en otra época, no se repetirá en el corto plazo y que es necesario saber cómo sortear estos aspectos que generan estrés en los jóvenes, hasta determinar como elementos normales a esta nueva realidad.

### **Descripción del problema**

Mediante el presente trabajo de investigación se pretende ofrecer a la colectividad un referente investigativo que denote los aspectos tratados en el mismo, tales como la afectación en los estudiantes con un estrés percibido por el uso de la virtualidad en la Educación actual y recomendar al mismo tiempo una adecuada propuesta de solución del problema, para lograr reducir este impacto.

La comunidad estudiantil de la U.E. Indoamérica durante el periodo de la pandemia se ha visto sometido a un confinamiento dentro de sus hogares además de estar largos periodos frente a un dispositivo tecnológico que tiene como fin seguir con el proceso de educación formativa, sin embargo, las exigencias académicas, económicas o sociales, que la modalidad virtual ha traído consigo son para muchos un gran inconveniente, esta realidad se hace aún más presente en los estudiantes de tercero de bachillerato , ya que además de cumplir con los estándares de actividades , pruebas y trabajos que son propios del sistema educativo dentro de la institución debe también cumplir con ciertos parámetros para poder entrar a la Universidad y cuando los estándares o parámetros establecidos solicitan habilidades superiores a las del estudiante o ya sea que se necesita ciertos materiales en ese momento imposibles de

adquirir el estudiante presenta un estrés considerable que de llegar a ser crónico puede conllevar al fracaso a corto o largo plazo o en su defecto ser inmediato .

Por otro lado, el estudiante al presentar un cierto grado de estrés desarrolla cierto sentido de alerta lo cual produce que el estudiante adquiera por un tiempo limitado el estado físico y mental para llevar a cabo intentar resolver la situación que se le presente.

Por otra parte, el impacto psicológico de los estudiantes con la inadaptación de ciertos métodos de enseñanza tradicionales que se impartía en las clases presenciales, en el nuevo proceso de aprendizaje virtual debido a la crisis mundial en la unidad educativa “Indoamérica” del cantón Ambato, se carece de una metodología apta para las clases en línea por lo tanto esto afecta aún más la parte psicológica de los estudiantes debido a la pandemia generalmente a lo que motivación se refiere.

La situación descrita, justifica el planteamiento del problema de la presente investigación, el cual está centrado no solo en describir las características del estrés percibido en la U.E. Indoamérica, sino también en ofrecer solución.

### **Planteamiento del problema**

¿Cómo disminuir el estrés percibido en la interactividad de los escenarios virtuales en los estudiantes del tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Indoamérica?

### **Idea que se defiende:**

Se puede disminuir el estrés percibido en la interactividad de escenarios virtuales con estrategias que incluyan en una modalidad híbrida entre presencial y virtual de los estudiantes del tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Indoamérica

### **Destinatarios del Proyecto**

El presente trabajo de investigación servirá como un referente para futuras investigaciones desarrolladas sobre la misma temática, que permitan exponer los principales elementos que componen un tipo de educación que hasta el momento se

percibe como atípica respecto a una educación tradicional. El proyecto se espera que contribuya a disminuir el estrés en los estudiantes de la Unidad Educativa Indoamérica para procurar la salud de estos en los escenarios virtuales, si bien esta modalidad de estudios está destinada a ser el futuro de la educación, todavía no se cuenta con los elementos necesarios que permitan una adecuada adaptación de los estudiantes a estas nuevas condiciones y específicamente el tercero de bachillerato, para quienes se estima desarrollar una adecuada orientación para reducir el estrés percibido por ellos, padres de familia y docentes

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Elaborar una propuesta de estrategias que permitan disminuir el estrés percibido y la afectación por la interactividad en escenarios virtuales que tienen los estudiantes de tercero de bachillerato de la unidad educativa Indoamérica

### **OBJETIVO ESPECÍFICO**

1. Establecer los factores del estrés percibido que inciden en la interactividad en escenarios virtuales de los estudiantes del tercero de bachillerato de la U.E. Indoamérica
2. Fundamentar las teorías e investigaciones realizadas sobre los temas relacionados al estrés percibido y la interactividad en los escenarios virtuales
3. Diagnosticar el estrés percibido de los estudiantes del tercero de bachillerato de la U.E. Indoamérica
4. Diseñar estrategias que permitan disminuir el estrés percibido y su influencia en la interactividad en escenarios virtuales de los estudiantes del tercero de bachillerato de la U.E. Indoamérica

## **CAPITULO I**

### **MARCO TEÓRICO**

Para el desarrollo del presente capítulo se toma en consideración investigaciones previas que tratan la misma temática, además exponer teorías, postulados o apreciaciones de autores sobre el objeto y campo determinados en este trabajo investigativo, tal como a continuación se muestra.

De lo indicado en el 2017 por Adell se puede comentar que el entorno virtual funciona bajo cuatro pilares fundamentales para una correcta educación en línea los cuales son: la interactividad, la comunicación, la colaboración y las actividades, así la educación tradicional se interrelaciona con el entorno virtual, cambiando así el rol del docente que se invierte al del estudiante, también las actividades y materiales de ayuda una vez comprendido y diferenciado, estos pilares de un entorno virtual, la unidad educativa ofrece una educación en línea fresca, renovada, creativa e interactiva que contribuya e impulse a los estudiantes en la absorción y búsqueda de los conocimientos, brindando así una educación virtual mucho más eficiente a la educación tradicional.

En el escenario actual, por la pandemia mundial la U.E. Indoamérica se ha visto en la necesidad de que se innove las clases en línea por medio de plataformas tanto creadas como plataformas ya existentes teniendo como pilar base la interacción profesor-estudiante teniendo como canal la plataforma virtual. La U.E. Indoamérica se enfrenta entonces a mejorar y seguir innovando la educación virtual en la medida en que la situación mundial antes descrita pase o siga, con la única intención de que sus estudiantes aprendan y entiendan los conocimientos impartidos en clase garantizando calidad académica

“La interacción se erige como objeto básico de la psicología social y se define como la acción recíproca de comportamientos entre individuos al relacionarse, teniendo en cuenta el contexto en el que lo hacen”. (Galindo et al., 2009, p.485).

La interacción puede describirse como el intercambio de información a través de un canal que tiene como propósito conseguir la comprensión de la información emitida, así de esta manera se puede diferenciar entre la interacción presencial entre docente y estudiantes de la Unidad Educativa Indoamérica y una interacción en el entorno virtual utilizando como medio canales digitales: emisor y receptor dando paso a este tipo de interacción virtual, que está promovida por medio de dispositivos tecnológicos, al igual que una adecuada plataforma educativa que garantiza el proceso.

A la par deben ser definidas las clases de interacciones institucionales virtuales tales como: Autoridades – Personal administrativo – Docente; Coordinación – Personal Docente; Docente – Estudiantes; Docente – Padres de Familia, se puede observar las principales diferencias, así como las ventajas y desventajas de cada una de ellas en la Institución Educativa y cómo la presente modalidad virtual influye en el aprendizaje de los estudiantes.

Teniendo presente que las interacciones de los entornos virtuales desde antes de la pandemia fueron consideradas necesarias e importantes implementarlas para el desarrollo del proceso de enseñanza – aprendizaje en la Unidad Educativa Indoamérica, hoy con el nuevo estilo de vida que la sociedad lleva, se han convertido en un cambio indispensable de manera general y en especial en lo relacionado con las actividades propias de la educación debido a la crisis sanitaria antes mencionada.

Al ser las interacciones desde el principio mismo que propició el surgimiento y desarrollo de la humanidad, hoy en día debido a la situación del problema sanitario por la pandemia, desde casa todos los estudiantes de la Unidad Educativa se ven en la obligatoriedad de interactuar diariamente en el ámbito educativo con el fin de avanzar

el desarrollo de sus conocimientos en las condiciones de virtualidad. La modalidad virtual, ha venido a reprimir algunas áreas propias del desarrollo integral de los estudiantes de la institución, disminuyendo su libertad de interactuar e intercambiar ideas entre sus pares de forma directa y personal, incrementando el nivel de estrés en los miembros de la Unidad Educativa.

### **Antecedentes Investigativos**

Aquí se toma en consideración exponer algunos trabajos de investigación previos relacionados con el estrés percibido por la interacción en escenarios virtuales, tal como se muestra a continuación:

Según lo que se puede deducir en base a lo expuesto en el 2018 por Peinado relacionado al estrés académico encontrado en los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada de San Pedro Sacatepéquez, en la ciudad de Guatemala ha provocado que el desarrollo de sus competencias en el aspecto cognitivo se vean afectados y no funcionen en un contexto general, ocasionando el desarrollo del conocimiento deficiencias en los estudiantes, este es el motivo fundamental por lo cual pierden la capacidad de atención y de receptor los conocimientos en su memoria, influenciado principalmente a que se encuentran con síntomas físicos de estrés, entre los que se puede mencionar el dolor de cabeza, trastornos del sueño y somnolencia, del mismo modo, esto ocasiona que desarrollen patologías psicológicas, ya que si su capacidad de dormir bien se afecta, podrían encontrarse con mayores niveles de inquietud, irritabilidad, sentimientos de agresividad, que influyen principalmente en sus emociones, encontrándose estrechamente relacionadas al estrés académico, aunque también se puede mencionar otros síntomas como la tristeza, la angustia, la desesperación. Siendo estos factores los que influyen en que los estudiantes se encuentren desmotivados por su formación académica, producto de esto, si un estudiante se encuentra ansioso tiene dificultades para concentrar su atención, procesar la información recibida y grabarla en su memoria de corto plazo.

Se puede indicar que el estrés no solamente afecta la parte cognitiva de los estudiantes, sino que incluso genera problemas físicos, por lo que es indispensable que se tome en cuenta buscar medios que permitan reducir este factor, con el fin de evitar las consecuencias antes descritas.

Según los estudios realizados en 2018 por Peinado, el estrés académico en los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada de San Pedro Sacatepéquez, Guatemala se produce mediante algunos factores de estrés académico, entre lo que se encuentran los siguientes: la sobresaturación de tareas escolares y deberes, las evaluaciones realizadas por los docentes (exámenes, trabajos prácticos, proyectos de investigación, entre otros) y el escaso tiempo para realizar estos trabajos, también están presente aspectos de la personalidad y temperamento del docente, el tipo de tareas asignadas por los docentes (ensayos, mapas conceptuales, maquetas), el no entender los temas y contenido de los mismos que se tratan en clase, la participación de los estudiantes en clase mediante exposiciones, responder a preguntas aunque son con menor frecuencia factores de estrés de menor frecuencia.

La motivación, es un factor elemental para reducir los niveles de estrés en los estudiantes de la Unidad Educativa, por ende, es fundamental buscar los mecanismos técnicos que permitan incrementar esta motivación en los estudiantes, para aprovechar su potencial cognitivo, sin generar cuadros de estrés que reduzcan el rendimiento de estos.

Es complicado en escenarios virtuales, usar técnicas de relajación con los estudiantes, de la Unidad Educativa Indoamérica, básicamente porque no se puede determinar si su ambiente de estudio individual en cada entorno propio tiene varios distractores, pero en este caso se pueden más bien utilizar técnicas de motivación que bajen estos niveles de estrés y maximicen la concentración en el entorno virtual.

Tal como se puede inferir lo señalado en el 2018 por Cerna en su trabajo de investigación en relación con el desarrollo de la presente investigación, el autor concluye que sí hay relación entre las estrategias tomadas en el proceso de enseñanza - aprendizaje y el estrés académico detectado en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima, identificando de esta manera que el nivel es moderado. El mencionado autor explica, además, que existe una importante relación entre las estrategias de adquisición de la información y el estrés respecto a la frecuencia con la que existe demanda del conocimiento por parte del entorno, así como la frecuencia de presencia de síntomas en estudiantes universitarios producto del estrés, identificando que la relación es moderadamente alta.

Los docentes deben emplear un mensaje claro a los estudiantes, un grave problema que genera estrés en los jóvenes es mayormente en aquellos que no entienden la información que está proporcionando el docente y no piden explicación por temor o vergüenza, lo que aumenta su nivel de ansiedad y estrés, al momento de una evaluación. Si bien no existe repercusión en cuanto a cuando se recupera la información proporcionada por el docente con el nivel de estrés, siempre se genera la duda de si se ha satisfecho en su totalidad la información que requiere el estudiante.

Al igual que el anterior comentario, es necesario tener mayor cuidado por parte del docente en cuanto al apoyo que utiliza en el reforzamiento del conocimiento y más aún cuando este es proporcionado en entornos virtuales, ya que no permite tener un adecuado control del uso del apoyo y se dificulta la medición de los resultados. El desarrollo cognitivo de los estudiantes y estimulado por los docentes, mantiene siempre un nivel de estrés en los estudiantes, bien sea esto por inseguridad o baja autoestima de estos. Es fundamental que se tome en consideración estos aspectos, bien sea en entornos presenciales o virtuales, ya que de eso depende el aprovechamiento de los alumnos a la información que reciben por parte del docente.

## **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DEL OBJETO**

### **ESTRÉS PERCIBIDO**

En base al concepto desarrollado en 1984 por Lazarus, en su libro “Estrés, valoración y afrontamiento”; El concepto de estrés percibido proviene de la teoría transaccional del estrés, que lo define como una relación particular entre el individuo y su entorno, cuando este último es evaluado por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y capaz de poner en peligro su bienestar.

Teniendo en cuenta lo que nos muestra el autor se puede entenderlo como el estrés que está presente en el entorno personal ya sea este un entorno laboral, familiar, psicológico, académico entre otros dependiendo del lugar y situación en que nos encontremos, de este último nos centraremos para la presente investigación

Partiendo de esto podemos deducir que el estrés percibido, es el estrés académico debido a los escenarios virtuales en los cuales se emplea una metodología que pretende ser de carácter presencial cuando debería ser una combinación de los dos.

### **EL ESTRÉS ACADÉMICO**

Se puede comentar, basado en el concepto del 2011 de Barraza-Macias, en su estudio sobre la Gestión del Estrés académico, por parte del orientador educativo: El papel de las estrategias de afrontamiento que: El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico. Las ciencias de la salud han sido reportadas como una de las ramas donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés, así la profesión de enfermería se considera estresante porque quienes la estudian y la practican son susceptibles de padecer altos niveles de estrés.

El estrés académico es un proceso de carácter adaptativo que se ve reflejado mucho más en medio de la crisis actual por lo cual el planteamiento de este trabajo es mezclar las metodologías tanto presencial como virtual ya sea en el caso de que se esté en una

de las dos tener características tanto de la una en la otra o que por lo menos tenga una tendencia a ser mezclada, así como el estrés académico es un proceso que se adapta y es sistemático de la misma forma lo es el B-learnig. Bajo los dos análisis se intenta que la combinación de ambas metodologías sirva para que los estudiantes se sientan mucho más entusiasmados que no sucumban ante el estrés que se presente en los escenarios virtuales.

## **CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADEMICO**

“El estrés académico se le suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se les atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacionar en la socialización” (Berrio y Mazo, 2011, p. 12)

Estas características o síntomas por así decirlo son una clara señal de que el estudiante se encuentra en un cuadro de estrés académico que sumado a la pandemia puede afectar en gran medida a su desenvolvimiento y rendimiento dentro y fuera de la institución

## **EL ESTRÉS ACADÉMICO EN EL ECUADOR**

Se resume lo indicado en 2017 por Roblero: El objetivo de la presente investigación se encamina a describir desde una perspectiva sistémica al estrés académico presente en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Central del Ecuador. Fenómeno que fue observado en el ambiente universitario y, determinado por los estudiantes como un entorno perturbador que provoca malestar emocional. Los fundamentos teóricos se basaron en el modelo sistémico-cognoscitivista, en la que por

su estructura permitió la elaboración y el desarrollo de los temas. La investigación realizada fue de tipo descriptiva con un enfoque cuantitativo, y aplicada la muestra en 305 estudiantes, además de una encuesta sociodemográfica y el inventario SISCO. En el presente trabajo se encontró que, la prevalencia del estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Psicología fue del 93,4%, cuyo nivel se puede considerar como medianamente Bajo, en este caso la población de la Facultad que se valoró con un desequilibrio sistémico corresponde al 11,8%. En la investigación se recomendó a los estudiantes: emplear tanto técnicas como métodos de estudio idóneos que permitan facilitar el éxito académico esperado; y que, ante la exposición a la sobrecarga, deberían buscar mayor apoyo académico.

## **REACCIONES AL ESTRES**

Analizando la publicación realizada en 2008 por Pérez-Sales, determina algunas clasificaciones internacionales, mencionan la influencia de los hechos estresantes sobre las personas, estableciendo entre varias entidades: la reacción que tiene las mismas al estrés agudo, el trastorno de estrés postraumático y la transformación persistente de personalidad tras hecho catastrófico.

- Reacciones de adaptación: Son básicamente estados de malestar subjetivo de las personas, acompañados de alteraciones emocionales que, por lo general, interfieren con alguna actividad social y que aparecen en un periodo de adaptación a un cambio de vida significativo o a un acontecimiento vital estresante.
- Reacción a estrés agudo: se conceptualiza estas reacciones como un estado transitorio de la persona tras un hecho de amenaza extremo, que puede dura algunos días (por lo general de dos a tres) y en lo que el factor predominante sería un estado de shock o aturdimiento.
- Trastorno de estrés postraumático: Las características asociadas al trastorno de estrés postraumático son fundamentalmente episodios reiterados de volver a ciertas vivenciar del trauma en forma de sueños que tienen lugar sobre un fondo

permanente de sensaciones de “parálisis” y embotamiento emocional, de aislamiento de los demás.

- Transformación persistente de la personalidad tras experiencia catastrófica: Es una evidencia a un cambio definido y duradero del modo como un paciente percibe, se relaciona o piensa sobre el entorno en el que vive y sí mismo, se presente al menos durante un mínimo de dos años y no atribuible a un trastorno de personalidad preexistente.

## **TIPOS Y GRADOS DE ESTRÉS PERCIBIDO**

Según lo que se puede inferir de lo indicado en 2020 por Sanitas, la problemática se presenta cuando el estrés se genera como una respuesta a escenarios de conflictos, pérdida de un ser querido, accidentes traumáticos, desilusiones sentimentales, pérdida del trabajo y una larga lista de situaciones negativas. En el estudio se comenta que en ocasiones se producen algunos síntomas fácilmente perceptibles, que definen un escenario de carácter patógeno que debe ser tratada por un especialista.

Se comenta además que los grados en los que se presentan estos síntomas del estrés depende de la exposición y estado de permanencia en el estado de estrés; según el grado se pueden presentar:

Emocionales: la irascibilidad, la frustración, la ansiedad, el miedo.

Físicos: dolores de cabeza, de espalda o cuello.

Intestinales: la diarrea o estreñimiento, la acidez, los calambres estomacales, el reflujo gástrico o náuseas.

Fisiológicos: el dolor de pecho, la disnea, los latidos o aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial.

### **Tipos de estrés**

Del estudio desarrollado en 2020 por Sanitas, se puede comentar además los tipos de estrés donde se definen tres, detallados a continuación:

Estrés agudo: Se considera al tipo más frecuente de estrés y se produce básicamente como una reacción a la sobre exigencia o la presión psicológica puntual, por lo que su duración es muy corta y es fácilmente tratable. Se manifiesta fundamentalmente con cansancio y síntomas tensionales, sobre agitación, extremidades superiores e inferiores frías, sentimientos de depresión o una ligera ansiedad.

Estrés agudo episódico: Se presenta usualmente en personas que sufren situaciones de estrés agudo de forma recurrente y que parecen estar atrapadas en una espiral de asunción excesiva de responsabilidad, que sumerge a las mismas en una vida desordenada, formada por la presión autoimpuesta e inmersa en una crisis permanente. Otra forma en la que se presenta este tipo de estrés es el pesimismo constante que se transforma en una actitud de negatividad que se aplica a todo, esperando permanentemente que suceda lo peor.

Estrés crónico: Es un tipo de estrés agotador que produce un alto desgaste tanto físico como emocional continuo en la persona que lo sufre. Situaciones como la pobreza, las familias disfuncionales, tener un empleo subvalorado son algunas de las situaciones que pudieran generarlo. Nunca se visualiza salida de esta condición y se deja de buscar alternativa de soluciones. Aquí los síntomas son más severos que en los casos anteriores, puede que en algunas ocasiones se requiera un tratamiento farmacológico, acompañada de terapias psicológicas.

La OMS, establece algunas normas a través de su programa World Health Organization en donde indica lo siguiente:

1. Equilibrar las horas de obligaciones (actividades o tareas escolares) con las horas de ocio (relajarse, reuniones sociales con amigos)
2. Organizar las obligaciones (uso de calendarios, agendas físicas o virtuales)
3. Buena alimentación (alimentarse quiere decir nutrirse de varios alimentos: proteínas, carbohidratos, azúcares en la proporción correcta)
4. Dormir adecuadamente (Se debe dormir las horas de sueño adecuadas, según la edad de la persona)

5. Realizar ejercicios (El ejercicio físico, permite liberar las cargas de estrés en las personas)

Tal como se puede explicar en base a la investigación realizada en 2018 por Sagastume et al, indican que para desarrollar una buena práctica de educación relacionada con el tiempo de exposición a enlaces virtuales relacionados con educación se debe invertir alrededor de 4 a 5 horas para la efectividad de los conocimientos. Otra buena práctica es que durante el tiempo de exposición en el desarrollo de proceso de enseñanza – aprendizaje debe estar acompañado de herramientas tecnológicas que permitan en cortos espacios de tiempo la gamificación de las clases o al menos estar acompañada por videos tutoriales o actividades en clase online

### **NORMAS EN ENTORNOS VIRTUALES**

Realizando una exhaustiva investigación sobre el establecimiento de reglamentaciones y normativas para el uso de entornos virtuales en la educación, se puede decir que en la actualidad existe aún desconocimiento por parte de las autoridades gubernamentales en varios países sobre el desarrollo de políticas y leyes específicas sobre el tema, al igual que en los establecimientos educativos de todos los niveles; sin embargo, se hace referencia a una publicación realizada en 2020 por Camuñas, que indica que se pueden tomar en cuenta 10 reglas que permitirían que las clases en entornos virtuales tengan el mayor resultado, así tenemos:

- Establecimiento de horarios
- Adecuado ambiente físico
- Buena planificación
- Organización del tiempo de estudio
- Aprovechar las primeras horas del día
- Organización semanal académica de asignaturas y tareas por grado de dificultad
- Personalización del horario para actividades académicas y de descanso
- Concentración
- Prácticas de relajamiento

- Uso responsable de las TIC (Camuñas 2020)

## **ESTRÉS PERCIBIDO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO**

Sobre el estrés percibido y la relación con el rendimiento académico se indica:

“Sin lugar a dudas la conceptualización de rendimiento académico, logro académico, aptitud escolar, desempeño estudiantil o cualquier otro término empleado para poder definir y sobre todo ilustrar lo que un alumno es capaz de realizar, es uno de los elementos más complejo de las instituciones de educación sobre todo porque atiende a una serie de factores controlables y no controlables de por ellas; pero que debe estructurarse de manera tal que permita describir las habilidades, conocimientos, actitudes, y en general, las competencias de diversa índole de un estudiante”. (Hernandez & Barraza, 2013, p. 20)

De esta manera, existen posturas simplistas, complejas, objetivas y subjetivas, sobre como determinar el concepto bajo diferentes perspectivas, por lo que es necesario enmarcar el presente concepto que se adapte al presente trabajo de investigación.

Se puede inferir además lo indicado por Hernandez & Barraza, (2013) que independientemente del bosquejo que se realice para enmarcar al rendimiento académico de los estudiantes de nivel superior, el indicador que “refleja” este rendimiento es una referencia imprescindible para conseguir tomar medidas respecto al camino que sigue determinada institución, por lo tanto su valía resulta ser de gran interés (además de para la propia institución) para todos los agentes externos con los que ella interactúan, pudiendo ser estos, el sector productivo, social o gubernamental.

El rendimiento académico es la adición de los diferentes y complejos factores que interactúan en las personas que aprenden, y ha sido definido con un valor atribuido al logro del alumno en las tareas académicas. Se mide mediante las calificaciones

obtenidas, con una valoración cuantitativa, cuyos resultados muestran las materias ganadas o perdidas, la deserción y el grado de éxito académico. (Vélez y Roa 2005, citados por Garbanzo, 2007; p. 5)

Lo anterior coincide de manera funcional con la definición indicada en el 2000 por Jiménez el cual determina al rendimiento escolar como “el nivel de conocimientos mostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel”, y que por lo tanto debe ser entendido a través de sus evaluaciones. (citado por Edel, 2003; p. 2)

De acuerdo a lo indica en 2011 por Reinozo, et al, diversos investigadores en el tema coinciden en señalar que el rendimiento académico está constituido por varias propiedades medibles y observables, es decir, propiedades objetivas, cuantitativas, y que por lo tanto el rendimiento académico tiene en las calificaciones (o notas) su correspondencia numérica.

Bajo esta misma postura, se argumentan que:

La valoración del rendimiento académico no conduce a otra cosa que a la relación entre lo que se logra aprender y lo que se consigue desde el punto de vista del aprendizaje, y se valora con una nota, cuyo resultado se obtiene de la sumatoria de la nota de aprovechamiento del alumno en las diferentes actividades académicas a las que se sometió en un ciclo determinado. (Garbanzo, 2007; p. 5)

Sin embargo, y en contrapartida de esta postura, existe la concepción del rendimiento académico como el resultado de escenarios educativas en lo particular que se ejercen dentro de un contexto determinado (Colmenares y Delgado, 2008).

En este sentido en 2003, De la Orden, citado por (Colmenares y Delgado, 2008) asienta la idea del producto educativo como un fenómeno multidimensional en donde el rendimiento académico se desarrolla dentro de relaciones complejas, entre las que

destacan la aptitud para aprender, que es influenciada a su vez por diversos aspectos sociales, históricos y culturales.

Añadido a lo anterior, (Edel 2003; p. 3) comenta que “si se pretende conceptualizar el rendimiento académico a partir de la evaluación, es necesario considerar que no solamente el desempeño individual del estudiante es indispensable, sino la manera como es influido por el grupo de pares, el aula de clase o el propio contexto educativo”.

Citados por Colmenares y Delgado (2008), define su postura respecto al rendimiento académico como una relación que se da entre lo que el estudiante debiera aprender y lo que realmente ha aprendido, y bajo esta concepción es como estos autores operacionalizan la variable (rendimiento académico) en función además de las calificaciones obtenidas, de la relación entre los créditos aprobados y los créditos cursados (lo que normalmente se conoce como conformidad con el aprendizaje), y del nivel de desempeño estudiantil que se trabaja como un aspecto cualitativo del propio rendimiento.

Siguiendo con esta postura un tanto subjetivista; señalan que el rendimiento estudiantil “es una variable formada por el conjunto de características observables”, en donde las calificaciones son una de ellas, pero existen otras que pueden englobarse en la variable, como lo son las características sociales, las personales y los factores externos. (Reinozo, et al, 2011, p. 3)

Se puede comentar de la cita anteriormente expuesta que el rendimiento académico está directamente relacionado con el aprendizaje, y cuando hay factores que limitan el aprendizaje como es el caso de la virtualidad en la educación, limita tiempo, interés, motivación entre algunos de los elementos.

Por último, en 2006 Peralta, et al); aseguran que: “la variable se observa con un carácter de multi dimensión es influenciada por los factores familiares, sociales, psicológicos y por las características del propio sujeto”.

Con todo lo anterior y rescatando algunas aportaciones de investigadores que han adoptado alguna de ambas posturas, es importante indicar que, en la mayoría de las investigaciones consultadas, las ponderaciones a las calificaciones fueron tomadas como referencia principal para denotar al rendimiento académico.

Así se tiene en la investigación realizada en 2010 por Ramos, et al, menciona que el rendimiento académico fue considerado como la ponderación del promedio general del estudiante en el primer año. En su estudio, en 2003 Cabrera y Sánchez equipararon el rendimiento académico con el aprovechamiento del alumno en las aulas, es decir, al promedio de calificaciones. En la investigación del 2007 Oloriz, et al, se asentó que el rendimiento académico es determinado por el resultado que el alumno haya alcanzado en las asignaturas que cursó en determinado periodo, cuatrimestre, en esa investigación.

En la investigación sobre factores resilientes asociados al rendimiento académico en 2006 de Peralta, et al, el rendimiento académico se pudo considerar alto o bajo en función de su límite inferior y superior del promedio acumulado en determinado programa académico. En 2008 Matos y Lens evaluaron el rendimiento académico a partir de las notas finales del curso de Matemáticas, asignatura que fue parte fundamental de esa investigación.

## **ESTRÉS DEL ESTUDIO POR MODALIDAD ON LINE**

Sobre el estrés en la modalidad On Line:

El rol del docente bajo la modalidad de escenario virtual genera estrés que constituye el foco de reflexión de este artículo. La adaptación tanto del contenido como de las metodologías de enseñanza se ha convertido en un reto necesario e incluso urgente, en un contexto social en cambio constante, en el que tanto los niños y jóvenes, se han rodeado de tecnología de la comunicación, adquiriendo rasgos diferenciados a los de cualquier generación anterior. La generación de los alumnos se evidencia en un escenario tecnológico e inestable.

Sin embargo, pese a las dificultades del día a día, el docente se ve en la necesidad de innovar y buscar estrategias para llegar a los estudiantes de una manera más eficaz. (Baque-Castro, et al, p. 1019)

Tal como se evidencia en la cita anterior, el desconocimiento de tanto de los estudiantes como docentes de como interactuar ha provocado incertidumbre y desconfianza bidireccional, bien puede ser esto porque actualmente por las circunstancias sanitarias fue una necesidad inherente aprender juntos en los escenarios virtuales, y esto a su vez generando estrés en los jóvenes de la Unidad Educativa Indoamérica.

Según los autores:

En el ámbito educativo se le denomina estrés escolar, el cual genera los mismos efectos nocivos en la salud (por ejemplo, enfermedades gastrointestinales) del individuo y está sujeto al mismo tipo de explicación que ofrecen los modelos de estrés. (Vega-Valero, et al, 2017, p. 676)

Si bien no se ha detectado casos severos apreciados en los escenarios virtuales por parte de los docentes, es posible que algunos estudiantes hayan experimentado algún tipo de efecto severo, que valdría la pena realizar una investigación más profunda para comprobar este efecto negativo en los estudiantes de la Unidad Educativa Indoamérica, con el fin de buscar los correctivos necesarios para identificar y hacer los correctivos necesarios.

De lo referido en la siguiente publicación

Desde la aparición de la pandemia de la COVID-19, han ocurrido cambios drásticos en los hábitos de vida de los seres humanos. La educación universitaria no es ajena a las diversas reformas que la coyuntura actual demanda. Por ello, muchas de ellas adaptaron sus clases a una modalidad netamente virtual. En ese contexto, la presente investigación busca analizar las

repercusiones en la salud mental de los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) en el marco de la cuarentena por COVID-19. (Lovón-Cueva y Cismeros-Terrones, 2020, p.2)

Si bien es cierto la cita anterior se refiere a estudiantes de nivel superior, se puede palpar una realidad muy similar en la educación media en donde los docentes han tendidos que cambiar su metodología de clases para aplicar nuevas estrategias pedagógicas específicamente relacionadas con la virtualidad y donde se marca un precedente para detectar posibles problemas mentales como un alto nivel de ansiedad y estrés académico en los estudiantes, que puede deberse a varios factores, pero como el principal protagonista el virus de Covid-19.

## **ESTRÉS Y CALIDAD EDUCACIONAL**

Tal como se puede observar en el texto desarrollado en 2017 por Ministerio de Educación del Ecuador, dice:

“Los estándares de calidad educativa son básicamente parámetros de los logros esperados, Tienen como objetivo fundamental, orientar, apoyar y monitorear la acción de los grupos de actores que conforman el Sistema Nacional de Educación para su mejora continua. Se distribuyan en estándares de aprendizaje, gestión escolar, desempeño profesional. El presente manual hará referencia a los estándares de gestión escolar y de desempeño profesional directivo y docente” (p. 13)

Se indica además la operación de estos detallado a continuación:

La estructura externa de los estándares de gestión de la escolaridad, desempeño profesional directivo y desempeño profesional docente están compuestas por dimensiones, componentes, estándares, indicadores y medios de verificación:

- a) **Dimensión.** Ámbito o área de la calidad educativa cuyo tratamiento se podrá abordar mediante el desarrollo de aspectos específicos. Se encuentran cuatro diferentes dimensiones.
- b) **Componente.** Cada uno de los aspectos que conforman la dimensión antes mencionada. Existen nueve componentes en total: los primeros cuatro relacionados a la Gestión Administrativa, los dos siguientes a la Gestión Pedagógica, dos más a la Convivencia, Participación Escolar y Cooperación y el último relacionado a la Dimensión de Seguridad Escolar.
- c) **Estándar.** Que es la descripción de los logros esperados de las partes que actúan del sistema educativo.
- d) **Indicador.** Nivel de cumplimiento o la cualidad del estándar.
- e) **Medio de verificación.** Es la muestra o prueba certera obtenida como la referencia del resultado de la evaluación o la verificación del cumplimiento de un estándar.

De lo expuesto anteriormente tal como mencionan los estándares educativos desarrollados por el Ministerio de Educación, es importante tomar interés en la aplicación de los mismos para lograr conseguir los objetivos institucionales de calidad educativa.

## **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DEL CAMPO**

### **Modalidades de la Educación**

#### Presencial:

“Es una modalidad en la que la figura del profesor inmediato es la base de este tipo de educación” (Durán, 2015, p.60)

Esta modalidad tiene mayor dinamismo, comparte un espacio físico, tiene realimentación inmediata por parte del docente y es de carácter formal, esta modalidad es la que se ha venido llevando durante la creación misma de la Unidad Educativa

Indoamérica, hasta antes de la emergencia sanitaria provocada por la pandemia del Covid-19

Semipresencial (B-Learning):

“Es una modalidad educativa que demanda un mínimo de horas de clases presenciales y el resto del tiempo se define como estudio independiente, periodo en el cual el estudiante cumplirá con las asignaciones encomendadas por el docente accediendo a la plataforma virtual” (Durán, 2015, p.60)

Se conocen algunas instituciones educativas de la ciudad de Ambato que mantienen esta modalidad. Una adecuada y planificada gestión de clases desarrollada en la modalidad semipresencial permite a los estudiantes desarrollar mayor cantidad de competencias de carácter práctico, sin embargo, el limitado tiempo de clases que se imparte en esta modalidad el docente, los estudiantes podrían existir factores relacionados a la comunicación y entender mal los conceptos o explicación de la clase o bien hasta no entender y que a su vez no es fácilmente percibirlo por parte del docente.

Virtual (D-learning):

“Es un proceso formativo que utiliza como soporte diversos medios de comunicación como el correo electrónico, televisión, teléfono, Internet, videoconferencia y teleconferencia interactiva para transmitir información y conocimientos de un medio a otro. Los materiales de estudio son descargados por los estudiantes desde la plataforma educativa”. (Durán, 2015 p.60)

La modalidad virtual o a través de entornos virtuales es la que, a partir de la emergencia sanitaria, por política determinada por el gobierno, se viene llevando a cabo en las Unidades Educativas e Instituciones de Educación Superior del Ecuador. Esta modalidad constituye procesos de enseñanza netamente dentro de entornos virtuales, la misma que no requiere de espacios físicos, los estudiantes requieren hacer mayor

cantidad de investigación, pero al mismo tiempo existe una percepción de soledad y se tiene la percepción de poco acompañamiento por parte del docente.

Según lo que se puede inferir sobre la conceptualización de las modalidades de educación se puede indicar que esta mezcla de canales de aprendizaje permite enriquecer el método formativo de los estudiantes y permite individualizar la formación a cada uno de ellos, al mismo tiempo que cubrir más objetivos del aprendizaje. El alumno se ve obligado a participar de forma muy activa para poder seguir las enseñanzas, razón por la que aprovechará mejor el aprendizaje. (Elizabeth & Pérez, 2007).

Como los autores afirman la mezcla de los canales de aprendizaje enriquecerán tanto a los estudiantes como a los profesores, teniendo así un nivel académico alto y consistente en lo cual proporcionara en cierto modo a que el estudiante se vuelva más independiente y tenga interés por la búsqueda de conocimiento.

### **Lo mejor de dos mundos: entorno virtual y presencial**

La enseñanza virtual y todo lo referido a ello como aulas, plataformas virtuales, e-learnig, educación virtual guardan en si la misma esencia, sin embargo, tiene ciertas diferencias importantes.

En base a lo indicado en 2004 por Bravo, en su investigación sobre los medios de enseñanza, se puede decir que tanto la enseñanza virtual como la enseñanza presencial tienen sus pros y sus contras, la enseñanza presencial tiene hacer más dinámica ya que se tiene el contacto directo profesor y estudiante, tiene una gran realimentación instantánea. La educación virtual faculta al alumno en profundizar más en los aspectos que son de interés, permite consultar por sí mismo información importante y actualizada de una forma constante al mismo tiempo que utiliza recursos multimedia

Lo que presenta el autor se ha visto mucho más diferenciado en la circunstancia actual en las que se encuentra el mundo ya que en cierta manera se extraña por decirlo así el dinamismo de las clases presenciales el interés y la retroalimentación inmediata además de que dado el caso la clase en conjunto con los estudiantes se estudiaba en mayor profundidad.

Sim embargo también sería un poco ilógico e incoherente decir que no hacen falta herramientas virtuales en clases presenciales, ya que esto ayudaría mucho a potenciar tanto a la clase como los conocimientos del estudiante, es decir se podría llevar conjuntamente la materia del profesor con materia de otro autor, vista o estudiada simultáneamente con el estudiante.

Teniendo en cuenta las siguientes afirmación, se debe enfoca en tener la clase de manera presencial con la ayuda tanto para profesor y estudiante de un medio virtual, dado el caso post pandemia en el cual se regrese a la clase presencial y en el caso de que se siga de una forma virtual, se debería buscar el dinamismo de las clases presenciales en la virtuales de forma en la que haya una mejor interacción o se tienda a eso en las cuales el estudiante responda preguntas o resuelva inquietudes conjuntamente con el profesor.

Como se habló con anterioridad todo lo relación a educación virtual en si tienen la misma esencia, pero ahora pasaremos a diferenciar que es lo que las hace distintas.

### **Escenarios Virtuales**

Tal como se menciona en el artículo científico desarrollado en 2020 por: Macias et al,

Se trata fundamentalmente de nuevos escenarios del proceso de enseñanza - aprendizaje que pretenden dinamizar los contenidos académicos. Las nuevas plataformas online constituyen un impulso para la práctica pedagógica, pues

suelen utilizar recursos innovadores al emplear, entre otras herramientas, las tecnologías de la información y la comunicación (NTIC's). En este sentido, el propósito de la presente investigación es analizar las tecnologías aplicadas a la educación y la innovación educativa, específicamente a los nuevos entornos del proceso de enseñanza - aprendizaje que se han desarrollado en la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la Universidad Técnica de Manabí, con sede en Portoviejo, Ecuador. (p.62)

Circunstancias como la convivencia que se desarrolla en la actualidad por la pandemia producida por la Covid-19 evidencian que de alguna manera se debe optimizar y potenciar los nuevos escenarios de enseñanza, tal como ha venido haciendo la Unidad Educativa Indoamérica, porque se puede demostrar que en la actualidad el aprendizaje no sólo ocurre dentro del aula de clase, sino también fuera de esta, esto también va acompañado de un agresivo desarrollo de varias herramientas tecnológicas incorporadas a los procesos académicos. Existen actualmente varios recursos disponibles como plataformas Zoom, Moodle, redes sociales, el uso de WhatsApp y el correo electrónico que se han empleado con óptimos resultados en los estudiantes de la unidad educativa. Por ello, tanto los docentes y estudiantes incorporan y se adaptan a las herramientas tecnológicas y procesos a su contexto educativo con el objeto de fomentar un cambio en su práctica y sobre todo en su pensamiento. De todas maneras, el uso de las herramientas debe ser responsable para ayudar tanto al empleo del docente como a las actividades que deben realizar los estudiantes.

### **Importancia de los entornos virtuales de aprendizaje**

Los entornos virtuales de aprendizaje adquieren con el paso del tiempo una mayor aceptación. Para Lizarralde (2017), menciona que es una de las herramientas que contribuye a reducir las diferencias en el conocimiento que se presente entre los conceptos teóricos y su aplicación en la práctica; desde otro punto de vista, la enseñanza de ciertos temas que conforman el currículo básico determinado por los órganos de control de las instituciones de educación, Según lo indicado por Larreal y

Guanipa (2008), es importante que los docentes reciban capacitaciones constantes, ya que muchos de ellos tienen debilidad en el desarrollo de habilidades para la operación de los recursos virtuales, lo que impide su acceso a entornos online para el desarrollo de las actividades relacionadas con la enseñanza. Poseen un perfil bajo en la comprensión de la utilización de los programas digitales como herramienta didáctica. Los aspectos de recursos multimedia, que en la actualidad de los escenarios virtuales son desconocidos por la mayoría de los docentes. Sería recomendable, que las instituciones de educación se preocupen en capacitar a los profesores en el manejo de las herramientas tecnológicas.

Desde la perspectiva del 2014 Silvero, al crear los escenarios virtuales de aprendizaje se requiere también pensar en las necesidades de los estudiantes y en los aspectos esenciales que se pretendan desarrollar. En este sentido, en 2005 Vargas y Gamboa indican que los escenarios virtuales deberían estar enmarcados en fomentar el análisis y la reflexión en los estudiantes y deben permitir además construir conocimientos en grupo, mediante los recursos propios que tienen las plataformas en línea (chat, cartelera de discusión, foros, teleconferencias, etc.) y de herramientas informáticas que facilitan la implementación de estrategias didácticas, como los mapas conceptuales y las redes semánticas.

En base a la siguiente investigación se dice:

De acuerdo con Vintimilla (2015), los entornos virtuales de enseñanza aprendizaje se han convertido en una herramienta poderosa y efectiva para cualquier nivel educativo, propiciando que el estudiante sea quien maneje su tiempo y ritmo de aprendizaje además de fomentar el trabajo colaborativo. Y es que en los actuales momentos se impone, para cualquier institución educativa, desarrollar significativamente las destrezas necesarias para que el estudiante pueda enfrentar la vida moderna. (Macias et al, 2020, p. 68)

Se puede indicar en base a lo anteriormente expuesto que, si bien los escenarios virtuales es una herramienta que actualmente se puede aplicar con un gran potencial educativo, con ella lleva aspectos negativos que deberían ser evaluados para no comprometer el desarrollo formativo de los estudiantes.

## **MODALIDAD VIRTUAL**

En el ámbito educativo, el teletrabajo o trabajo mediado por el uso de las tecnologías, se conoce como e-learning o también llamado aprendizaje electrónico. Este se refiere a algún tipo de proceso de enseñanza y de aprendizaje realizado con los dispositivos electrónicos conectados a internet (Área y Adell, 2009, p. 2). Según otra definición, el aprendizaje electrónico consiste en todas las actividades apoyadas por el computador e internet que ayudan al proceso de enseñanza - aprendizaje tanto en el campus universitario como fuera de él (Bates, 2009, p -110). El presente autor destaca el vínculo entre las dimensiones pedagógica y de gestión académica, así, justifica la presencia del proceso de enseñanza -aprendizaje electrónico en la educación superior por dos razones: porque facilita el desarrollo de las habilidades requeridas en la sociedad del desarrollo cognitivo, y porque permite crear programas de formación continua de especialización de graduados. En otras palabras, defiende básicamente el uso del entorno de formación no presencial en estudios de postgrado y la formación presencial mediada por las TIC en las carreras de grado.

Tal como se menciona en la cita, los dispositivos electrónicos proponen un espacio importante en la educación del futuro, el uso de las TIC, en la educación debe ser mayormente estudiado para que sea una herramienta que contribuya positivamente en el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje.

## **INTERACTIVIDAD EN LA MODALIDAD VIRTUAL**

### **CONCEPTO**

Se puede decir que con el paso del tiempo es más frecuente encontrar conceptos sobre sociedad interactiva o entornos virtuales, para nominar a grupos sociales en las que se van implantando las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC), que permiten la enseñanza telemática, el teletrabajo, las compras por internet y el Marketing digital, entre algunas. En base a lo indicado se puede referir a la interactividad según lo explicado en 2021 por Del Blanco-Diéz es una acción de conexión o intercomunicación, a través de medios tecnológicos a varios estudiantes diseminados en varias localidades, con recursos digitales y a docentes que participan de manera remota en los procesos de enseñanza a través de un entorno virtual.

### **TIPOS DE INTERACTIVIDAD**

También, explica en el informe de su investigación que existen 2 tipos de interactividades:

- Interactividad en entornos presenciales
- Interactividad en entornos virtuales (Del Blanco-Diéz, 2021)

### **CARACTERÍSTICAS**

Basado en el artículo publicado en 2018 por Lamarca, se puede inferir que las principales características de la interactividad son:

- Para la existencia de esta es necesario al menos dos participantes
- La interactividad requiere la utilización de recursos digitales
- La interactividad puede darse en forma sincrónica o asincrónica
- Se genera mejores resultados en la organización de la interactividad mediante plataformas digitales

## **COMUNICACIÓN BIDIRECCIONAL**

Según refiere en 2019 Villaverde: “Es aquella que se lleva a cabo en una retroinformación constante, en la que tanto el receptor del mensaje como el emisor intercambian los papeles para crear una conversación en ambas direcciones”. En base a lo indicado se puede indicar que para el caso de los entornos virtuales esta comunicación bidireccional puede ser de forma directa conectados los dos al mismo tiempo (sincrónica) o en diferentes momentos (asincrónica), para esta última se han popularizado además de los correos electrónicos, las redes sociales como WhatsApp, Twitter, Facebook, entre otras.

Respecto a la información que se presenta en entornos virtuales, se puede indicar que los recursos que se utilizan normalmente son aquellos desarrollados en programas o aplicaciones generadas para estos fines, como pueden ser documentos digitales, videos creados en redes sociales (YouTube, Vimeo), o bien sea de audio (Itunes, Spotify, Google Podcast).

La participación que existe en los entornos virtuales con el tiempo sigue ganando mayor espacio en actividades tradicionalmente presenciales, como el teletrabajo, servicios digitales, por ende, la educación no es la excepción, en donde cada vez sigue incrementándose la cantidad de centros de formación académica que buscan un espacio en la virtualidad.

## **ROL DEL DOCENTE VIRTUAL**

Según lo indicado en 2020 por Rizo, se infiere que el rol que tiene del profesor es el de actuar como mediador del conocimiento o intermediario entre los temas de clase y la actividad constructivista que realizan los estudiantes para asimilar estos conocimientos. Los roles y las responsabilidades del docente virtual se pueden determinar fundamentalmente en cuatro categorías:

Pedagógica: el docente es un facilitador del conocimiento que ayuda a entender algo especializado, se focaliza la discusión en puntos críticos, formula las preguntas y responde a las aportaciones de los estudiantes, le da sentido al discernimiento, resume los puntos destacando los temas tratados.

Social: Para esta categoría necesita habilidades comunicacionales para crear un ambiente de colaboración que permita producir una comunidad de aprendizaje.

Técnica: Aquí debe garantizar que los estudiantes se sientan lo más cómodos con el software educativo y si es necesario brindar el soporte adecuado.

Administrativa: Se requiere conocer el software educativo para poder crear subconferencias, equipos de trabajos y poder reubicar o borrar los mensajes de la conferencia.

## **CAPITULO II**

### **DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **PARADIGMA, MODALIDAD Y TIPO DE INVESTIGACIÓN**

##### **Paradigma:**

La presente investigación tendrá un paradigma de carácter mixto, ya que se pretende determinar de forma *cuantitativa*, específicamente para tener un análisis numérico del grado de afectación que se puede notar en cuanto al estrés percibido de los estudiantes al participar de la educación en escenarios virtuales; al mismo tiempo se piensa determinar en forma *cualitativa*, las graves secuelas del deterioro que produce el estrés en el rendimiento de estos, cuyo elemento de afectación principalmente se relacionan con la interacción en los escenarios virtuales de este tipo de modalidad educativa.

##### **Modalidad:**

En el presente trabajo, los tipos de investigación aplicadas fueron: descriptiva, investigación documental y también investigación de campo.

La investigación descriptiva; según lo que se puede inferir de lo indicado en 2012 por Arias. Esta se basa en dar una característica a un hecho o fenómeno, cuyo fin de darle una estructura. En el presente trabajo de investigación se pretende dar una explicación del problema tratado relacionado con el estrés percibido en los escenarios virtuales de los estudiantes del tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Indoamérica; en cuanto a la investigación documental, se resume lo indicado por

Arias, (2012) Consiste en el proceso para la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos que fueron tomados de textos o documentos escritos”. Se recoge toda la bibliografía necesaria para tratar de entender los principales elementos relacionados a las variables de la investigación, tanto del estrés percibido, como la interactividad de los escenarios virtuales

### **Población y muestra**

En cuanto a la población objeto del presente trabajo investigativo esta formada por los estudiantes de Tercero de bachillerato de la Unidad Educativa. Al momento se encuentran registrados sesenta y tres (63) estudiantes, según datos que fueron proporcionados por la misma institución. Se tomó; además, otra encuesta dirigida a doce (12) docentes del área de bachillerato de la Institución. Por ser una población las encuestas se tomaron a toda la población, no se aplica la fórmula estadística de la muestra.

### **Técnicas e instrumentos**

El primer instrumento que se toma es el test de “Escala de Estrés percibido”, dirigido a los estudiantes de la Unidad Educativa

El segundo instrumento para esta técnica es un cuestionario de encuesta, que contiene los aspectos más relevantes que se desean conocer por parte de los docentes de la institución sobre las variables de la investigación.

### **ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO**

La escala de estrés percibido fue desarrollada por los doctores Cohen, Kamarch y Melstein, en el año 1983, de allí en adelante ha tenido algunas variaciones no significativas, conservando su esencia original, esta escala denominada: Perceived Stress Scale, (PSS), en su traducción escala de estrés percibido (EEP), sirve básicamente para medir el grado en que las situaciones de la vida cotidiana producen un efecto estresante en las personas, su uso fundamentalmente se centra en el ámbito

hospitalario, cuando este provoca casos clínicos moderados o graves, específicamente para determinar el grado de estrés en el trabajo (estrés laboral), sin embargo se ha extendido a otras áreas, entre ellas, la relacionada con el ámbito educativo.

La escala de estrés percibido consta básicamente de 14 items, con una estructura de respuestas de puntuación que va desde: Muy a menudo (4), A menudo (3), de vez en cuando (2), casi nunca (1) y nunca (0). (ver anexo 4)

Tabla. 1.

*Interactividad en Escenarios Virtuales*

Conceptualización	Dimensión	Indicadores	Ítems básicos	Instrumento	Técnica
La interactividad en escenarios virtuales es básicamente la <b>participación activa</b> de sus miembros (docentes, estudiantes, etc) en un <b>entorno virtual</b> ; dentro del mismo se puede enviar o recibir <b>información</b> o <b>comunicación bidireccional</b> en línea o fuera de línea.	Participación activa	Número de intervenciones / participante	1. ¿Considera usted que los estudiantes tienen mayor interactividad en escenarios virtuales que en clases presenciales?	Encuesta	Cuestionario
	Entorno virtual	Tiempo de clase virtual/ Tiempo total de clases	2. ¿Considera que el tiempo de conectividad en escenarios virtuales influye en la interactividad de los estudiantes?		
	Información	Porcentaje de Información dirigida	3. ¿Considera usted que existe un trabajo en equipo entre los estudiantes en escenarios virtuales?		
	Comunicación bidireccional	Información enviada/ Información recibida	4. ¿Considera usted que el uso de escenarios virtuales proporciona una buena comunicación entre estudiante y docente?		

Elaborado por: Mera, A (2021)

Tabla. 2

*Estrés percibido*

Conceptualización	Dimensión	Indicadores	Ítems básicos	Instrumento	Técnica
El estrés percibido se lo puede definir como el exagerado <b>grado de reacción</b> emotivo, conductual, cognitivo o fisiológico de los estudiantes producidos por algunos factores que pueden provocar ansiedad por desconocimiento de las <b>normas establecidas</b> de comportamiento dentro de un entorno académico	Grado de reacción  Normas establecidas	Grado de estrés percibido  Controla el tiempo de acuerdo a las clases.  % de conocimiento de las normas de entorno virtual	6. ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su grado de reacción para manejar sus problemas personales?  7. ¿Con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? 8. ¿Con qué frecuencia se ha sentido al control de todo? 9. ¿Con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por lograr en los entornos virtuales?	Encuesta	Cuestionario

Elaborado por: Mera, A (2021)

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

### TEST DE ESTRES PERCIBIDO APLICADO A LOS ESTUDIANTES

**PREGUNTA 1.** En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

**TABLA. 3**

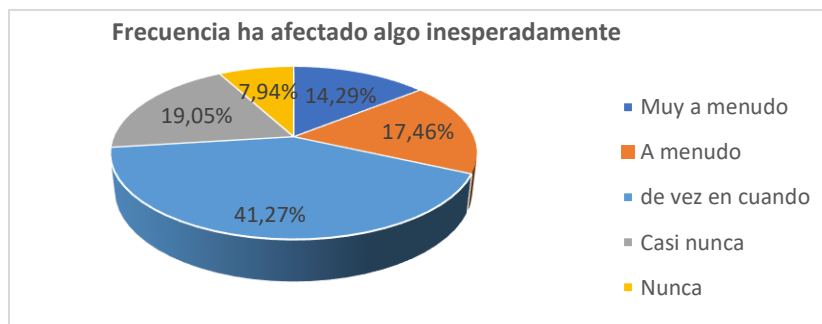
*Frecuencia ha afectado algo ocurrido inesperadamente*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy a menudo	9	14,29%
2	A menudo	11	17,46%
3	de vez en cuando	26	41,27%
4	Casi nunca	12	19,05%
5	Nunca	5	7,94%
	<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**FIGURA. 1**

*Frecuencia ha afectado algo inesperadamente*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

#### **Análisis e Interpretación**

Del total de encuestados, 41,27% respondieron de vez en cuando, 19,05%, casi nunca; 17,46% a menudo, 14,29%, muy a menudo; y, 7,94%. nunca.

Por los resultados obtenidos se demuestra que el estrés es permanente, en algunos casos se presenta con mayor frecuencia, en otros no, esto puede ser debido a que saben controlar de mejor manera su estrés. En este caso se debe prestar atención al grupo de personas que respondieron muy a menudo y a menudo, ya que pueden tener un elevado grado de afectación.

**PREGUNTA 2.** En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

**TABLA. 4**

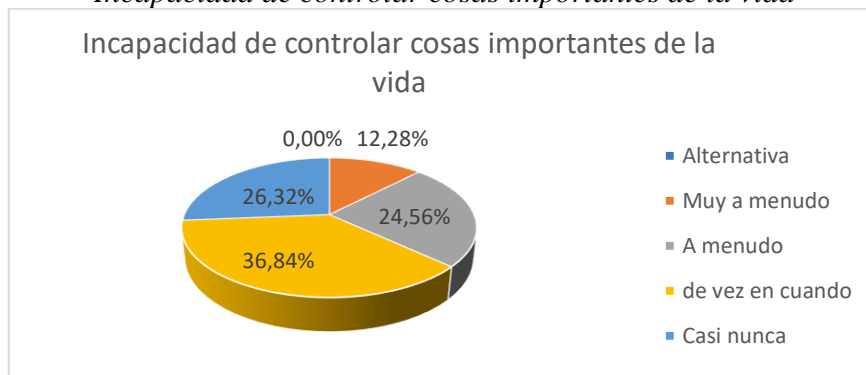
*Incapacidad de controlar cosas importantes de la vida*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy a menudo	7	11,11%
2	A menudo	14	22,22%
3	de vez en cuando	21	33,33%
4	Casi nunca	15	23,81%
5	Nunca	6	9,52%
	<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**FIGURA. 2**

*Incapacidad de controlar cosas importantes de la vida*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

### **Análisis e Interpretación**

En esta pregunta, el 33,33% respondieron de vez en cuando, 23,81% casi nunca; 22,22% que dijo a menudo, 11,11%, muy a menudo; y, 9,52%, nunca.

Si bien es cierto que, existen algunos factores del ambiente que no se pueden controlar, a algunas personas les afecta más que a otras, se debe enfocar el esfuerzo a las personas con mayor afectación de los encuestados, buscando mecanismos que ayuden a mejorar su autoconfianza y autocontrol para enfrentar de mejor manera estos factores.

**PREGUNTA 3** En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

**TABLA. 5**

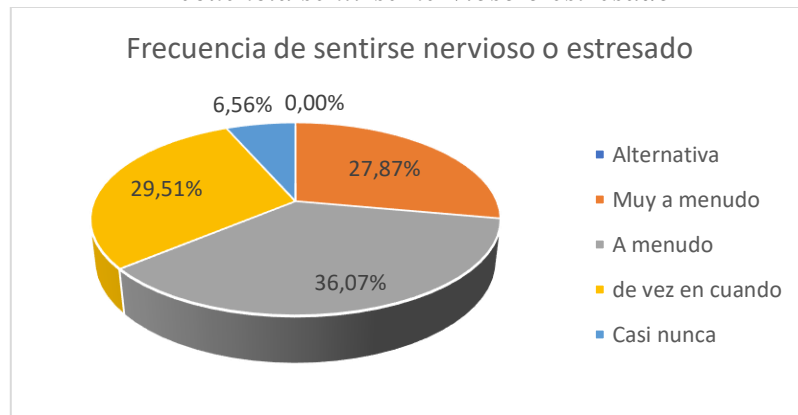
*Frecuencia de sentirse nervioso o estresado*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy a menudo	17	26,98%
2	A menudo	22	34,92%
3	de vez en cuando	18	28,57%
4	Casi nunca	4	6,35%
5	Nunca	2	3,17%
	<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**FIGURA. 3**

*Frecuencia sentirse nervioso o estresado*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

### **Análisis e Interpretación**

De la totalidad, el 34,92% respondieron a menudo, 28,57%, de vez en cuando; 26,98%, muy a menudo, 6,35%, casi nunca; y, 3,17%, nunca.

De los resultados obtenidos es una cifra preocupante debido a que más de la mitad de la muestra ha indicado estar nerviosos o estresados, la emergencia sanitaria del COVID es un factor que juega un rol especial en este caso, será necesario profundizar más si existe otro factor externo que esté afectando adicionalmente.

**PREGUNTA 4** En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?

**TABLA. 6**

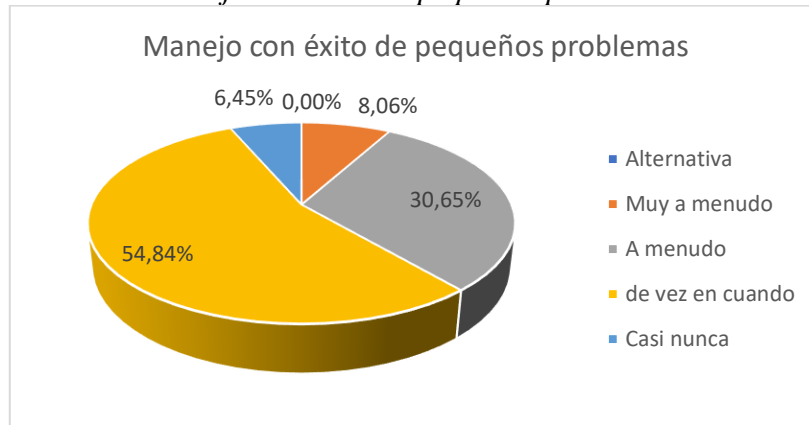
*Manejo con éxito de pequeños problemas*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy a menudo	5	7,94%
2	A menudo	19	30,16%
3	de vez en cuando	34	53,97%
4	Casi nunca	4	6,35%
5	Nunca	1	1,59%
	<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**FIGURA. 4**

*Manejo con éxito de pequeños problemas*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Análisis e Interpretación**

De la totalidad, el 53,97%, respondieron de vez en cuando, 30,16%, a menudo; 7,94%, muy a menudo, 6,35%, casi nunca; y, 1,59%, nunca.

En esta pregunta se debe también tomar mucho cuidado con la información obtenida del estudio, ya que demuestra ser un nivel medio de estrés, en un poco más de la mitad de la muestra, con el fin de tomar correctivos para bajar el nivel de estrés del grupo focal.

**PREGUNTA 5** En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?

**TABLA. 7**

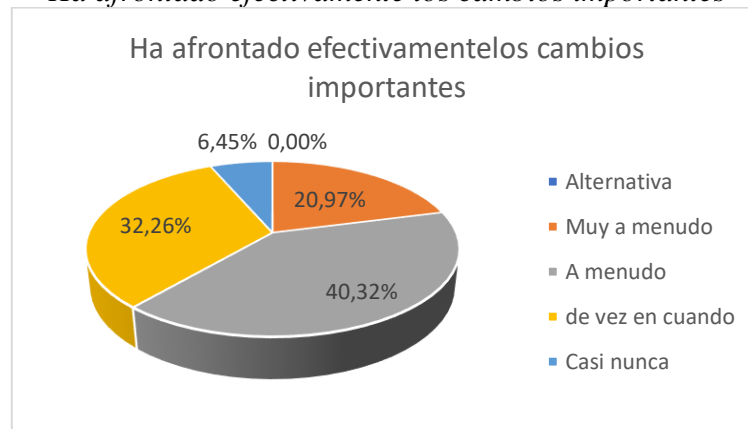
*Ha afrontado efectivamente los cambios importantes*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy a menudo	13	20,63%
2	A menudo	25	39,68%
3	de vez en cuando	20	31,75%
4	Casi nunca	4	6,35%
5	Nunca	1	1,59%
	<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**FIGURA. 5**

*Ha afrontado efectivamente los cambios importantes*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Análisis e Interpretación**

Los resultados obtenidos aquí en la presente pregunta fueron que, el 39,68%, respondieron a menudo, 31,75%, de vez en cuando; 20,63%, muy a menudo, 6,35%, casi nunca; y, 1,59%, nunca.

Es importante determinar que en esta pregunta existe motivación de las personas por afrontar los cambios que experimentan, adaptarse a la nueva realidad en la cual se encuentran es un buen mecanismo que permite reducir el nivel de estrés

**PREGUNTA 6 En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?**

**TABLA. 8**

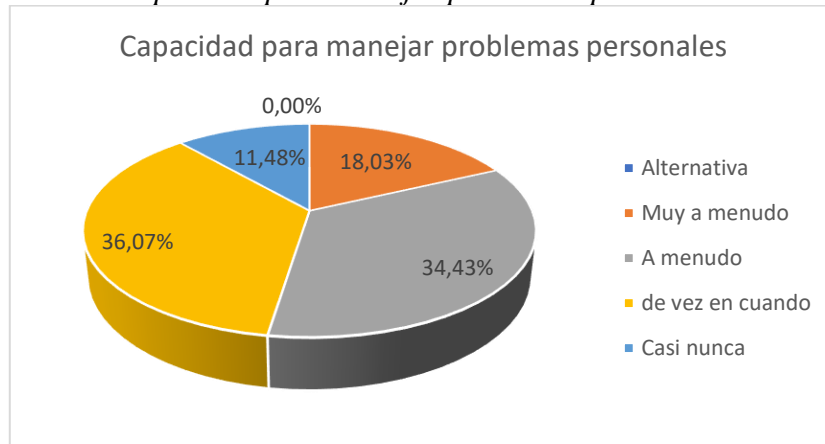
*Capacidad para manejar problemas personales*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy a menudo	11	17,46%
2	A menudo	21	33,33%
3	de vez en cuando	22	34,92%
4	Casi nunca	7	11,11%
5	Nunca	2	3,17%
	<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**FIGURA. 6**

*Capacidad para manejar problemas personales*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Análisis e Interpretación**

Del total de encuestados, el 34,92%, respondieron de vez en cuando, 33,33%, a menudo; 17,46%, muy a menudo, 11,11%, casi nunca; y, 3,17%, nunca.

Aunque la mayor parte del grupo, encuestado de mayor o en menor grado, sabe cómo controlar los niveles de ansiedad o confía en su capacidad para lograr controlar la ansiedad es importante tomar en cuenta al grupo de personas que les es más difícil hacerlo, para buscar una adecuada terapia.

**PREGUNTA 7** En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

**TABLA. 9**

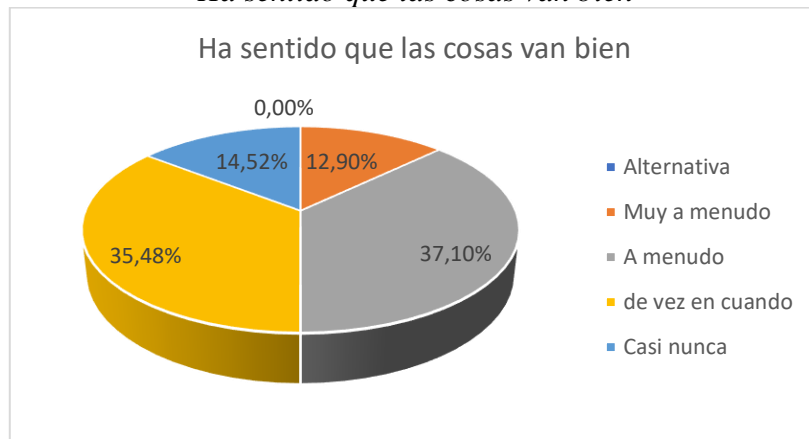
*Ha sentido que las cosas le van bien*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy a menudo	8	12,70%
2	A menudo	23	36,51%
3	de vez en cuando	22	34,92%
4	Casi nunca	9	14,29%
5	Nunca	1	1,59%
	<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**FIGURA. 7**

*Ha sentido que las cosas van bien*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

### **Análisis e Interpretación**

En la presente pregunta, el 36,51%, respondieron a menudo, 34,92%, de vez en cuando; 14,29%, casi nunca, 12,70%, muy a menudo; y, 1,59%, nunca.

En el caso de esta pregunta si bien hay un resultado favorable, se puede ver que solo un pequeño grupo de personas piensa que las cosas van bien, por tanto, es necesario estimular con motivaciones que mejoren ese estado de afectación en el que se encuentra la mayoría de los encuestados.

**PREGUNTA 8 En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?**

**TABLA. 10**

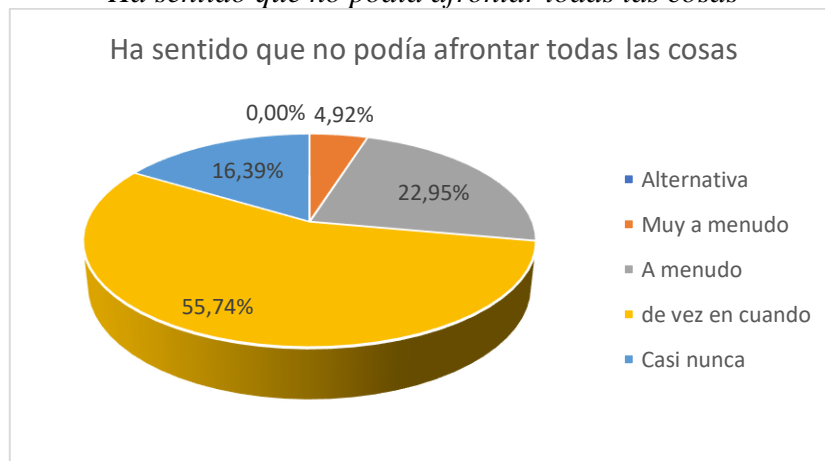
*Ha sentido que no podía afrontar todas las cosas*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy a menudo	3	4,76%
2	A menudo	14	22,22%
3	de vez en cuando	34	53,97%
4	Casi nunca	10	15,87%
5	Nunca	2	3,17%
	<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por: Mera, A (2021)**

**FIGURA. 8**

*Ha sentido que no podía afrontar todas las cosas*



**Elaborado por: Mera, A (2021)**

**Análisis e Interpretación**

Los resultados obtenidos fueron, el 53,97%, respondieron de vez en cuando, 22,22%, a menudo; 15,87%, 4,76%, muy a menudo; y, 3,17% nunca.

En esta pregunta se nota que la mayor parte del grupo encuestado no sabe cómo afrontar las cosas que se debían hacer, se debería estudiar más profundamente los factores que desestiman a los participantes de esta encuesta a realizar las cosas pendientes por hacer.

**PREGUNTA 9** En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

**TABLA. 11**

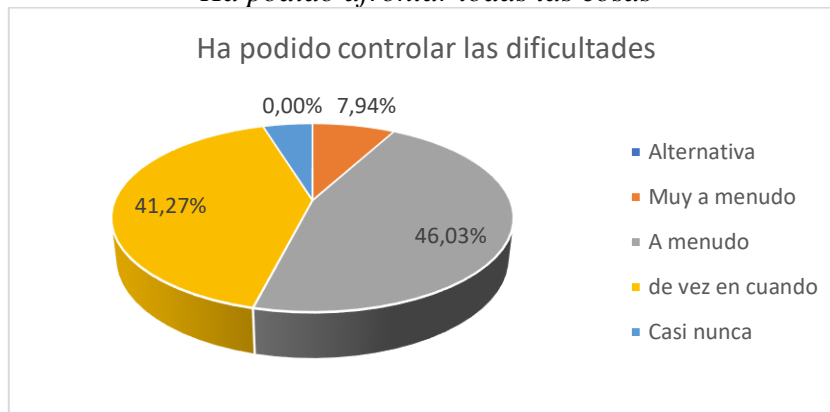
*Ha podido controlar las dificultades*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy a menudo	5	7,94%
2	A menudo	29	46,03%
3	de vez en cuando	26	41,27%
4	Casi nunca	3	4,76%
5	Nunca	0	0,00%
	<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**FIGURA. 9**

*Ha podido afrontar todas las cosas*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Análisis e Interpretación**

Respecto a la presente pregunta, el 46,03%, respondieron a menudo, 41,27%, de vez en cuando, muy a menudo; y, 4,76%, casi nunca.

Se puede notar que existe en la mayoría de los encuestados la predisposición por afrontar las dificultades, en algunos casos en mayor grado que los otros, sin embargo, sería importante contar con la adecuada orientación para reducir los niveles de estrés que les permitan tomar mejores decisiones

**PREGUNTA 10** En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

**TABLA. 12**

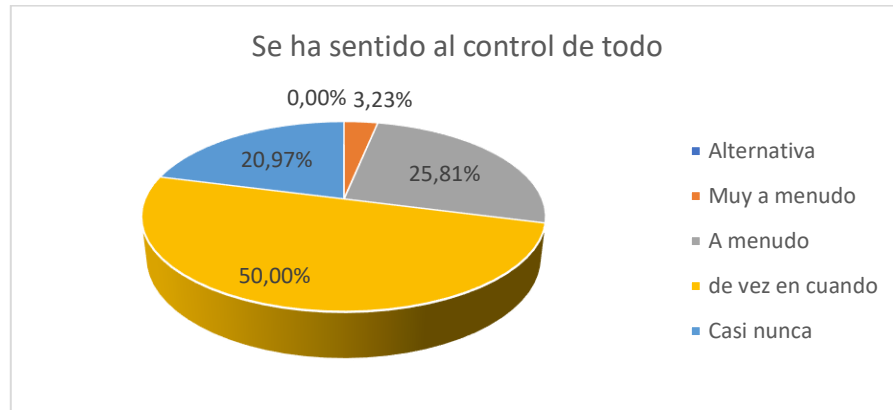
*Se ha sentido al control de todo*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy a menudo	2	3,17%
2	A menudo	16	25,40%
3	de vez en cuando	31	49,21%
4	Casi nunca	13	20,63%
5	Nunca	1	1,59%
	<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**FIGURA. 10**

*Se ha sentido al control de todo*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Análisis e Interpretación**

De la totalidad de encuestados, el 49,21%, respondieron de vez en cuando, 25,40%, a menudo; 20,63%, casi nunca, 3,17%, muy a menudo; y, 1,59%, nunca.

En esta pregunta es importante considerar que la un poco menos de la mitad de los encuestados piensa que la carga de todos los factores de afectación gira en torno a ellos, en este caso sería importante contar con orientación y terapia, o buscar mecanismos que les permitan resolver sus problemas personales con ayuda de otras personas en forma comunitaria

**PREGUNTA 11** En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

**TABLA. 13**

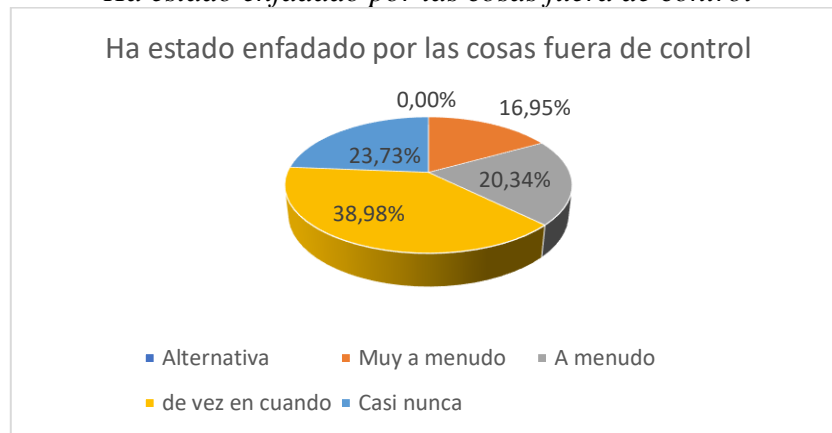
*Ha estado enfadado por las cosas fuera de control*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy a menudo	10	15,87%
2	A menudo	12	19,05%
3	de vez en cuando	23	36,51%
4	Casi nunca	14	22,22%
5	Nunca	4	6,35%
	<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**FIGURA. 11**

*Ha estado enfadado por las cosas fuera de control*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Análisis e Interpretación**

En cuanto a la presente pregunta, el 36,51%, respondieron de vez en cuando, 22,22%, casi nunca; 19,05%, a menudo, 15,87%, muy a menudo; y, 6,35%, nunca.

De lo observado es necesario tomar en consideración el estado de enfado de los encuestados, en que grado han sido afectados, y que medidas se pueden tomar para evitar el mismo, bien se puede aplicar en este caso meditación o una adecuada orientación que baje los niveles de tensión de las personas que se encuentran mayormente afectadas

**PREGUNTA 12** En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por lograr?

**TABLA. 14**

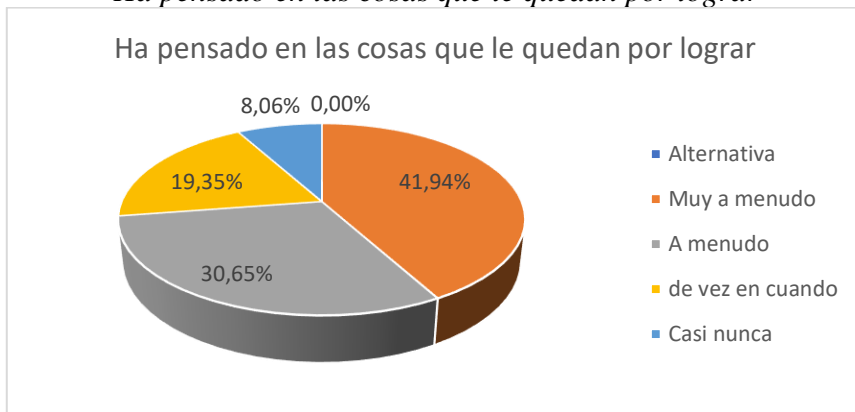
*Ha pensado en las cosas que le quedan por lograr*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy a menudo	26	41,27%
2	A menudo	19	30,16%
3	de vez en cuando	12	19,05%
4	Casi nunca	5	7,94%
5	Nunca	1	1,59%
	<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**FIGURA. 12**

*Ha pensado en las cosas que le quedan por lograr*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Análisis e Interpretación**

Los resultados obtenidos fueron, el 41,27%, respondieron muy a menudo, 30,16%, a menudo; 19,05%, de vez en cuando, 7,94%, casi nunca; y, 1,59%, nunca.

Se puede notar que la mayoría de los encuestados tienen una buena definición de sus objetivos y metas por lograr, sin embargo, es importante tomar en consideración al grupo que respondió desde en nivel medio hacia abajo para buscar elementos motivacionales que les proyecten un porvenir adecuado.

**PREGUNTA 13** En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?

**TABLA. 15**

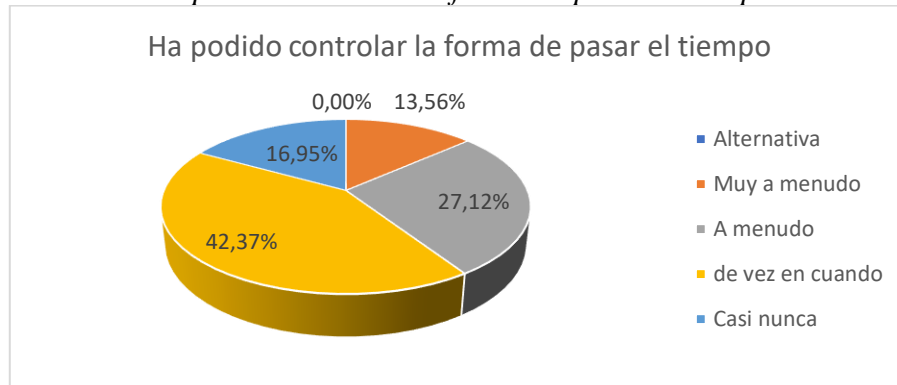
*Ha podido controlar la forma de pasar el tiempo*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy a menudo	8	12,70%
2	A menudo	16	25,40%
3	de vez en cuando	25	39,68%
4	Casi nunca	10	15,87%
5	Nunca	4	6,35%
	<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**FIGURA. 13**

*Ha podido controlar la forma de pasar el tiempo*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Análisis e Interpretación**

Del total de encuestados, el 39,68%, respondieron de vez en cuando, 25,40%, a menudo; 15,87%, casi nunca, 12,70%, muy a menudo; y, 6,35%, nunca.

De los resultados obtenidos en esta pregunta se puede determinar que la mayor concentración está en un nivel medio, no encuentran una motivación que les permita pasar el tiempo concentrados en una actividad específica, generando ansiedad en forma general, es importante recalcar también hay un pequeño grupo de encuestados que, si tiene una forma de pasar el tiempo, reduciendo de esta manera su nivel de estrés.

**PREGUNTA 14** En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

**TABLA. 16**

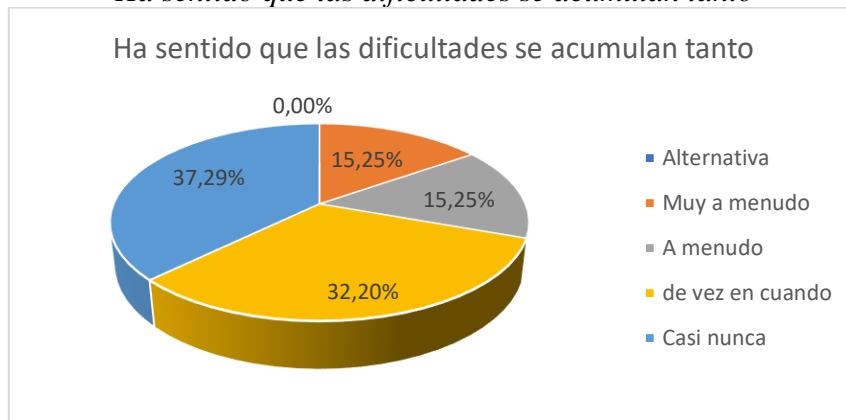
*Ha sentido que las dificultades se acumulan tanto*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy a menudo	9	14,29%
2	A menudo	9	14,29%
3	de vez en cuando	19	30,16%
4	Casi nunca	22	34,92%
5	Nunca	4	6,35%
	<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**FIGURA. 14**

*Ha sentido que las dificultades se acumulan tanto*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

### **Análisis e Interpretación**

En la presente pregunta, el 34,92%, respondieron casi nunca, 30,16%, de vez en cuando; 14,29%, muy a menudo y a menudo; y, 6,35%, nunca.

Para el caso de esta pregunta, en la mayoría de los encuestados no existe una preocupación de consideración que les estén afectando sin embargo es importante tomar en consideración a los que respondieron muy a menudo y a menudo, ya que se debería buscar la manera de controlar este nivel de ansiedad para evitar que necesiten terapia más especializada.

## ENCUESTA APLICADA A DOCENTES

**PREGUNTA 1.** ¿Considera usted que los estudiantes tienen mayor interactividad en escenarios virtuales que en clases presenciales?

**Tabla. 17**

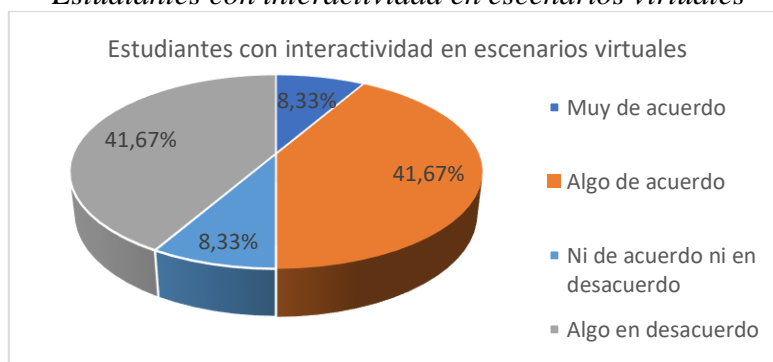
*Estudiantes con interactividad en escenarios virtuales*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy de acuerdo	1	8,33%
2	Algo de acuerdo	5	41,67%
3	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	8,33%
4	Algo en desacuerdo	5	41,67%
5	Muy en desacuerdo	0	0,00%
	<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Figura. 15**

*Estudiantes con interactividad en escenarios virtuales*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

### **Análisis e Interpretación**

De la totalidad de los resultados, el 41,67%, respondieron Algo de acuerdo y Algo en desacuerdo respectivamente, 8,33%, respondieron muy de acuerdo; así como ni de acuerdo, ni en desacuerdo con el mismo porcentaje.

En función de los datos obtenidos en esta encuesta cada vez existe mayor influencia de la tecnología en este caso los escenarios virtuales en la educación, sin embargo, aún hay un grupo de estudiantes que no tienen confianza en la influencia de la misma sobre los estudiantes.

**PREGUNTA 2 ¿Considera que el tiempo de conectividad en escenarios virtuales influye en la interactividad de los estudiantes?**

**Tabla. 18**

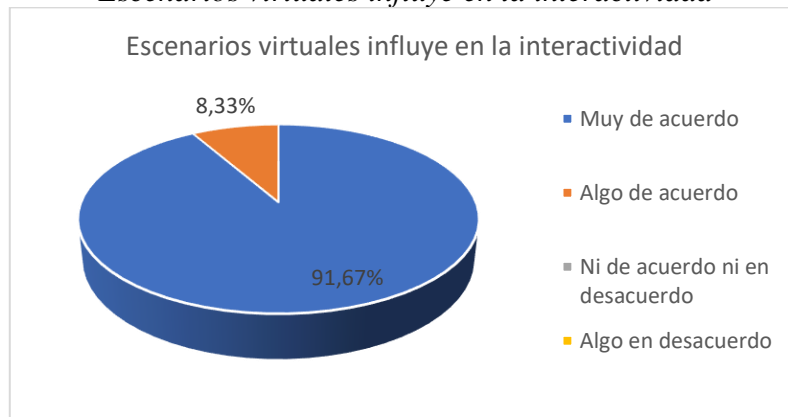
*Escenarios virtuales influye en la interactividad*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy de acuerdo	11	91,67%
2	Algo de acuerdo	1	8,33%
3	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0,00%
4	Algo en desacuerdo	0	0,00%
5	Muy en desacuerdo	0	0,00%
	<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Figura. 16**

*Escenarios virtuales influye en la interactividad*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Análisis e Interpretación**

Del total de encuestados, 91,67%, respondieron Muy de acuerdo y 8,33%, respondieron algo de acuerdo.

Esto demuestra que los docentes casi en su totalidad perciben que hay una gran influencia en la interactividad de los estudiantes, en función del tiempo que permanecen conectados a los escenarios virtuales.

**PREGUNTA 3 ¿Considera usted que el uso de escenarios virtuales proporciona una buena comunicación entre estudiante y docente?**

**Tabla. 19**

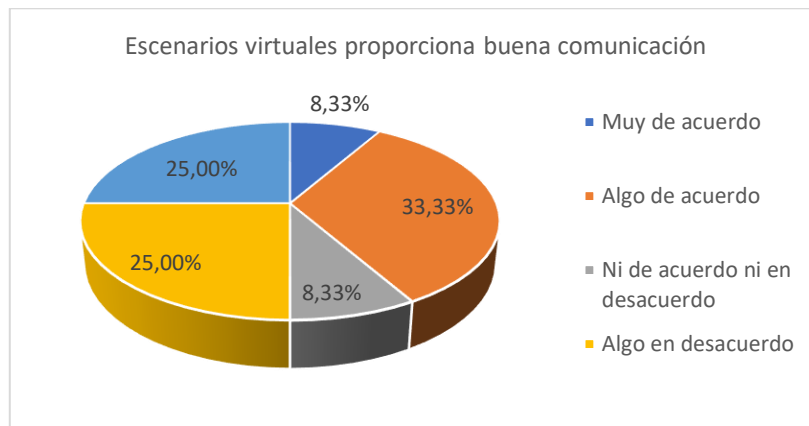
*Escenarios virtuales proporciona buena comunicación*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy de acuerdo	1	8,33%
2	Algo de acuerdo	4	33,33%
3	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	8,33%
4	Algo en desacuerdo	3	25,00%
5	Muy en desacuerdo	3	25,00%
	<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Figura. 17**

*Escenarios virtuales proporciona buena comunicación*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Análisis e Interpretación**

En la presente pregunta, el 33,33%, respondieron algo de acuerdo, 25,00% respondieron tanto Algo en desacuerdo, como muy en desacuerdo; y, 8,33, respondieron algo de acuerdo, como ni de acuerdo, ni en desacuerdo con el mismo porcentaje.

En este aspecto hay una inclinación más positiva que negativa de los encuestados, por lo que se puede interpretar que en forma muy baja influye en la buena comunicación entre docentes y estudiantes.

**PREGUNTA 4 ¿Considera usted que el uso de escenarios virtuales genera estrés a los estudiantes?**

**Tabla. 20**

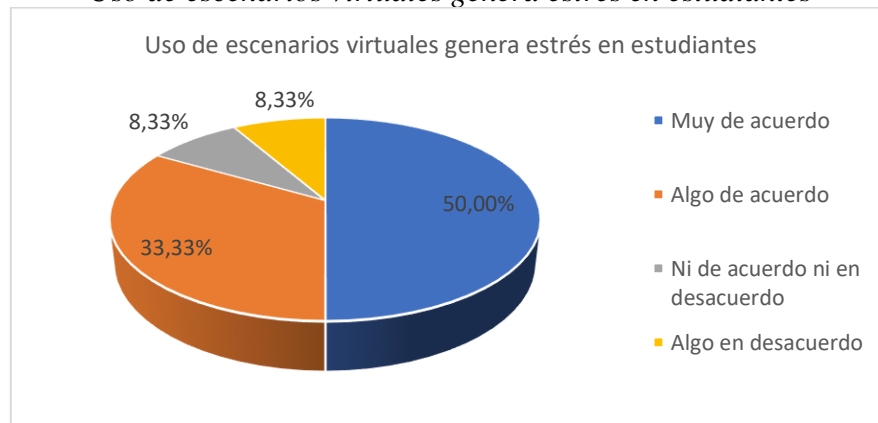
*Uso de escenarios virtuales genera estrés en estudiantes*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy de acuerdo	6	50,00%
2	Algo de acuerdo	4	33,33%
3	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	8,33%
4	Algo en desacuerdo	1	8,33%
5	Muy en desacuerdo	0	0,00%
	<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Figura. 18**

*Uso de escenarios virtuales genera estrés en estudiantes*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Análisis e Interpretación**

Del total de encuestados, 50,00%, respondieron muy de acuerdo, 33,33%, algo de acuerdo, y 8,33, respondieron tanto ni de acuerdo ni en desacuerdo como algo en desacuerdo.

Los docentes para el caso de esta pregunta perciben en los estudiantes que los entornos virtuales si genera estrés en ellos, por lo tanto, es recomendable que buscar mecanismos que sean más confortables para los estudiantes, como motivaciones o mayor grado de empatía docente – estudiante.

**PREGUNTA 5 ¿Considera usted que el uso de escenarios virtuales genera estrés a los docentes?**

**Tabla. 21**

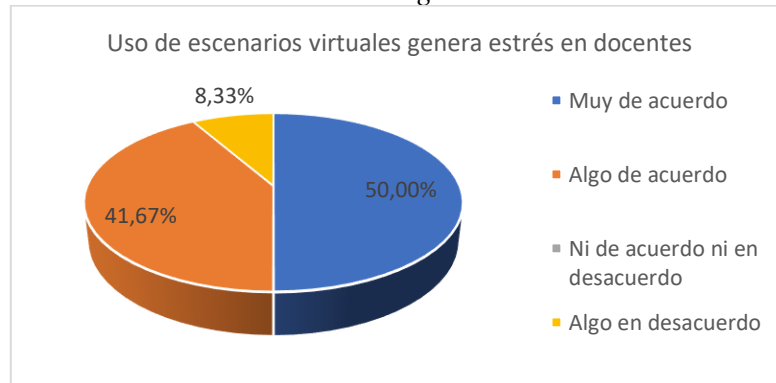
*Uso de escenarios virtuales genera estrés en docentes*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy de acuerdo	6	50,00%
2	Algo de acuerdo	5	41,67%
3	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0,00%
4	Algo en desacuerdo	1	8,33%
5	Muy en desacuerdo	0	0,00%
<b>TOTAL</b>		<b>12</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Figura. 19**

*Uso de escenarios virtuales genera estrés en docentes*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Análisis e Interpretación**

De la totalidad de encuestados, el 50,00%, respondieron muy de acuerdo, 41,67%, respondieron algo de acuerdo; y, 8,33 respondieron algo en desacuerdo.

En el caso de esta pregunta, está bastante claro que, si se genera estrés en los docentes, en algunos más que en otros, bien puede ser porque la planificación de clases virtual es totalmente diferente a la de presencial, en donde existe mayor control de aula, mientras que en los escenarios virtuales podrían influir en el estrés otros factores como falla en la conectividad, falla de los programas, etc.

**PREGUNTA 6 ¿Considera usted que conoce los niveles de estrés de los estudiantes en escenarios virtuales?**

**Tabla. 22**

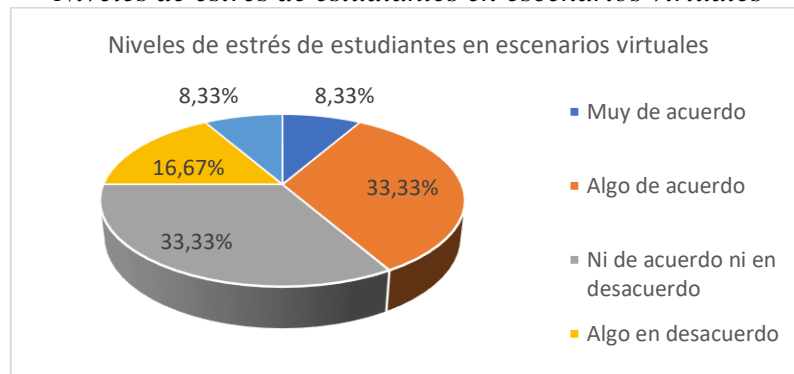
*Niveles de estrés de estudiantes en escenarios virtuales*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy de acuerdo	1	8,33%
2	Algo de acuerdo	4	33,33%
3	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4	33,33%
4	Algo en desacuerdo	2	16,67%
5	Muy en desacuerdo	1	0,00%
	<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Figura. 20**

*Niveles de estrés de estudiantes en escenarios virtuales*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Análisis e Interpretación**

Los resultados obtenidos fueron, 33,33%, respondieron algo de acuerdo y ni de acuerdo, ni en desacuerdo, 16,67% respondieron algo en desacuerdo; y, 8,33 respondieron muy de acuerdo y muy en desacuerdo respectivamente.

El principal factor que actualmente ha obligado a que se desarrolle las clases a través de escenarios virtuales es la pandemia del Covid-19, por lo que la mayoría de los docentes perciben conocer los niveles de estrés, sin embargo, es posible que haya la influencia de otros factores adicionales que podrían estar ligados a los niveles de estrés de los estudiantes.

**PREGUNTA 7 ¿Usted aplica estrategias didácticas para el manejo del estrés percibido durante la interactividad de escenarios virtuales en los estudiantes?**

**Tabla. 23**

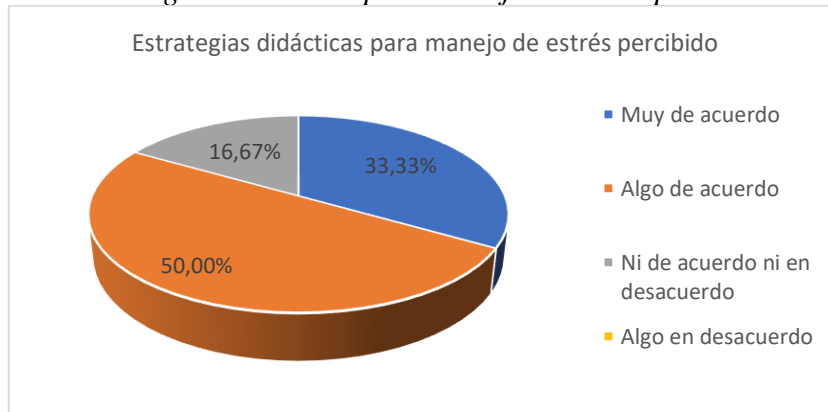
*Estrategias didácticas para manejo de estrés percibido*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy de acuerdo	4	33,33%
2	Algo de acuerdo	6	50,00%
3	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	16,67%
4	Algo en desacuerdo	0	0,00%
5	Muy en desacuerdo	0	0,00%
	<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Figura. 21**

*Estrategias didácticas para manejo de estrés percibido*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Análisis e Interpretación**

Del total de encuestados, 50,00%, respondieron algo de acuerdo, respondieron muy de acuerdo; y, 16,67% respondieron ni de acuerdo ni en desacuerdo.

En este caso los docentes si aplican estrategias didácticas, algunos en mayor grado que otros, pero es probable que no se tenga los resultados que ellos esperan para reducir el nivel de estrés de los estudiantes.

**PREGUNTA 8 ¿Considera usted que existe un trabajo en equipo entre los estudiantes en escenarios virtuales?**

**Tabla. 24**

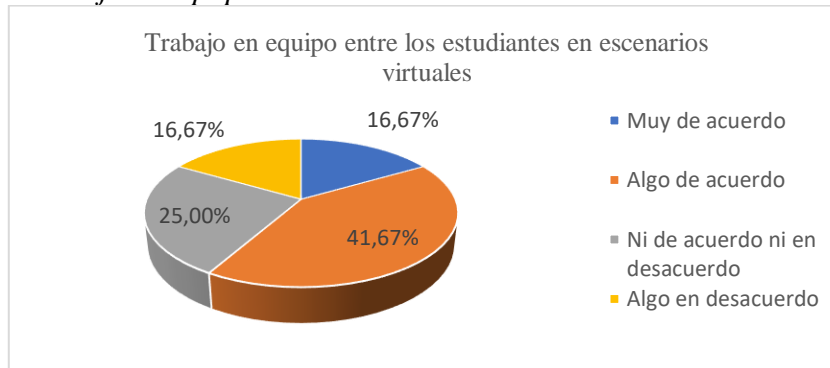
*Trabajo en equipo entre los estudiantes en escenarios virtuales*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy de acuerdo	2	16,67%
2	Algo de acuerdo	5	41,67%
3	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	25,00%
4	Algo en desacuerdo	2	16,67%
5	Muy en desacuerdo	0	0,00%
	<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Figura. 22**

*Trabajo en equipo entre los estudiantes en escenarios virtuales*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Análisis e Interpretación**

En la presente pregunta, el 41,67%, respondieron algo de acuerdo, 25,00%, respondieron ni de acuerdo, ni en desacuerdo; y, 16,67% respondieron muy de acuerdo y algo en desacuerdo respectivamente.

Si bien los docentes consideran su respuesta dentro de la línea de tendencia positiva de los resultados, no consideran en la escala más alta que los estudiantes trabajan en equipo, lo que hace pensar que aún podrían realizar mayor trabajo en equipo en los escenarios virtuales.

**PREGUNTA 9 ¿Considera usted que la conexión a internet influye en la interactividad en escenarios virtuales?**

**Tabla. 25**

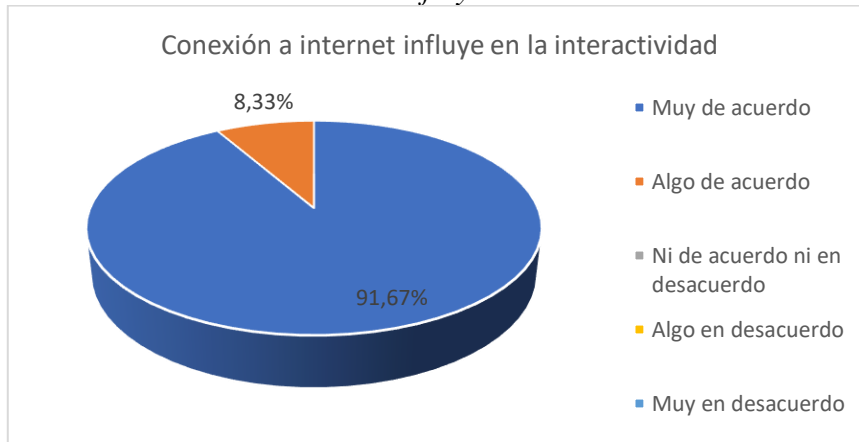
*Conexión a internet influye en la interactividad*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy de acuerdo	11	91,67%
2	Algo de acuerdo	1	8,33%
3	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0,00%
4	Algo en desacuerdo	0	0,0%
5	Muy en desacuerdo	0	0,00%
	<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Figura. 23**

*Conexión a internet influye en la interactividad*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Análisis e Interpretación**

De la totalidad de respuestas, el 91,67%, respondieron muy de acuerdo, y 8,33% q respondió algo de acuerdo.

En esta pregunta los docentes consideran a la conexión de internet como un factor que influye directamente en los escenarios virtuales, por cuanto en el caso de las clases virtuales se debe considerar que si no existe estabilidad en la conexión de internet tiene un impacto directo en los actores.

**PREGUNTA 10 ¿Considera usted que se debe mejorar la interactividad de los estudiantes en escenarios virtuales?**

**Tabla. 26**

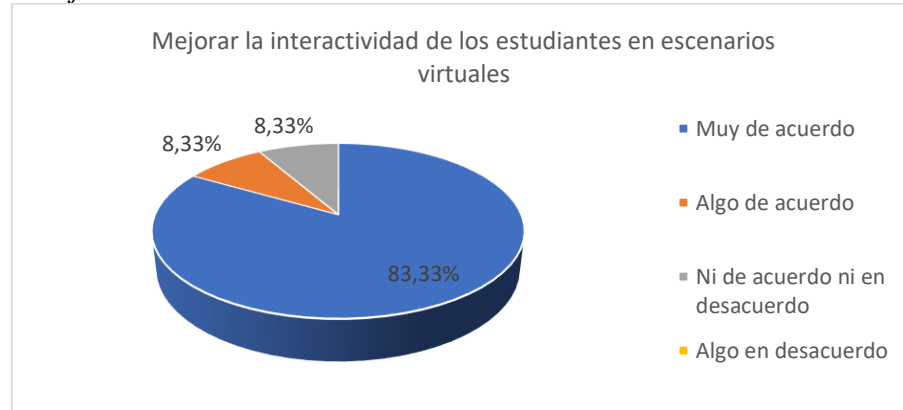
*Mejorar la interactividad de los estudiantes en escenarios virtuales*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy de acuerdo	10	83,33%
2	Algo de acuerdo	1	8,33%
3	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	8,33%
4	Algo en desacuerdo	0	0,0%
5	Muy en desacuerdo	0	0,00%
	<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Figura. 24**

*Mejorar la interactividad de los estudiantes en escenarios virtuales*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Análisis e Interpretación**

En cuanto a la presente pregunta, el 83,33%, respondieron muy de acuerdo y 8,33%, respondieron, algo de acuerdo y ni de acuerdo, ni en desacuerdo.

Los docentes en esta pregunta consideran en forma mayoritaria que, si se debe incrementar la interactividad en los escenarios virtuales, por lo tanto, será necesario buscar los mecanismos técnicos u operativos que permitan mayor interacción, bien sea a través del desarrollo de un nuevos software o cambios en los procesos de formación académica virtual.

**PREGUNTA 11 ¿Considera usted que los estudiantes necesitan estrategias didácticas específicas para mejorar la interactividad en escenarios virtuales?**

**Tabla. 27**

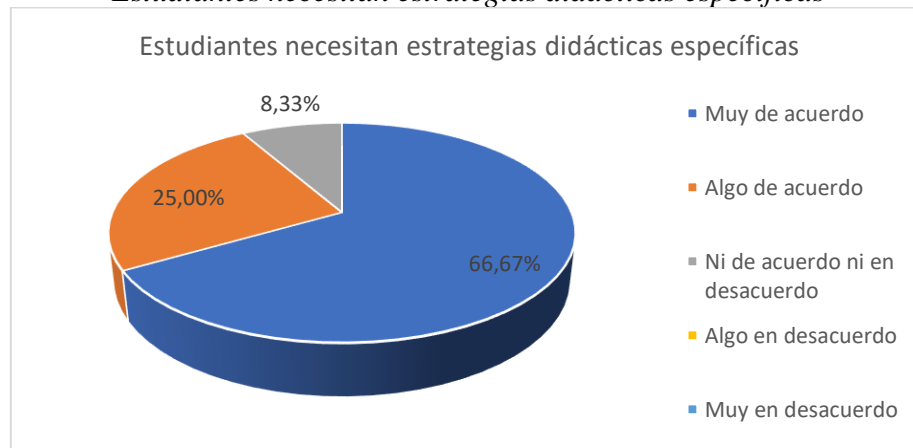
*Estudiantes necesitan estrategias didácticas específicas*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy de acuerdo	8	66,67%
2	Algo de acuerdo	3	25,00%
3	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	1	8,33%
4	Algo en desacuerdo	0	0,0%
5	Muy en desacuerdo	0	0,00%
	<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Figura. 25.**

*Estudiantes necesitan estrategias didácticas específicas*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Análisis e Interpretación**

Del total de encuestados, el 66,67%, respondieron muy de acuerdo, 25,00%, algo de acuerdo, y 8,33% respondieron ni de acuerdo, ni en desacuerdo.

En este caso se puede interpretar se debe incrementar la cantidad de estrategias didácticas para poder estimular a los estudiantes que interactúen más en los escenarios virtuales, creando un vínculo que permita también a los docentes evaluar los resultados que generan estas estrategias.

**PREGUNTA 12 ¿Considera usted que los estudiantes pueden demostrar su forma de ser dentro de la interactividad en escenarios virtuales?**

**Tabla. 28**

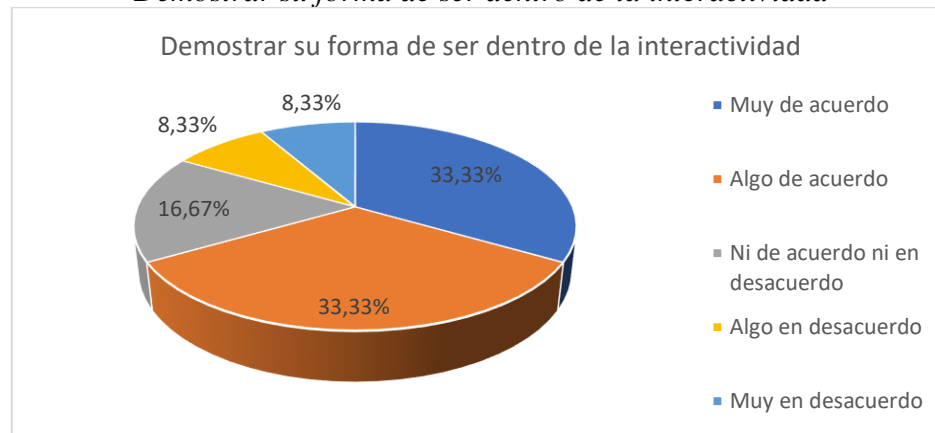
*Demostrar su forma de ser dentro de la interactividad*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy de acuerdo	4	33,33%
2	Algo de acuerdo	4	33,33%
3	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	16,67%
4	Algo en desacuerdo	1	8,33%
5	Muy en desacuerdo	1	8,33%
	<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Figura. 26**

*Demostrar su forma de ser dentro de la interactividad*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Análisis e Interpretación**

De la totalidad de respuestas, el 33,33%, respondieron muy de acuerdo y algo de acuerdo, 16,67% respondieron, ni de acuerdo, ni en desacuerdo, y 8,33% respondieron algo en desacuerdo y muy en desacuerdo.

Es importante considerar en esta pregunta que mientras transcurre el tiempo y las clases se convierten en rutinarias, tanto el docente como los estudiantes crean un vínculo, y por tal motivo sale a relucir su personalidad en un momento determinado, a lo cual

debe estar atento el docente para saber cómo tratar con uno u otro estudiante, considerando este factor.

**PREGUNTA 13 ¿Considera usted que los estudiantes al encontrarse más tiempo en los escenarios virtuales han afectado su comportamiento?**

**Tabla. 29**

*Demostrar su forma de ser dentro de la interactividad*

No	Frecuencia	Número	Porcentaje
1	Muy de acuerdo	5	41,67%
2	Algo de acuerdo	7	58,33%
3	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0,00%
4	Algo en desacuerdo	0	0,00%
5	Muy en desacuerdo	0	0,00%
	<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	<b>100,00%</b>

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Figura. 27**

*Demostrar su forma de ser dentro de la interactividad*



**Elaborado por:** Mera, A (2021)

**Análisis e Interpretación**

Del total de encuestados, 58,33%, respondieron algo de acuerdo, y 42,67% respondieron, muy de acuerdo.

En lo referente al tiempo en que permanecen los estudiantes en escenarios virtuales los docentes consideran que hay afectación, aunque la respuesta no fue la más elevada, ellos perciben que el comportamiento de estos se altera conforme pasa el tiempo

transcurrido en los escenarios virtuales, bien puede ser eso provocado por el cansancio normal de la persona a algo monótono. Se debe considerar realizar dinámicas en clase para evitar esta situación.

## INTEGRACIÓN DE LOS RESULTADOS RESUMIDOS

**Tabla. 30**

*Resultados integrados del Test tomado a Estudiantes*

PREGUNTAS	RESUMEN
PREGUNTA N° 1	En algunos casos el estrés se presenta con mayor frecuencia, que en otros no. Se debe prestar atención al grupo de personas que respondieron muy a menudo y a menudo, ya que pueden tener un elevado grado de afectación.
PREGUNTA N° 2	Algunos factores del ambiente que no se pueden controlar, a algunas personas les afecta más que a otras, se debe buscar mecanismos que ayuden a mejorar su autoconfianza y autocontrol para enfrentar de mejor manera estos factores.
PREGUNTA N° 3	La emergencia sanitaria del COVID es un factor que juega un rol especial en este caso, será necesario profundizar más si existe otro factor externo que esté afectando adicionalmente.
PREGUNTA N° 4	Demuestra ser un nivel medio de estrés, en un poco más de la mitad de la muestra, con el fin de tomar correctivos para bajar el nivel de estrés del grupo focal.
PREGUNTA N° 5	Existe motivación de las personas por afrontar los cambios que experimentan, adaptarse a la nueva realidad en la cual se encuentran es un buen mecanismo que permite reducir el nivel de estrés.
PREGUNTA N° 6	En mayor o en menor grado, los encuestados sabe cómo controlar los niveles de ansiedad o confía en su capacidad para lograr controlar la ansiedad, se debe tomar en cuenta al grupo de personas que les es más difícil hacerlo, para buscar una adecuada terapia.
PREGUNTA N° 7	Se puede observar que solo un pequeño grupo de personas piensa que las cosas van bien, por tanto, es necesario estimular con motivaciones que mejoren ese estado de afectación en el que se encuentra la mayoría de los encuestados.
PREGUNTA N° 8	La mayor parte del grupo encuestado no sabe cómo afrontar las cosas que se debían hacer, se debería estudiar más profundamente los factores que desestiman a los participantes de esta encuesta a realizar las cosas pendientes por hacer.
PREGUNTA N° 9	La mayoría de los encuestados la predisposición por afrontar las dificultades, en algunos casos en mayor grado que los otros, sin embargo, sería importante contar con la adecuada orientación para reducir los niveles de estrés que les permitan tomar mejores decisiones.
PREGUNTA N° 10	Cerca de la mitad de los encuestados piensa que la carga de todos los factores de afectación gira en torno a ellos, en este caso sería importante contar con orientación y terapia, o buscar mecanismos que les permitan resolver sus problemas personales con ayuda de otras personas en forma comunitaria.
PREGUNTA N° 11	Se debe estudiar en que grado han sido afectados por el enfado, y que medidas se pueden tomar para evitar el mismo, bien se puede aplicar en este caso meditación o una adecuada orientación que baje los niveles de tensión de las personas que se encuentran mayormente afectadas.
PREGUNTA N° 12	La mayoría de los encuestados tienen una buena definición de sus objetivos y metas por lograr, sin embargo, es importante tomar en consideración al grupo que respondió desde un nivel medio hacia abajo para buscar elementos motivacionales que les proyecten un porvenir adecuado.
PREGUNTA N° 13	La mayor concentración está en un nivel medio, no encuentran una motivación que les permita pasar el tiempo concentrados en una actividad específica, generando ansiedad en forma general, es importante recalcar también hay un pequeño grupo de encuestados que, si tiene una forma de pasar el tiempo, reduciendo de esta manera su nivel de estrés.
PREGUNTA N° 14	No existe una preocupación de consideración que les estén afectando sin embargo es importante tomar en consideración a los que respondieron muy a menudo y a menudo, ya que se debería buscar la manera de controlar este nivel de ansiedad para evitar que necesiten terapia más especializada.

Elaborado por: Mera, A (2021)

**Tabla. 31**

*Resultados integrados de la encuesta tomado a docentes.*

<b>PREGUNTAS</b>	<b>RESUMEN</b>
<b>PREGUNTA N° 1</b>	Existe mayor influencia de la tecnología en los escenarios virtuales educativos, existe un grupo de estudiantes que no tienen confianza en la influencia de la misma.
<b>PREGUNTA N° 2</b>	Los docentes casi en su totalidad perciben que hay una gran influencia en la interactividad de los estudiantes, en función del tiempo que permanecen conectados a los escenarios virtuales.
<b>PREGUNTA N° 3</b>	Hay una inclinación más positiva de los encuestados, en forma muy baja influye en la buena comunicación entre docentes y estudiantes
<b>PREGUNTA N° 4</b>	Los docentes perciben en los estudiantes que los entornos virtuales si genera estrés en ellos, es recomendable alternativas mas confortables para los estudiantes
<b>PREGUNTA N° 5</b>	Si se genera estrés en los docentes, en algunos más que en otros,
<b>PREGUNTA N° 6</b>	El principal factor que actualmente ha obligado a que se desarrolle las clases a través de escenarios virtuales es la pandemia del Covid-19, por lo que la mayoría de los docentes perciben conocer los niveles de estrés.
<b>PREGUNTA N° 7</b>	Los docentes si aplican estrategias didácticas, algunos en mayor grado que otros.
<b>PREGUNTA N° 8</b>	Los docentes consideran dentro de la línea de tendencia positiva , no consideran que los estudiantes trabajen en equipo.
<b>PREGUNTA N° 9</b>	Los docentes consideran a la conexión de internet como un factor que influye directamente en los escenarios virtuales.
<b>PREGUNTA N° 10</b>	Los docentes consideran en forma mayoritaria que, si se debe incrementar la interactividad en los escenarios virtuales.
<b>PREGUNTA N° 11</b>	Se debe incrementar la cantidad de estrategias didácticas para poder estimular a los estudiantes que interactúen más en los escenarios virtuales.
<b>PREGUNTA N° 12</b>	Tanto el docente como los estudiantes crean un vínculo, y por tal motivo sale a relucir su personalidad en un momento determinado, a lo cual debe estar atento el docente.
<b>PREGUNTA N° 13</b>	En lo referente al tiempo en que permanecen los estudiantes en escenarios virtuales los docentes consideran que hay afectación.

**Elaborado por:** Mera, A (2021)

Tal como se puede ver en los dos cuadros de resumen de los resultados obtenidos de las encuestas tomadas a los estudiantes y a los docentes, se considera que hay algunos estresores en los estudiantes por efectos del confinamiento relacionado con la pandemia del COVID – 19, entre ellos el miedo al contagio, la potencial muerte de un ser querido por la enfermedad, no entender las materias por la interacción en entornos virtuales y otros relacionados con la misma temática. Los docentes no solamente detectan esta situación, sino que en algunos casos también padecen el mismo problema y requieren igualmente asistencia psicológica o médica, dependiendo del grado de estrés en el que se encuentren.

## **CAPITULO III**

### **PRODUCTO**

La educación al igual que la humanidad ha tenido avances significativos gracias al desarrollo de la tecnología. Uno de estos avances tecnológicos permite tener ahora escenarios virtuales educativos; sin embargo, también llega con ello nuevos elementos negativos o patologías que afectan estos procesos, entre ellas tenemos lo que se conoce como estrés académico.

Durante el período académico, las nuevas exigencias académicas del colegio o el instituto, por esta nueva modalidad que fue forzada a tomarla por la emergencia sanitaria que se tuvo a nivel mundial por la pandemia del Covid-19, la tensión de adaptarse a vivir con limitación de salida de los hogares por parte de estudiantes, entablar relaciones con los compañeros virtuales y tener una vida social limitada solo la vida familiar.

Por regla general, los estudiantes se adaptan sin excesivas dificultades a las nuevas demandas educativas. Sin embargo, cuando el nivel de tensión es muy intenso o persistente, su costo, en términos de salud y reducción del rendimiento académico, puede ser muy elevado, de ahí la importancia de comprender bien el fenómeno del estrés percibido y de saber manejarlo.

#### **Nombre de la propuesta**

Estrategias de interactividad en escenarios virtuales para disminuir estrés percibido de los estudiantes del tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Indoamérica

## **Definición del tipo de producto**

En base a la información obtenida, previamente en la presente investigación se puedo verificar que para reducir el estrés percibido en los estudiantes, una excelente alternativa es la utilización de estrategias didácticas on-line, a su vez que ejercicios de relajación o meditación, por tanto se optó por las estrategias de interactividad que se espera permitan el manejo consciente del estrés, esto posibilita en la comunidad estudiantil, la adquisición de varias herramientas y estrategias pedagógicas capaces de impulsar nuevos estilos de vida más saludables, los cuales generan una mayor integración emocional, física, intelectual, espiritual, entre otras. Dentro de la gestión educativa, como parte de los procesos de enseñanza aprendizaje presencial o virtual, se debe contemplar el desarrollo global del estudiante como uno de los objetivos primarios; por ende, la necesidad de promover el conocimiento y la vivencia de nuevas estrategias o técnica, las mismas que reduzcan el estrés percibido, logrando que los procesos educativos sean más conscientes y sensibles de las nuevas necesidades de los estudiantes.

## **Objetivos de la propuesta**

### **Objetivo general**

Proponer estrategias que permita reducir el estrés percibido de los estudiantes en los escenarios virtuales de la Unidad Educativa Indoamérica

### **Objetivos específicos**

- Determinar las estrategias que permitan un adecuado manejo del estrés percibido en los estudiantes de la Unidad Educativa Indoamérica en la modalidad virtual
- Diseñar las estrategias necesarias para el manejo del estrés percibido de los estudiantes en escenarios virtuales

- Gestionar la aplicación de las estrategias para el manejo del estrés percibido de los estudiantes en los escenarios virtuales de la Unidad Educativa Indoamérica
- Elaborar un documento guía, para que mediante su adecuada aplicación les permita a todos los actores (docentes, estudiantes, personal administrativo y hasta los padres de familia), puedan contribuir a la eficiente formación de los estudiantes, reduciendo considerablemente el nivel de estrés que se genera por participar en los escenarios virtuales.

### **Estructura de la propuesta**

Las estrategias que se presentan a continuación tendrán la función principal de monitorear y detectar posibles casos de estrés académico tanto en los estudiantes como en los docentes, mismo que oportunamente presente las alternativas que permitan disipar o al menos reducir considerablemente estos aspectos, enfocados principalmente en mantener un ambiente cómodo en la virtualidad.

El desarrollo de las estrategias tiene algunos elementos que denotan innovación en el mecanismo empleado para la etapa de afrontamiento del estrés percibido en los estudiantes, estos son que se trabaje mediante trabajo colaborativo dentro del período de clases, pero conservando la formación virtual; otro elemento es la aplicación de metodologías de enseñanza como la Clase invertida y el Aprendizaje basado en problemas o proyectos, permitiendo desarrollar sus habilidades y destrezas en los estudiantes a través de la neuro pedagogía

### **ESTRUCTURA DE LAS ESTRATEGIAS DE INTERACTIVIDAD**

La estructura de las estrategias o documento guía, que las genera, desarrolla una fase inicial, para la concienciación en la colectividad estudiantil sobre el manejo de los niveles, para evitar enfermedades generadas por la pérdida del manejo de control del estrés, como segunda fase se tendrá la de intervención, seguimiento y control, en donde

se desarrollan el proceso en sí de las estrategias y los mecanismos de medición para el control de la misma; por último, la fase de evaluación para verificar la efectividad de las estrategias.

### **Fase No.1 Concienciación**

En la fase de concienciación se toma en cuenta aspectos técnicos y sociales que permitan actuar en forma inmediata para evitar que este proceso de interactividad tenga resultados no esperados; a continuación, se exponen algunos de los que se considera de mayor relevancia:

- La conectividad de Internet debe ser suficientemente ágil para no generar problemas en la comunicación interactiva.
- Se debe brindar toda la información operativa necesaria de las plataformas digitales o los programas interactivos para evitar su mala utilización o errores en la manipulación de los programas virtuales
- Se debe comunicar en forma inmediata actividades de bullying cibernético o discriminación por parte de los participantes de las actividades interactivas

### **Fase No.2 Intervención, seguimiento y control**

#### **ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS N° 1**

##### Objetivo de la estrategia:

- Mejorar el ambiente académico virtual de los estudiantes y docentes mediante el desarrollo de equipos de trabajo en el progreso de temas de clase.

##### Tiempo destinado

40 minutos

##### Recursos didácticos

- Texto de lectura motivacional
- Computadora (Fija o portátil)

- Conexión a internet de al menos 10 Mbps
- Video motivacional
- Programas o aplicaciones en línea lúdicos (Nearpod)

#### Procedimiento para el desarrollo

1. Se realiza una motivación inicial a los estudiantes, pudiendo ser esta un video o bien alguna actividad física (dinámicas).
2. El docente selecciona y organiza los grupos de trabajo para la actividad propuesta, considerando siempre la afinidad de los estudiantes.
3. Al empezar cada grupo seleccionado recibe el posible tema tratado, que contenga los parámetros de ejecución.
4. El desarrollo del posible tema permite a los estudiantes distribuirse las actividades específicas, se considera un grupo de trabajo entre 4 a 6 estudiantes
5. Cada estudiante realiza consultas in situ para armar tema propuesto de clase en función de los direccionamientos realizados por el docente, organiza su propia intervención en la exposición del tema.
6. Se solicita a los estudiantes planteen preguntas complementarias al tema tratado para ser respondidas en clase.
7. El docente elabora una rúbrica que le permitirá valorar a los estudiantes en forma individual y al grupo.

**Tabla. 32**

*Rubrica de la estrategia 1*

<b>TEMA:</b>				
<b>Nombre del grupo:</b>				
<b>Nombre del estudiante:</b>				
	<b>Insuficiente</b>	<b>Regular</b>	<b>Bueno</b>	<b>Excelente</b>
<b>DESARROLLO DEL TEMA</b>	Hay improvisación constante, duda demasiado, no hay dominio del tema	El estudiante duda, pero rectifica, se ve poca preparación del tema	La exposición del tema es fluida, con pocos errores	Se observa dominio del tema, no comete errores.
<b>INTERÉS Y CREATIVIDAD</b>	No denota ningún interés y existe muy baja creatividad en el desarrollo	Se observa un poco de interés, pero la creatividad es muy baja	Hay interés en el desarrollo del tema, la creatividad es normal	Hay mucho interés y creatividad en el desarrollo del tema, motiva al grupo y a la clase en general
<b>TIEMPO</b>	No desarrolla bien el tema por falta o exceso de tiempo	Se desarrolla adecuadamente el tema, pero el tiempo es el inadecuado	El tiempo es ajustado se organiza bien la exposición, no permite participar a los compañeros	Tiempos ajustados y bien distribuido en las partes de la exposición, permite la participación de compañeros
<b>LENGUAJE CORPORAL Y ACTITUD</b>	Se presenta desconcentrado y nervioso incorrecta actitud y lenguaje corporal	Controla los nervios, pero no el lenguaje corporal	La actitud y el lenguaje corporal son normales	La actitud y el lenguaje corporal ayudan a motivar a los compañeros
<b>USO DE MATERIALES</b>	No se utilizan los materiales planificados para el tema	Se utiliza parcialmente los materiales	El uso de materiales es el correcto	Los materiales utilizados ayudan a expresar el objetivo del tema de clase

**Fuente:** Investigación directa

**Elaborado por:** Mera A. (2021)

8. El docente analiza los conocimientos previos de los estudiantes mediante el uso de la aplicación Nearpod, para conocer deficiencias en el dominio del tema y reforzar el conocimiento.

9. Los estudiantes tendrán que aplicar lo aprendido a la realización de un producto que dé respuesta a las preguntas planteadas al inicio del tema.
10. Los alumnos deben exponer a sus compañeros el tema tratado y realizar preguntas a los compañeros para resolver dudas, el docente debe tomar la función de moderador.
11. Una vez concluidas las presentaciones de todos los grupos, se realiza varias reflexiones con los estudiantes sobre las experiencias generadas.
12. Al final, se evalúa el trabajo de los estudiantes mediante la rúbrica que se les proporcionó con anterioridad, y se pide que se autoevalúen la exposición del grupo. Esto permite generar espíritu de autocrítica y reflexionar sobre sus fallos y errores, el docente evaluará con la rúbrica la participación individual del estudiante, procurando que el ambiente académico sea más confortable para reducir los niveles de estrés.

## **ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS N° 2**

### Objetivo de la estrategia:

- Reducir los niveles de ansiedad de los estudiantes generados por la virtualidad de la educación mediante tareas escolares virtuales.

### Tiempo destinado

El que sea necesario

### Recursos didácticos

- Computadora (Fija o portátil)
- Conexión a internet de al menos 10 Mbps
- Programas o aplicaciones de videollamada
- Programas o aplicaciones de edición de video

### Procedimiento para el desarrollo

1. Se indica el tema o temas que serán desarrollados por los estudiantes en forma virtual, mediante la edición de un video de exposición virtual del tema tratado.
2. El docente selecciona y organiza los grupos de trabajo para cada caso, considerando siempre la afinidad de los estudiantes.
3. Al empezar cada grupo seleccionado recibe el tema de clase, que contenga los elementos de desarrollo.
4. El desarrollo del tema permite a los estudiantes distribuirse las actividades específicas, se considera un grupo de trabajo entre 4 a 6 estudiantes
5. Cada estudiante realiza consultas in situ para armar tema de clase en función de los direccionamientos realizados por el docente, organiza su propia intervención en la exposición del tema.
6. Se solicita a los estudiantes planteen preguntas complementarias al tema tratado para ser respondidas en clase.

7. El docente elabora una rubrica que le permitirá valorar a los estudiantes en forma individual y al grupo.

**Tabla. 33**

*Rubrica de la estrategia 2*

<b>TEMA:</b>				
<b>Nombre del grupo:</b>				
<b>Nombre del estudiante:</b>				
	<b>Insuficiente</b>	<b>Regular</b>	<b>Bueno</b>	<b>Excelente</b>
<b>DESARROLLO DEL TEMA</b>	Hay improvisación constante, duda demasiado, no hay dominio del tema	El estudiante duda, pero rectifica, se ve poca preparación del tema	La exposición del tema es fluida, con pocos errores	Se observa dominio del tema, no comete errores.
<b>INTERÉS Y CREATIVIDAD</b>	No denota ningún interés y existe muy baja creatividad en el desarrollo	Se observa un poco de interés, pero la creatividad es muy baja	Hay interés en el desarrollo del tema, la creatividad es normal	Hay mucho interés y creatividad en el desarrollo del tema, motiva al grupo y a la clase en general
<b>TIEMPO</b>	No desarrolla bien el tema por falta o exceso de tiempo	Se desarrolla adecuadamente el tema, pero el tiempo es el inadecuado	El tiempo es ajustado se organiza bien la exposición, no permite participar a los compañeros	Tiempos ajustados y bien distribuido en las partes de la exposición, permite la participación de compañeros
<b>LENGUAJE CORPORAL Y ACTITUD</b>	Se presenta desconcentrado y nervioso incorrecta actitud y lenguaje corporal	Controla los nervios, pero no el lenguaje corporal	La actitud y el lenguaje corporal son normales	La actitud y el lenguaje corporal ayudan a motivar a los compañeros
<b>USO DE PROGRAMAS O APLICACIONES</b>	No se utilizan los programas o aplicaciones planificados para el tema	Se utiliza parcialmente los programas o aplicaciones	El uso de programas o aplicaciones es el correcto	Los programas o aplicaciones utilizados ayudan a expresar el objetivo de la tarea

**Fuente:** Investigación directa

**Elaborado por:** Mera A. (2021)

8. El docente desarrolla los conocimientos previos de los estudiantes en la jornada ordinaria de clases, utilizando la aplicación interactiva Nearpod.

9. Los estudiantes tendrán que aplicar lo aprendido a la realización de la tarea escolar virtual.

10. Los alumnos deben realizar y editar un video tutorial interactuando entre ellos utilizando un programa de videollamada y un programa de edición de video, procurando siempre el trabajo en grupo.

11. Una vez concluidas las presentaciones de todos los grupos, se realiza varias reflexiones con los estudiantes sobre las experiencias generadas.

12. Al final, se evalúa el trabajo de los estudiantes mediante la rúbrica que se les proporcionó con anterioridad, y se pide que se autoevalúen la exposición del grupo. Esto permite generar espíritu de autocrítica y reflexionar sobre sus fallos y errores, el docente evaluará con la rúbrica la participación individual del estudiante, procurando que el ambiente académico sea más comfortable para reducir los niveles de estrés.

## **ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS N° 3**

### Objetivo de la estrategia:

- Reducir los niveles de estrés percibido de los estudiantes generados por la virtualidad de la educación mediante desarrollo de foros temáticos estudiantiles

### Tiempo destinado

40 minutos

### Recursos didácticos

- Computadora (Fija o portátil)
- Conexión a internet de al menos 10 Mbps
- Programas o aplicaciones de videollamada
- Programas o aplicaciones de edición de video

### Procedimiento para el desarrollo

1. Se indica el tema del foro que serán desarrollados por los estudiantes en forma virtual, mediante la edición de un video de exposición virtual del tema tratado.
2. El docente selecciona y organiza los grupos de trabajo para cada foro, considerando siempre la afinidad de los estudiantes.
3. Al empezar cada grupo seleccionado recibe el tema de foro, que contenga los elementos de desarrollo.
4. El desarrollo del tema permite a los estudiantes distribuirse las actividades específicas, se considera un grupo de trabajo entre 4 a 6 estudiantes
5. Cada estudiante realiza consultas in situ para armar tema de clase en función de los direccionamientos realizados por el docente, organiza su propia intervención en la exposición del tema.

6. Se solicita a los estudiantes planteen preguntas complementarias al tema tratado para ser respondidas en clase.
7. El docente desarrolla los conocimientos previos de los estudiantes en la jornada ordinaria de clases, utilizando la aplicación interactiva Nearpod.
8. Los estudiantes tendrán que aplicar lo aprendido a la realización del foro.
9. Una vez concluidas las presentaciones de todos los grupos, se realiza varias reflexiones con los estudiantes sobre las experiencias generadas.
10. Al final, se evalúa el trabajo de los estudiantes y su participación individual y grupal en el foro, de acuerdo con el número de intervenciones, procurando que el ambiente académico sea más confortable para reducir los niveles de estrés.

### **Fase No.3 Evaluación**

Para la evaluación de cada fase se diseñan parámetros estructurados de evaluación de cada elemento, que permitan saber la efectividad de los resultados y poder diseñar la retroalimentación que fuera necesaria para poder corregir los diferentes errores o incumplimiento de los resultados.

### **Evaluación de la propuesta**

En el caso del presente trabajo de investigación se desarrolla la evaluación de los resultados obtenidos en el caso de implementarse la propuesta tomando en consideración aplicar como instrumento de medición una lista de cotejo que contenga los siguientes parámetros:

A continuación, la lista de cotejo

**Tabla. 34.***Lista de cotejo de las estrategias*

<b>LISTA DE COTEJO EVALUACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS</b>				
<b>Autoevaluación del caso de estudio</b>		<b>Cumple</b>	<b>No cumple</b>	<b>Parcialmente</b>
<b>1</b>	<b>Aspectos de la propuesta</b>			
	El objetivo de la propuesta es claro, la estructura está bien desarrollada, se indica un adecuado parámetro de calificación			
<b>2</b>	<b>Claridad de la redacción</b>			
	La redacción cumple con informar adecuadamente y de manera específica lo que es necesario conocer, el lenguaje aplicado es claro y se entiende el sentido de lo expresado			
<b>3</b>	<b>Pertinencia del contenido de la propuesta</b>			
	El contenido de la propuesta está bien direccionado y se enfoca a cumplir los objetivos planteados en la propuesta			
<b>4</b>	<b>Viabilidad del contexto donde se propone</b>			
	El contexto desarrollado es viable y se puede aplicar, se cuenta con el consentimiento de los beneficiarios			

**Fuente:** Investigación directa

**Elaborado por:** Mera A. (2021)

En lo referente a la valoración determinada para la presente propuesta del trabajo de investigación, lo importante a considerar es buscar los mecanismos on-line y off-line que permitan reducir el estrés percibido en los jóvenes estudiantes del tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Indoamérica, utilizando específicamente estrategias pedagógicas consultadas y revisadas en otras investigaciones similares y adaptadas a los estudiantes de la institución.

Para que el desarrollo de la presente propuesta tenga la aprobación necesaria para su implementación, se tomó en consideración la valoración teórica contando con el criterio de dos autoridades de la Unidad Educativa Indoamérica de la ciudad de Ambato, mismos que revisaron en forma integral. Se tomó en consideraciones aspectos como la pertinencia con los objetivos y metas institucionales, se buscan ayudar a los estudiantes a manejar de manera más efectiva el estrés, que tiene algunas aristas diferentes, pero principalmente es la relacionada con el aislamiento provocado por la pandemia del SarsCov2. Esta propuesta fue revisada y aceptada por los responsables de la unidad educativa para su posterior aplicación.

Otro mecanismo que se tomará para la valoración de la propuesta es en cuanto se pueda implementar, tomar nuevamente otra encuesta a los estudiantes para determinar si los resultados permiten la reducción de los niveles de estrés al interactuar en escenarios virtuales.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### CONCLUSIONES:

- En la literatura revisada se pudo determinar que el estrés es un factor al que se encuentran expuestos todas las personas, en mayor o en menor grado y permanente se convive con él, sin embargo, cuando no es controlado por la persona de la forma adecuada, puede acarrear un sin número de afecciones tanto físicas (malestares gástricos, náusea, mareo, dolores de cabeza) como psicológicas (desmotivación, depresión, agresividad). Este estrés es un factor que se puede percibir actualmente en los escenarios virtuales.
- Mediante el desarrollo de los instrumentos de investigación se pudo revisar que los docentes al interactuar en los escenarios virtuales pueden determinar el estrés en los estudiantes, basados en actitudes, cambio de conducta de los estudiantes; e inclusive deserción estudiantil, los escenarios virtuales permiten que no se puede valorar el nivel de estrés de los estudiantes en forma adecuada para ser tratados a tiempo de acuerdo con el grado de afectación.
- Se proponen estrategias didácticas que incluyan actividades virtuales colaborativas fuera del horario de clase, entornos de clase motivadores, meditación online, las cuales se considera que permiten reducir los niveles de estrés al que están expuestos los estudiantes, y para el caso específico de los escenarios virtuales se toma en consideración los niveles de ansiedad al que se encuentran expuestos tanto docentes como los alumnos. Los mismos que cuentan con el aval técnico de los especialistas, quienes consideran que su aplicación es viable.

## **RECOMENDACIONES:**

- Es necesario tomar acciones frente a estos desordenes provocados por un adecuado manejo del estrés de los estudiantes tomando acciones como ejercicios de relación, desarrollo de actividades académicas online, desarrollo de foros, que hagan que las mismas tengan más bien un carácter motivador y que permitan un mejor manejo del estrés de los estudiantes.
- Sería adecuado que los docentes puedan tener inducciones o charlas que permitan detectar el nivel o niveles de estrés de los estudiantes y percibidos básicamente a través de los escenarios virtuales, con el fin de aplicar técnicas o estrategias para reducir estos niveles de estrés a tiempo, antes de que esto lleve a verse en una afección grave para los estudiantes y para el mismo docente.
- Es necesario, la aplicación de las estrategias por parte de los docentes puede ser una buena alternativa que puedan realizar, además de generar en el espacio virtual un sitio de confianza y confort para los estudiantes quienes afectados principalmente por la pandemia actual pueden tener un lugar de descarga de su ansiedad.

## BIBLIOGRAFIA

- Adell,Jj. (2017). *Tendencias en Educación en la Sociedad de las Tecnologías de la Información*. Revista Electrónica de Tecnología Educativa, 7.
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación introducción a la metodología científica* (sexta ed.). Caracas: Editorial Episteme C.A., 23-24.
- Baque-Castro, G., Calderón Chinga, G., Campuzano-López, J., & Barcia-Briones, M. (2021). *El rol docente y el estrés de la modalidad virtual.*, Polo del conocimiento, 1019.
- Barcia, J., & Carvajal, B. (2015). *El proceso de enseñanza aprendizaje en la educación superior*. Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa, 3(3), 139-154. <http://www.refcale.uleam.edu.ec/index.php/refcale/article/view/57>
- Barraza-Macias, A. (2011). *La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el papel de las estrategias de afrontamiento.*, Revista Visión Educativa IUNAES.
- Barriga, F., & Hernández, G. (2002). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México D.F: Mcgraw-hill.
- Berrio Garcia, N., & Mazo Zea, R. (2011). *Estrés académico*. Revista de psicología Univeridad de Antioquia.
- Bezanilla, M. J., Poblete, M., Fernández, D., & Arranz, S. (2018). *El pensamiento crítico desde la perspectiva de los docentes universitarios.*, Revista Estudios Pedagógicos, 64(1), 89-113.
- Bolívar, A. (2014). *Liderazgo educativo y desarrollo profesional docente: una revisión internacional*. Universidad de Concepción (Chile). RIL editores.
- Bravo, J. (2004). *Los medios de enseñanza, clasificación, selección y aplicación*. Revista de Medios y Educación, 113.
- Butler, H. (2012). *Halpern critical thinking assessment predicts real-world outcomes of critical thinking*. Applied Cognitive Psychology(26), 721-729.
- Cerna, R. (2018). *Estrategias de aprendizaje y estres académico en estudiantes universitarios de primer ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima*. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia.

- Colliver, Y., & Flear, M. (2016). *I already know what i learned': young children's perspectives on learning through play*. *early child development and care*, 186(10), 1559-1570.
- Committee for Economic Development. (2015). *What are the essential competencies on the job?*  
[https://www.insidehighered.com/sites/default/server\\_files/files/151007%20ced%20survey%20results%203.pdf](https://www.insidehighered.com/sites/default/server_files/files/151007%20ced%20survey%20results%203.pdf)
- Consejo Nacional de Planificación [cnp]. (2017). *Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021*. Quito, Ecuador. Obtenido de [https://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/pnbv-26-oct-final\\_0k.compressed1.pdf](https://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/pnbv-26-oct-final_0k.compressed1.pdf)
- Constitución de la República del Ecuador. (2008). Montecristi. *Constitución política del Ecuador* <https://www.wipo.int/edocs/lexdocs/laws/es/ec/ec030es.pdf>
- Cordero, C., & Aguado, T. (2015). Educación para la ciudadanía, una asignatura a debate. normativa, manuales y práctica escolar en España. *Revista Diálogo Andino*. (47), pp. 45-58.
- Durán, R. (2015). La educación virtual como medio para mejorar las competencias genéricas y los aprendizajes a través de buenas prácticas docentes. Barcelona: Universitat Politècnica de Catalunya.
- Escobedo-Seguel, C., & Arteaga-Viveros, E. (2016). *El proceso de enseñanza-aprendizaje de los métodos de investigación social en un contexto de vulnerabilidad económica, social y cultural. un estudio desde las carreras de la facultad de ciencias sociales de la UC Temuco*. *Revista Prisma Social*(16), 278-321.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3537/353747312008>
- Estupiñan, J., Carpio, D., Romero, J., & Romero, V. (2016). *Participación de los estudiantes en el proceso de enseñanza aprendizaje en la educación superior de Ecuador*. *Revista Magazine de las Ciencias*. 1( 2), 35-50.  
<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:bthyrbi2biyj:https://revistas.utb.edu.ec/index.php/magazine/article/download/50/230+&cd=27&hl=es&ct=clnk&gl=ec>
- Farrach, G. (2016). *Estrategias metodológicas para fomentar la comprensión lectora*. *farem-estelí. medio ambiente, tecnología y desarrollo humano*.(20), 5-19.  
<https://portalrevistasunanmanagua.unan.edu.ni/index.php/rcfarem/article/view/19/19>

- Fernández, J. (2017). *El ciclo del aprendizaje cooperativo una guía para implementar de manera efectiva el aprendizaje cooperativo en educación física. retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(32), 264-269.
- Fleer, M., & Li, L. (2016). *A child-centred evaluation model: gaining the children's perspective in evaluation studies in China*. *European early childhood Education Research Journal*, 24(3), 342-356.
- Gavilanes, E. G., & Benavides, J. (2018). *Desarrollo del pensamiento crítico en los estudiantes a través del proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura lengua y literatura*. *roca. Revista Científico - Educacional de la provincia Granma*, 14(1), 1- 11.
- González, C., Martín, P., Carbonero, M., & Lara, F. (2013). *Evaluación por competencias de los estudiantes de enfermería a través de aprendizaje basado en problemas*. *enfermería universitaria*, 10(4), 120-124. <https://www.redalyc.org/pdf/3587/358733529003.pdf>
- Green, C. (2015). *Because we like to": young children's experiences hiding in their home environment*. *Early Childhood Education Journal*, 43(4), 327-336.
- Guerra, J., & Guevara, C. (2017). *Variables académicas, comprensión lectora, estrategias y motivación en estudiantes universitarios*. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 19(2), 78-90.
- Hammond, L., Hesterman, S., & Knaus, M. (2015). *What's in your refrigerator? children's views on equality, work, money and access to food*. *International journal of early childhood*, 47(3), 367-384.
- Harwood, D., & Copfer, S. (2015). *Your lunch pail is silly!" children's and teachers' views on teasing*. *Journal of research in childhood education*, 29(1), 26-41.
- Hernandez, L., & Barraza, M. (2013). *Rendimiento académico y autoeficacia percibida*. Mexico: Instituto Universitario Anglo Español.
- Jordán, A., Iza, S., & Parrales, C. (2019). *Interactive methodological strategy in the english language for the development of oral expression and comprehension*. *Revista Espacios*, 40(26), 1 - 8.
- Katz, C., & McLeigh, J. (2017). *Children and youth services review. preschoolers' perceptions of neighborhood environment, Safety, and help-seeking*. (73), 197-204.
- Koch, A. (2018). *Children's perspectives on happiness and subjective well-being in preschool*. *. Children & Societ*, 32(1), 73-83.

- Lazarus, R. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Leigh, S. (2015). *Journal for learning through the arts*. "i'm a writer. but i'm an artist, too. look at my artist's notebook": Developing voice through art and language. , 11(1).
- Lovón-Cueva, M., & Cisneros-Terrones, S. (2020). *Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por covid-19: el caso de la PUCP*. *Propósitos y Representaciones*, 2.
- Macias, E., Lopez, J., Ramos, G., & Lozada, F. (2020). *Los entornos virtuales como nuevos escenarios de aprendizaje: el manejo de plataformas online en el contexto académico*. *revista de ciencias humanísticas y sociales*, 62-69.
- Mainier, A. (2015). *Conocimientos teóricos y estrategias metodológicas que emplean docentes de primer ciclo en la estimulación de las inteligencias múltiples*. *actualidades investigativas en educación*, 3.
- Mainieri Hidalgo, A. (2015). *Conocimientos teóricos y estrategias metodológicas que emplean docentes de primer ciclo en la estimulación de las inteligencias múltiples*. *Revista electrónica "actualidades investigativas en educación"*, 15(1), 39. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44733027007.pdf>
- Maldavsky, D., Álvarez, L., & Gomes, I. (2014). *Una revisión de la metodología en las investigaciones en psicoanálisis de pareja y familia. su objetividad y procesos cognitivos*. 18(1), 221-236. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3396/339631789010>
- Martin, d., & Campión, R. (2015). *¿Es el flipped classroom un modelo pedagógico eficaz?: un estudio sobre la percepción de estudiantes de primaria, eso y bachillerato*. *Estudio Monográfico*, 285 - 286.
- Ministerio de educación. (2017). *Ley orgánica de Educación Intercultural*. Quito. [https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/02/ley\\_organica\\_de\\_educacion\\_intercultural\\_loei\\_codificado.pdf](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/02/ley_organica_de_educacion_intercultural_loei_codificado.pdf)
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2017). *Manual para la implementación y evaluación de los estándares de calidad educativa*. en M. D. Ecuador. Quito: Medios Públicos ep.
- Ministerio de Educación y Cultura. (2016). *Currículo de los niveles de educación obligatoria*. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/03/curriculo1.pdf>

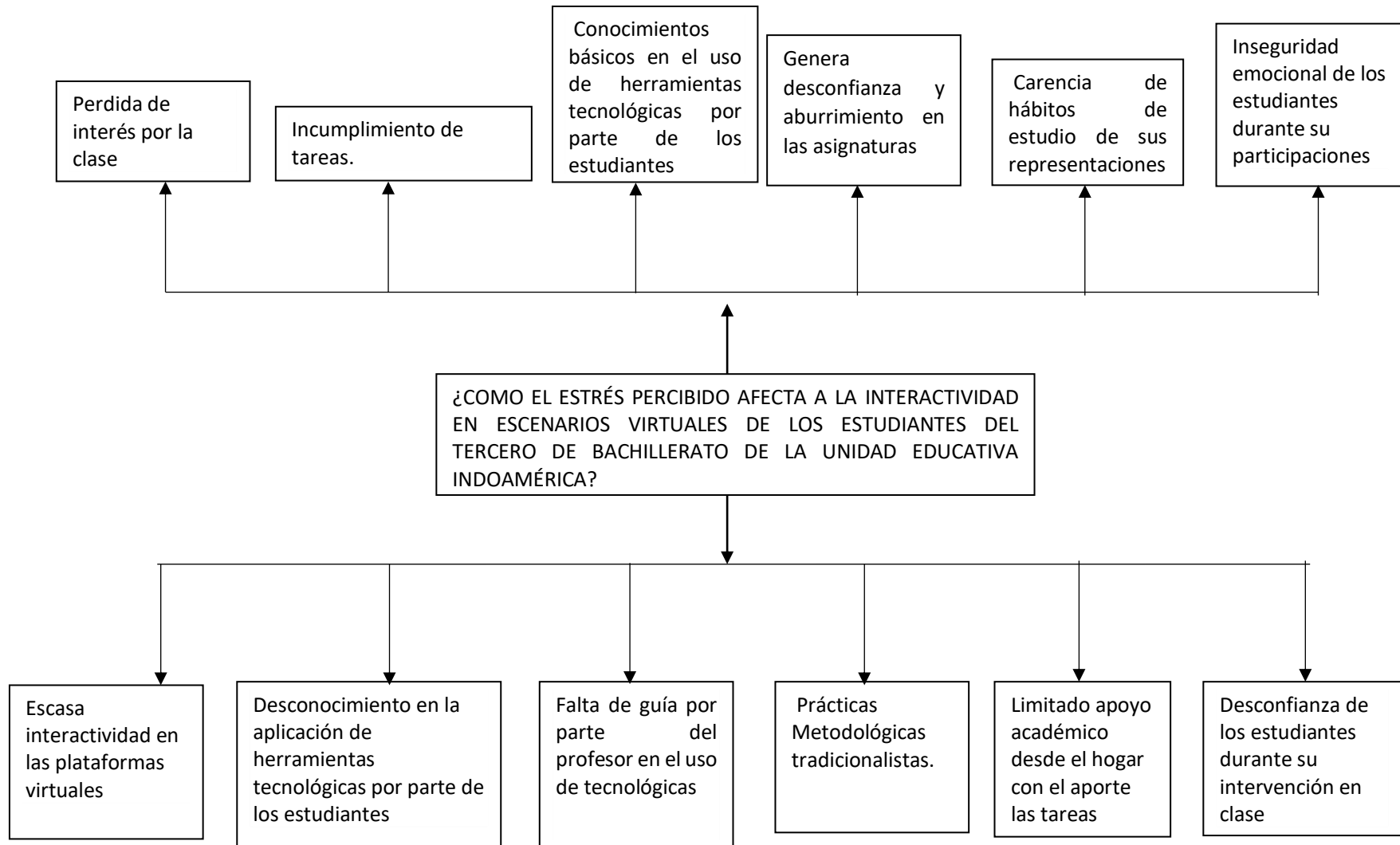
- Ministerio de Educación y Cultura. (22 de 11 de 2020). <https://educacion.gob.ec/ofertas-todos-abc/>
- Moreno, M. (2020). *29 Libros para enganchar a la lectura a tu hijo adolescente. ser padres*. obtenido de <https://www.serpadres.es/adolescentes/fotos/libros-para-enganchar-a-la-lectura-a-tu-hijo-adolescente/>
- Nolasco, M. (2014). *Estrategias de Enseñanza en Educación*. Vida científica. Boletín, 2(4).
- ONU, O. D. (2015). *Transformar nuestro mundo: la agenda 2030 para el desarrollo*. [https://unctad.org/system/files/official-document/ares70d1\\_es.pdf](https://unctad.org/system/files/official-document/ares70d1_es.pdf)
- Peinado, A. (2018). *El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del Instituto Nacional de Educación Diversificada, San Pedro Sacatepéquez*. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Peralta, S., Ramírez, A., & Castaño, H. (2006). *Factores resilientes asociados al rendimiento académico en estudiantes pertenecientes a la Universidad de Sucre (Colombia)*. Psicología desde el Caribe.
- Pereira Pérez, Z. (2011). *Los diseños de método mixto en la investigación en educación: una experiencia concreta*. Revista Electrónica Educare, 15(1), 15-29. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1941/194118804003>
- Pozo, M., Alvarez, J., Luengo, J., & Otero, E. (2004). *La educación como objeto de conocimiento. el concepto de la educación*. <https://www.ugr.es/~fjrrios/pce/media/1-educacionconcepto.pdf>
- Pulido Polo, M. (2015). *Ceremonial y protocolo: métodos y técnicas de investigación científica*. Opción, 31(1137-1156), 1137-1156. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=310/31043005061>
- Reinozo, M., Guzmán, E., Barboza, Z., & Benavides, Z. (2011). *Análisis de factores que influyen en el rendimiento estudiantil escuela básica de ingeniería, Universidad de los Andes*. Revista Ciencia e Ingeniería.
- Rochina, S., Ortiz, J. C., & Paguay, L. (2020). *La metodología de la enseñanza aprendizaje en la educación superior: algunas reflexiones*. Revista Universidad y Sociedad. vol. 12, núm. 1, 386-389. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s2218-36202020000100386](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s2218-36202020000100386)

- Sandberg, A. (2017). *Children's perspective on learning: an international study in Denmark, Estonia, Germany and Sweden*. *Early Childhood Education Journal*, 45(1), 71-81.
- UNESCO. (2020). obtenido de <https://es.unesco.org/themes/derecho-a-educacion>
- UNESCO. (2020). *Textos fundamentales*. Paris. [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000372956\\_spa/pdf/372956spa.pdf.multi](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000372956_spa/pdf/372956spa.pdf.multi)
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2019). *Promoting inclusive teacher education methodology* (segunda ed.). UNESCO.
- Van Arken, H. (2012). *Pedagogía docente*. Obtenido de pedagogía, didáctica, competencias y evaluación para docentes: <https://pedagogiadocente.wordpress.com/pedagogia/#:~:text=la%20pedagog%3%ada%20es%20una%20ciencia,pr%3%a1ctica%20de%20maestros%20y%20educandos>.
- Vásquez, A. (2012). *Modelos pedagógicos: medios, no fines de la educación. cuadernos de lingüística hispánica*, 19, 157-168. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3222/322227527008>
- Vega, C., Gomez, G., Galvez , F., & Rodriguez, E. (2017). *Estrés, afrontamiento y emociones en estudiantes universitarios de sistema a distancia*. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 3.
- Vega-Valero, C., Gomez-Escobar, G., Galvez-Jaramillo, F., & Rodriguez-Hernandez, E. (2017). *Estrés, afrontamiento y emociones en estudiantes universitarios de sistema a distancia*. *Revista electrónica de psicología iztacala*, 676.
- Velasquez, L. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por covid-19*. *Revista Digital de la Universidad Autónoma de Chiapas*, 3.

# ANEXOS

Anexo 1

ÁRBOL DE PROBLEMAS



## Anexo 2

### TEST

**Objetivo:** Diagnosticar el estrés percibido de los estudiantes del tercero de bachillerato de la U.E. Indoamerica

**1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?**

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

**2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?**

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

**3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?**

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

**4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?**

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

**5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?**

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

**6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?**

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

**7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?**

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando

- A menudo
- Muy a menudo

**8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?**

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

**9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?**

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

**10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?**

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

**11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?**

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

**12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por lograr?**

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

**13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?**

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

**14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?**

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

Anexo 3

ENCUESTA

**Objetivo:** Establecer los factores que inciden en la interactividad en escenarios virtuales de los estudiantes del tercero de bachillerato de la U.E. Indoamérica

**1. ¿Considera usted que los estudiantes tienen mayor interactividad en escenarios virtuales que en clases presenciales?**

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

**2. ¿Considera que el tiempo de conectividad en escenarios virtuales influye en la interactividad de los estudiantes?**

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

**3. ¿Considera usted que el uso de escenarios virtuales proporciona una buena comunicación entre estudiante y docente?**

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

**4. ¿Considera usted que el uso de escenarios virtuales genera estrés a los estudiantes?**

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

**5. ¿Considera usted que el uso de escenarios virtuales genera estrés a los docentes?**

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

**6. ¿Considera usted que conoce los niveles de estrés de los estudiantes en escenarios virtuales?**

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

**7. ¿Usted aplica estrategias didácticas para el manejo del estrés percibido durante la interactividad de escenarios virtuales en los estudiantes?**

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

**8. ¿Considera usted que existe un trabajo en equipo entre los estudiantes en escenarios virtuales?**

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

**9. ¿Considera usted que la conexión a internet influye en la interactividad en escenarios virtuales?**

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

**10. ¿Considera usted que se debe mejorar la interactividad de los estudiantes en escenarios virtuales:**

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

**11 ¿Considera usted que los estudiantes necesitan estrategias didácticas específicas para mejorar la interactividad en escenarios virtuales?**

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

**12 ¿Considera usted que los estudiantes pueden demostrar su forma de ser dentro de la interactividad en escenarios virtuales?**

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

**13 ¿Considera usted que los estudiantes al encontrarse más tiempo en los escenarios virtuales afectado su comportamiento?**

- Muy de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Muy en desacuerdo

Elaborado por: Mera, A (2021)

## Anexo 4

### Fiabilidad del instrumento de investigación

```
RELIABILITY
/VARIABLES=estudiantes_interactividad_escenarios_clases
tiempo_conectividad_influye_interactivid
aedscenarios_virtuales_buena_c
omunicación
uso_escenarios_virtuales_genera_estres_estudiant
euso_escenarios_virtu
ales_genera_estres_docentes
conoce_niveles_estres_estudiantes_escenarios_virtuales
aplica_estrategias_didacticas_manejo_estres_interactividad
considera_trabajo_equipo_estudiantes_escenari
occonsidera_conexión_inte
rnet_influye_interactividad
considera_mejorar_interactividad_estudiantes_escenarios
estudiantes_necesitan_estrategias_mejorar_interactividad
estudiantes_demostrar_formadeser_interactividad
considera_estudiantes_tiempo_escenarios_afecta_comportamiento
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

### Fiabilidad

#### Notas

Salida creada  
Comentarios  
Entrada Datos  
Conjunto de datos activo  
Filtro  
Ponderación  
Segmentar archivo  
N de filas en el archivo de  
datos de trabajo  
Entrada de matriz  
Manejo de valores perdidos Definición de perdidos  
Casos utilizados  
21-MAR-2021 16:57:02  
D:  
\Respaldos\Documents\pr  
ofe elenita\Escenarios  
virtuales.sav  
ConjuntoDatos0  
<ninguno>  
<ninguno>  
<ninguno>  
12  
Los valores perdidos  
definidos por el usuario se  
tratan como perdidos.  
Las estadísticas se basan  
en todos los casos con  
datos válidos para todas  
las variables en el  
procedimiento.

Página 1

## Notas

Sintaxis

Recursos Tiempo de procesador

Tiempo transcurrido

RELIABILITY

/VARIABLES=estudiantes

\_interactividad\_escenarios

\_clases

tiempo\_conectividad\_influ ye\_interactividad\_escenarios\_virtuales\_buen

a\_comunicación uso\_escenarios\_virtuales\_

genera\_estres\_estudiantes

uso\_escenarios\_virtuales\_

genera\_estres\_docentes

conoce\_niveles\_estres\_es

tudiantes\_escenarios\_virtu

ales

aplica\_estrategias\_didacti

cas\_manejo\_estres\_intera

ctividad

considera\_trabajo\_equipo

\_estudiantes\_escenarios

considera\_conexión\_inter

net\_influ ye\_interactividad

considera\_mejorar\_interac

tividad\_estudiantes\_escen

arios

estudiantes\_necesitan\_est

rategias\_mejorar\_interacti

vidad

estudiantes\_demostrar\_for

madeser\_interactividad

considera\_estudiantes\_tie

mpo\_escenarios\_afecta\_c

omportamiento

/SCALE('ALL

VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

00:00:00,03

00:00:00,01

## Escala: ALL VARIABLES

Página 2

### Resumen de procesamiento de

#### casos

N %

Casos Válido

Excluidoa

Total

12 100,0

0 ,0

12 100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de

Cronbach N de elementos

,097 13

Página 3

## Anexo 5

### Evidencia de encuesta tomada en forms

64 respuestas

Se aceptan respuestas

Resumen Pregunta Individual

< 1 de 50 >

No se pueden editar las respuestas

### Encuesta

Objetivo: Diagnosticar el estrés percibido de los estudiantes del tercero de bachillerato de la U.S. Indomericos

**\*Obligatorio**

---

Nombre y Apellido \*

Gabriel Silva

---

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? \*

Nunca

Casi nunca

De vez en cuando

A menudo

Muy a menudo

---

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? \*

Nunca

Casi nunca

De vez en cuando

A menudo

Muy a menudo

---

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? \*

Nunca

Casi nunca

De vez en cuando

A menudo

Muy a menudo

RE: Permiso

GN

Griselda Nuñez <griseldanunez@uti.edu.ec>

Vie, 12/7/2021 11:26

Para: Alexandra Mera

CC: Edelmira Gabriela Gallardo Ortega; Santiago Xavier Chávez Altuna; Dacmaris Rodríguez-Gallos; Catalina Parra



Estimada doña Alexandra

Proceda con su requerimiento realizado en el correo que antecede, al finalizar el trabajo solicito nos entregue el informe del análisis a fin de conocerlo y especialmente el personal del Dce realice el seguimiento correspondiente.

Saludos Cordiales,

Ing. Griselda Nuñez

Directora Institucional Financiera

Universidad Tecnológica Indoamérica

---

De: Alexandra Mera <alexandramera@utei.edu.ec>

Enviado: lunes, 8 de febrero de 2021 19:19

Para: Griselda Nuñez <griseldanunez@uti.edu.ec>

Asunto: Permiso

Ingeniera.

Griselda Nuñez Torres

RECTORA DE UNIDAD EDUCATIVA INDOÁFRICA

Presente. -

Por medio del presente, solicito comedidamente su autorización para aplicar el test con el tema: "estrés percibido" a los estudiantes de 3° de Bachillerato, como parte de mi investigación para el desarrollo mi tesis de grado de la maestría.

Por la favorable atención, le reitero mis sentimientos de consideración y estima.

Saludos cordiales,

Alexandra Mera

## Anexo 6

### ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

**Fuente:** Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale