

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación



Una Institución Adventista

La actividad física y el estrés laboral en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020

Tesis para obtener el Grado Académico de Maestro en Educación con mención en Investigación y Docencia Universitaria

Autor:

Patricio Javier Córdova Encarnación

Asesor:

Mg. Miguel Angel De la Rosa Chumbes

Lima, marzo de 2021

ANEXO 07 DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA DE LA TESIS

Yo, **Mg. Miguel Ángel De la Rosa Chumbes**, identificado con DNI N° 15726782, adscrito a la Facultad de Ciencias Humanas y Educación, y docente en la Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación de la Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión;

DECLARO:

Que la tesis titulada: *La actividad física y el estrés laboral en los docentes con trabajo remoto por COVID 19 de la Universidad Peruana Unión, 2020*, constituye la memoria que presenta el Licenciado **Patricio Javier Córdova Encarnación**, para obtener el grado académico de Maestro en Educación con mención en Investigación y Docencia Universitaria, cuya tesis ha sido desarrollada en la Universidad Peruana Unión con mi asesoría.

Asimismo, dejo constancia de que las opiniones y declaraciones registradas en la tesis son de entera responsabilidad del autor. No comprometen a la Universidad Peruana Unión.

Para los fines pertinentes, firmo esta declaración jurada, en la ciudad de Ñaña (Lima), a los 10 días del mes de marzo de 2021.



MG. MIGUEL ANGEL DE LA ROSA CHUMBES

Asesor

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE MAESTRO

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 10 días del mes de marzo del año 2021 , siendo las 3:00 p.m., se reunieron en la modalidad online sincrónica, bajo la dirección del Señor Presidente del Jurado: Dr. Jorge Platón Maquera Sosa , el secretario: Mg. Jose Alberto Nole Zapata , los demás miembros: Mg. Flavio Jauregui Torres y el asesor: Mg. Miguel Ángel de la Rosa Chumbes , con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de Tesis de Maestro(a) titulada: La actividad física y el estrés laboral en los Docentes con trabajo remoto por COVID 19 de la Universidad Peruana Unión, 2020.

..... del Bachiller/Licenciado(a) Patricio Javier Cordova Encarnación

..... Conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro(a) en: Educación

(Nomenclatura del Grado Académico)

..... con Mención en Investigación y Docencia Universitaria

..... El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al candidato hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del Jurado a efectuar las preguntas, cuestionamientos y aclaraciones pertinentes, los cuales fueron absueltos por el candidato. Luego se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del Jurado.

Posteriormente, el Jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

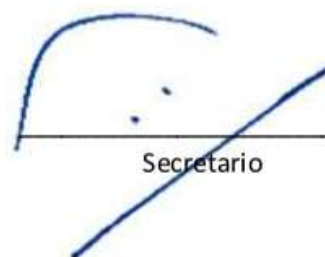
Bachiller/Licenciado (a): Patricio Javier Cordova Encarnación

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	17	A-	Con nominación de Bueno	Sobresaliente

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del Jurado invitó al candidato a ponerse de pie, para recibir la evaluación final. Además, el Presidente del Jurado concluyó el acto académico de sustentación, procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Presidente



Secretario

Asesor

Miembro

Miembro

DEDICATORIA

A mis padres, por darme la vida.

A mis hermanos por inspirarme siempre a ser mejor.

A mi hijo por ser la razón y el motor de mi vida.

A mi prometida junto con su familia por su apoyo incondicional en mi crecimiento personal, académico y espiritual, por creer en mí y por aceptar ser mi compañera de vida.

AGRADECIMIENTOS

Le agradezco inmensamente a Dios por haberme dirigido a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza y por brindarme una vida llena de experiencias y mucho aprendizaje.

Le doy gracias a mis padres Bolívar y Marieta por apoyarme en todo momento, por los valores que me han inculcado, y por haberme dado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de mi vida.

A mis hermanos, Jonathan, Odallys, A Damaris, a mi hijo Alexis, a Katherine Pérez, al señor Jesús Pérez y la Sra. Lucia Espíritu por ser ese pilar de mi vida y representar la unidad familiar, así mismo a mi asesor el Dr. Miguel De la Rosa Chumbes por su tiempo y estar siempre dispuesto aún en la distancia.

A mis dictaminadores, Flavio Jáuregui y José Nole por su paciencia y disponibilidad.

Al Coordinador de investigación e Innovación de la Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación, Denis Frank Cunza Aranzábal por su ayuda en todo este proceso de investigación.

A mis colegas y amigos del departamento de cultura física, deportes y recreación por sus sabios consejos.

CONTENIDO

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTOS.....	iv
CONTENIDO	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	viii
ÍNDICE DE ANEXOS.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT	xi
CAPÍTULO I	1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN Y OTROS.....	1
1. Planteamiento del problema	1
1.1. Descripción de la situación problemática	1
1.2. Planteamiento y formulación del problema	2
2. Finalidad e importancia de la investigación.....	3
2.1. Propósito.....	3
2.2. Relevancia social.....	3
2.3. Relevancia pedagógica.....	4
3. Objetivos de la investigación	4
3.1. Objetivo general	4
3.2. Objetivos específicos	4
4. Hipótesis de estudio	4
4.1. Hipótesis principal	5

4.2. Hipótesis derivadas	5
5. Variable de estudio	5
5.1. Variable independiente.....	5
5.2. Variable dependiente.....	5
5.3. Operacionalización de las variables	6
CAPÍTULO II	8
FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	8
1. Antecedentes de la investigación	8
2. Marco histórico.....	13
3. Marco filosófico	16
4. Marco Teórico.....	16
5. Marco conceptual	26
CAPÍTULO III	29
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	29
1. Tipo de estudio.....	29
2. Diseño de investigación.....	29
3. Definición de la población y muestra.....	29
4. Técnica de muestreo.....	29
5. Técnica de recolección de datos.....	30
6. Plan de tratamiento de datos.....	30
7. Instrumentos para la recolección de datos.....	31
8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	32

CAPÍTULO IV.....	33
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	33
1. Análisis descriptivo de los datos.....	33
2. Prueba de hipótesis.....	35
3. Discusión.....	42
CONCLUSIONES.....	45
RECOMENDACIONES.....	46
LISTA DE REFERENCIAS.....	46
ANEXOS/APÉNDICES.....	56

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Valoración de niveles de actividad física	31
Tabla 2: Valoración de niveles de actividad física	31
Tabla 3: Confiabilidad del cuestionario de estrés laboral	32
Tabla 4: Nivel de actividad física de los docentes	33
Tabla 5: Nivel de agotamiento emocional.....	34
Tabla 6: Nivel de despersonalización	34
Tabla 7: Nivel de realización personal.....	34
Tabla 8: Prueba de normalidad de la actividad física y el estrés laboral	35
Tabla 9: Prueba de correlación Rho de Spearman entre la actividad física y el estrés laboral.....	35
Tabla 10: Prueba de normalidad de la actividad física y el agotamiento emocional.	36
Tabla 11: Prueba de correlación Rho de Spearman entre la actividad física y el agotamiento emocional	37
Tabla 12: Prueba de normalidad de la actividad física y la despersonalización	38
Tabla 13: Prueba de correlación Rho de Spearman entre la actividad física y la despersonalización.....	39
Tabla 14: Prueba de normalidad de la actividad física y la realización personal	40
Tabla 15: Prueba de correlación Rho de Spearman entre la actividad física y la realización personal.....	40

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Encuesta	57
Anexo 2 Permiso de la Universidad Peruana Unión.....	61
Anexo 5 Matriz instrumental	62
Anexo 6 Matriz de consistencia.....	64

RESUMEN

El objetivo de esta investigación es determinar la relación que existe entre la actividad física y el estrés laboral en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020. Se hizo uso de un diseño de investigación no experimental, transversal y de tipo correlacional. Se usaron cuestionarios de International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) y el cuestionario de Maslach y Jackson 1981 denominado Maslach Burnout Inventory, los mismos que se aplicaron a 163 docentes. Los resultados fueron: 1) la actividad física se relaciona con el estrés laboral $Rho = -.085$; 2) la actividad física se relaciona con el agotamiento emocional, $Rho = -.123$; 3) la actividad física se relaciona con la despersonalización $Rho = -.015$; y 4) la actividad física se relaciona con la realización personal $Rho = -.051$.

Palabras clave: Actividad física, estrés laboral.

ABSTRACT

The objective of this research is to determine the relationship between physical activity and work stress in teachers with remote work due to COVID-19 of the Universidad Peruana Unión, 2020. A non-experimental, cross-sectional and research design was used. Correlational type. Questionnaires from the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Maslach and Jackson 1981 questionnaire called Maslach Burnout Inventory were used, which were applied to 163 teachers. The results were: 1) physical activity is related to work stress $Rho = -.085$; 2) physical activity is related to emotional exhaustion, $Rho = -.123$; 3) physical activity is related to depersonalization $Rho = -.015$; and 4) physical activity is related to personal fulfillment $Rho = -.051$.

Keywords: Physical activity, work stress.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN Y OTROS

1. Planteamiento del problema

1.1. Descripción de la situación problemática

La base del desarrollo de un país se evidencia en la calidad del sistema educativo, que cada vez tiene más exigencias. Estas exigencias generan a su vez, que los trabajadores de las instituciones educativas, tengan de buscar el crecimiento profesional además del desarrollo de clases con herramientas cada vez más tecnológicas, lo que en muchos casos significa un reto.

En el trabajo en una institución educativa, se observa que los docentes tienen responsabilidades que le ocupan tiempo antes de clases, durante las clases y después de las clases; hay actividades como la elaboración de clases, el desarrollo de la cátedra, la corrección de trabajos y las asesorías. Estas actividades abarcan mucho tiempo, y muchas veces generan estrés, sobre todo en momentos de fin del ciclo académico.

La actividad física juega un papel importante dentro de la calidad de vida de una persona, necesitando esta, tiempo en el que desarrolle actividades físicas que pueden medirse de forma semanal para que la persona pueda reducir diferentes enfermedades además de la mejoría del estado muscular y cardio respiratorio; también es necesaria porque el riesgo de mortalidad de las personas que no desarrollan actividad física crece entre y 20% a 30% en relación a quienes practican actividad física (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019).

Considerando esto, los docentes necesitan realizar actividad física para afrontar el problema del estrés, el mismo que es considerado como una enfermedad ocupacional. El estrés que es generado por diferentes factores como lo son el nivel académico de

los estudiantes, las políticas gubernamentales, la disponibilidad de recursos necesarios, el estatus socioeconómico, la dedicación en exceso, la disciplina de los alumnos y la actualización constante, ya que si el estrés en los docentes genera problemas en la educación porque el docente pierde el interés en el aprendizaje y desarrollo de los alumnos, además de tener un impacto negativo sobre el docente, que podría afectar incluso a la parte familiar del mismo (Millán, Calvanese, y D'Aubeterre, 2017).

Hoy en día, como consecuencia de la aparición del coronavirus, el trabajo en las instituciones educativas es remoto y el reto para los docentes es grande ya que necesitan capacitación para el uso de herramientas tecnológicas, siento el tiempo de elaboración de clases más amplio que el tiempo que se usaba de forma presencial. La forma de mitigar el estrés para un correcto desarrollo de clases es a través de la actividad física, que en este tiempo es difícil porque no se pueden acceder a espacios libres, sobre todo si las personas son consideradas vulnerables.

Los docentes de la Universidad Peruana Unión tienen un plan de realización de actividad física para todos sus trabajadores con orientación virtual, es por eso que el presente estudio pretende estudiar la relación que existe entre la actividad física que no se realiza como antes y el estrés laboral que pueden existir en los docentes.

1.2. Planteamiento y formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre la actividad física y el estrés laboral en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Qué relación existe entre la actividad física y el agotamiento emocional en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020?
- ¿Qué relación existe entre la actividad física y la despersonalización en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020?
- ¿Qué relación existe entre la actividad física y la realización personal en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020?

2. Finalidad e importancia de la investigación

2.1. Propósito.

El presente estudio se realizará con la finalidad de poder conocer el comportamiento de las variables asociadas al trabajo de docentes, a través del método científico. De esta forma, la importancia del estudio se centra en la comprobación de las ideas formadas por la teoría de la actividad física, pero que necesitan ser corroboradas por el proceso estadístico, teniendo en cuenta que hoy en día por el COVID 19 el trabajo es remoto y la enseñanza puede ser un poco más compleja que la forma tradicional.

2.2. Relevancia social

El estudio beneficiará de forma principal a la Universidad Peruana Unión, ya que se podrá conocer mejor una parte de la salud, física y emocional de los docentes que forman parte de la universidad, esto a través de una metodología correlacional, además de la descriptiva al momento de determinar el nivel de actividad física y estrés laboral de los docentes, de modo que en esta institución se puedan tomar decisiones de mejora si es necesario.

2.3. Relevancia pedagógica.

La viabilidad del estudio radica en que el estudio es de utilidad institucional, además se espera recibir ayuda por parte de la misma ya que el estudio es parte del programa de estudio de maestría que brinda la institución. La recolección de datos se realizará a través de los correos institucionales, facilitando así el acceso a los docentes. Por otro lado, el estudio se realiza con recursos propios del investigador, haciendo posible el desarrollo del estudio sin problemas.

Con este propósito, se presentarán los documentos necesarios para la autorización de la recolección de datos a la dirección general de investigación de la Universidad Peruana Unión.

3. Objetivos de la investigación

3.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre la actividad física y el estrés laboral en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020.

3.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación que existe entre la actividad física y el agotamiento emocional en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020.
- Determinar la relación que existe entre la actividad física y la despersonalización en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020.
- Determinar la relación que existe entre la actividad física y la realización personal en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020.

4. Hipótesis de estudio

4.1. Hipótesis principal

Existe relación significativa entre la actividad física y el estrés laboral en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020.

4.2. Hipótesis derivadas

- Existe relación significativa entre la actividad física y el agotamiento emocional en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020.
- Existe relación significativa entre la actividad física y la despersonalización en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020.
- Existe relación significativa entre la actividad física y la realización personal en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020.

5. Variable de estudio

5.1. Variable independiente.

Actividad física.

5.2. Variable dependiente.

Estrés laboral.

5.3. Operacionalización de las variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Definición operacional/Valoración
Estrés laboral	Agotamiento emocional	Agotamiento emocional	1-9	Maslach Burnout Inventory (MBI) elaborado por Maslach y Jackson (1981)
		Agotamiento por jornada		
		Cansancio por la mañana		
		Trabajo con alumnos		
		Sentimiento negativo por trabajo		
		Frustración por trabajo		
		Trabajo duro		
		Estrés por contacto		
	Límite de posibilidades			
	Despersonalización	Trato con alumnos	10-14	
		Comportamiento insensible		
		Endurecimiento emocional		
		Interés por los alumnos		
	Realización personal	Culpabilidad por alumnos	15-29	
Entendimiento de alumnos				
Enfrentamiento de problemas				
		Influencia a través del trabajo		

		Sentimiento de vitalidad		
		Facilidad de buen ambiente		
		Ánimo pos trabajo		
		Valoración del trabajo		
		Resolución de problemas emocionales		
Actividad física	Actividad física intensa	Días de actividad física intensa	1-2	IPAQ versión corta
		Actividad física intensa en min		
	Actividad física moderada	Días de actividad física moderada	3-4	
		Actividad física moderada en min		
	Actividad física baja	Días de actividad física baja intensa	5-7	
		Actividad física baja en min		

CAPÍTULO II

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN

1. Antecedentes de la investigación

1.1. Antecedentes nacionales

Delgado (2019) en su investigación titulada: “Nivel de actividad física y calidad de vida en docentes de educación secundaria en los colegios nacionales del distrito de Independencia - 2017”, formuló el objetivo: determinar la relación entre el nivel de actividad física y calidad de vida en docentes de educación secundaria de colegios nacionales del distrito de Independencia, 2017. La metodología usada fue de enfoque cuantitativo, descriptivo correlacional y de diseño no experimental y transversal. La muestra comprendió a 100 docentes a quienes se les aplicaron 2 cuestionarios, IPAQ para medir la actividad física y World Health Organization Quality of Life Questionnaire (WHOQOL-BREF). En los resultados, se evidenció que la actividad física y la calidad de vida se relacionan de forma positiva y significativa $r=0.355$ y p valor= 0.001; y 2) la actividad física tiene una relación significativa y positiva con las dimensiones física $r=0.0412$ y p valor = 0.001 y con la psicológica $r=0.263$ y p valor= 0.008.

Cuba (2019) en su estudio titulado: “Estrés laboral en docentes de educación secundaria del distrito de Mazamari - Satipo”, tuvo por objetivo establecer diferencias significativas de estrés laboral en los docentes de las instituciones públicas en el nivel secundario del distrito de Mazamari – Satipo Junín.. La metodología fue de tipo básico, con una temporalidad transversal además de ser descriptivo predictivo y no experimental. La muestra estuvo constituida por 100 docentes a quienes se les aplicó el cuestionario Inventario MBI de Maslach y Jackson 1986. Los resultados mostraron que, 1) existe una diferencia significativa entre el estrés laboral que presentan los

docentes, según la procedencia de trabajo, siendo el estrés más alto en quienes trabajan en zona rural en relación a los de zona urbana; 2) no se encontró diferencia significativa en relación al estrés laboral según criterios como condición laboral, estado civil, género, situación económica o años de servicios; y 3) La mayoría de los docentes de las instituciones educativas de Mazamari presentan un nivel medio de estrés laboral y una cuarta parte estrés de nivel alto.

Figuroa (2018) en su investigación: “Estrés laboral y desempeño docente en la Institución Educativa N° 7228 “Peruano Canadiense” Villa el Salvador, 2018”, siguió el objetivo: determinar la relación que existe entre el estrés laboral y desempeño docente en la Institución educativa N°7228 “Peruano Canadiense” Villa El Salvador, 2018. La metodología fue de un diseño no experimental y de tipo relacional. La muestra estuvo constituida por 90 docentes a quienes se les realizó encuestas. Para la variable estrés laboral el de Maslach & Jackson 1986 y para el desempeño docente el de Zaldívar (2011). Los resultados más importantes fueron: 1) el estrés laboral se relaciona de forma inversa y significativa con el desempeño laboral $Rho = -0.791$ y p valor de 0.000; 2) El cansancio emocional se relaciona de forma inversa y significativa con el desempeño docente $Rho = -0.744$ y un p valor de 0.000; 3) la despersonalización se relaciona de forma inversa y significativa con el desempeño docente $Rho = -0.765$ y un p valor de 0.000; y 4) la realización personal se relaciona de forma directa y significativa con el desempeño docente $Rho = 0.729$ y un p valor de 0.000.

Quiroga (2018) en su estudio titulado: “relación entre el nivel de actividad física, adiposidad corporal y condición física en los estudiantes de primer año de la Escuela Profesional de Ciencias de la Nutrición – UNAS, Arequipa 2017”, consideró el objetivo: determinar la relación entre el nivel de actividad física adiposidad corporal y condición física en los estudiantes de primer año de la Escuela Profesional Ciencias de la

Nutrición – UNAS Arequipa 2017. La metodología comprende: el tipo descriptivo, transversal y no experimental. La muestra estuvo constituida por 89 estudiantes a quienes se les aplicó el cuestionario IPAQ. Los resultados fueron: 1) los niveles de actividad física fueron para un 65.2% bajo, para un 30.3% moderada y para un 4.5% vigorosa; y 2) La adiposidad corporal de los encuestados mostró un 64% de participantes con adiposidad aceptable, un 28.1% un nivel de adiposidad aceptable alto y un 7.9% un nivel no saludable.

Avendaño (2017) en su estudio: “El síndrome de burnout y el desempeño laboral en los docentes de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, consideró como objetivo: determinar la relación que existe entre el síndrome de Burnout y el desempeño laboral en los docentes de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios. La metodología usada fue diseño no experimental y transversal y el tipo de diseño fue básico y de nivel descriptivo. La muestra estuvo constituida por 120 docentes a quienes se les aplicó el cuestionario de Maslach Burnout Inventory elaborado por Maslach y Jackson. Los resultados señalan que: 1) el síndrome de Burnout y el desempeño laboral se relacionan en los docentes de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios con un p valor de 0.001; 2) El agotamiento emocional y el desempeño laboral se relacionan en los docentes de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios con un p valor de 0.048; 3) la despersonalización y el desempeño laboral se relacionan en los docentes de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios con un p valor de 0.001; y 4) la falta de realización personal y el desempeño laboral se relacionan en los docentes de la Universidad Nacional amazónica de Madre de Dios p valor con un p valor de 0.138.

1.2. Antecedentes internacionales

Obando, Calero, Carpio y Fernández (2017) en su investigación que lleva por título: “Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral”, tuvo por objetivo: disminuir el estrés laboral del personal administrativo de la universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Sangolquí, Ecuador.. La metodología que se siguió fue de descriptiva correlacional, con un diseño no experimental. La muestra estuvo constituida por 47 trabajadores administrativos. La recolección de datos se hizo a través de un cuestionario que evaluó el momento previo y posterior a la implementación del programa de actividades físicas. Dentro de los resultados más resaltantes se encuentran las diferencias del pre test con el post test para la respuesta de “siempre” un p valor de 0.000, la respuesta de casi siempre un p valor de 0.011; para la respuesta de raras veces un p valor de 0.005 y la respuesta nunca un p valor de 0.015; mostrando así que las respuestas asociadas al estrés laboral tuvieron una diferencia significativa favorable a la reducción de estrés como resultado de la actividad física.

Azofeifa, Solano, Salas y Fonseca (2016) en su estudio que titula: “Comparación entre los predictores del estrés laboral según el nivel de actividad física edad, género y antigüedad laboral en un grupo de funcionarios administrativos del sector público costarricense”., tuvo como objetivo: relacionar y comparar los predictores del estrés laboral con el nivel de actividad física, la edad, la antigüedad laboral y el género en los empleados. Para esto se contó con una muestra de 395 individuos a quienes se les aplicaron cuestionarios: sociodemográficos, Job Stress Surve (JSS) para el estrés e IPAQ para la actividad física. Los resultados más resaltantes señalan que cuando más alta es la actividad física que se realiza, existe una percepción de menor uso energía para afrontar problemas además de una menor percepción de aparición de factores generadores de estrés que están relacionados a la presión de trabajo. Es así

que los participantes que señalaron un nivel de actividad física vigorosa enfrentan mejor el estrés y sus factores generadores en comparación de quienes tienen actividad física moderada y baja.

Ramón, Zapata y Cardona (2014) en su investigación: “Estrés laboral y actividad física en empleados”, atendió el objetivo: correlacionar la actividad física y el estrés laboral en trabajadores universitarios de Medellín. La investigación fue de tipo correlacional, con un diseño no experimental; además se consideró un corte transversal. La población estuvo conformada por un total de 235 empleados que posteriormente a través de un muestreo estratificado se obtuvo una muestra de 120 empleados. La recolección de datos se realizó a través de dos cuestionarios; el primer cuestionario usado fue el IPAQ para medir la variable de actividad física y el segundo fue el test de estrés laboral de Maslach Burnout Inventory. Entre los resultados más importantes se encontró una relación significativa e inversa entre la actividad física y el agotamiento emocional con un coeficiente de correlación de $Rho = -0.320$ y un p valor de 0.001; además se encontró una relación inversa cuando se separó por grupos de hombres y mujeres. Para el primero la actividad física y el agotamiento emocional mostró una relación inversa y significativa de $Rho = -0.351$ y en el caso de mujeres una relación también inversa y significativa con un coeficiente de correlación $Rho = -0.320$.

Azofeifa (2014) realizó su estudio: “Relación entre los predictores del estrés laboral según el nivel de actividad física, edad, género y antigüedad laboral en los funcionarios administrativos del ministerio de agricultura y ganadería”. El objetivo fue: relacionar y comparar los predictores del estrés laboral con el nivel de actividad física, la edad, la antigüedad laboral y el género en los empleados administrativos del Ministerio de Agricultura y Ganadería. El estudio siguió una metodología fue de enfoque

cuantitativo, bajo un diseño no experimental y de corto transversal. La muestra contó con 395 colaboradores de diferentes áreas. La recolección de datos se hizo a través de cuestionarios (IPAQ versión corta y Cuestionario de Job Stress Survey). Los resultados más resaltantes muestran que la condición civil de casado es un factor de presión laboral que tiene mayor ascendencia en las mujeres. Por otro lado, se encontró que la edad es un factor que se relaciona de forma significativa e inversa con el estrés $r=-0.120$ y un p valor de 0.017, siendo las personas de mayor edad las que menos estresada se sienten porque aprendieron a manejar sus tiempos y el trabajo. La actividad física, según la intensidad genera sentimientos de menos estrés y menos necesidad de energía para afrontar situaciones que generan estrés. Por otro lado, quienes realizan actividades físicas vigorosas perciben en menor frecuencia las situaciones de estrés laboral.

Castillo (2013) realizó su investigación: “La actividad física y su incidencia en el índice de estrés laboral de los trabajadores del hospital Gineco Obstétrico Isidro Ayora del Cantón Quito, provincia de Pichincha”. Este tuvo como objetivo: determinar la actividad física para disminuir el incremento del índice de estrés laboral en los trabajadores del hospital Gineco Obstétrico Isidro Ayora, del catón Quito provincia de Pichincha. El estudio fue de nivel exploratorio, además de ser un estudio descriptivo. La muestra estuvo constituida por un total de 100 trabajadores del hospital, entre doctores, enfermeras y personal administrativo. Los resultados más importantes muestran que con 3 grados de libertad y un 0.01 de nivel de confianza el valor de X^2 es de 11.34 lo que señala que la práctica de actividad física si influye en el estrés laboral de los trabajadores del hospital Gineco Obstétrico de la ciudad de Quito.

2. Marco histórico

2.1. Marco histórico de la actividad física

Según Luarte, Garrido, Pacheco y Daolio (2016) la actividad física remonta sus orígenes a las primeras civilizaciones que existieron en el mundo, que por la vida rústica que llevaban necesitaban desarrollar el sistema locomotor para poder realizar las actividades que por falta de herramientas era pesada y la condición física que se requería era alta. Moreno (2012) agrega que según la historia, después de las actividades primarias como correr, saltar, cazar, nadar, etc. las antiguas culturas europeas direccionaron al actividad física a los juegos helénicos y la mejora de la apariencia física de las personas, es decir con objetivos de mejorar la apariencia personal; esto como consecuencia del pensamiento de diferentes filósofos que señalaban debía existir un cuidado especial entre la actividad física y la alimentación que tenían en ese tiempo. Figueroa (2013) señala que en la edad media, la práctica de la actividad física cambió, de la mano del pensamiento cristiano que señalaba que el ejercicio debía realizarse solo en forma necesaria para subsistir y que debía ser priorizado el alimento espiritual; siendo la actividad física direccionada a la preparación de soldados para las guerras y las actividades relacionadas a las mismas. Pérez, Caballero y Jiménez (2009) añaden que es en el renacimiento que el estudio del hombre, como un ser complejo, toma importancia; desarrollándose teorías pedagógicas que promueven la actividad física en los niños con fines educativos, convirtiéndose así en un pilar del desarrollo del ser humano. Lamentablemente durante su desarrollo histórico, la actividad física fue incluida en diferentes disciplinas deportivas y fueron segmentadas únicamente para los hombres que, por domino hegemónico, se veían beneficiados más que las mujeres (Serra, 2016). Es en el siglo XX, a través de la educación física, donde la actividad física toma mayor fuerza, y emergen los diferentes estudios acerca de los beneficios de esta práctica. Por consiguiente, nace la tendencia de practicar la actividad física de forma ordenada,

favoreciendo directamente a los diversos objetivos que generalmente tiene una persona (Fernández, 2008).

2.2. Marco histórico del estrés laboral

Según Contreras y Vilchez (2019) el origen de la palabra estrés se encuentra relacionado con la tensión y resistencia de los metales ante la presión. Desde el inicio de la especie humana ha formado parte de las mismas experiencias, porque se vivía en medio de la incertidumbre de ataques de clanes vecinos, ataques de animales salvajes, fenómenos naturales y la incertidumbre de saber por qué se generaban diversos tipos de infecciones y enfermedades, generando, en los primeros hombres, capacidades de respuesta más eficaces y haciendo que los mismos sean más fuertes. Portero (2019) agrega que, a finales del siglo XVII, Robeth Hook usó la palabra estrés dentro del campo de la física. Entendiéndose por la misma, la relación entre la carga recibida de fuera sobre un objeto y la pérdida de forma que el mismo atraviesa, esto en relación con la estructura particular de cada objeto. En ese sentido, se definió el estrés como una fuerza externa que puede modificar un objeto. Durante el siglo XVIII, la palabra estrés se relaciona a los seres humanos, quienes a partir del concepto usado en el campo de la física, lo adaptaron para referirse a la resistencia que ofrece un cuerpo hacia los factores extraños que pueden influir sobre el mismo mientras que en este tiempo el concepto de *stress* se asociaba a la tensión que una fuerza podía ejercer sobre un objeto (Daher, 2019). Desde que el concepto de estrés se introdujo en los estudios relacionados al hombre ha sido abordado por disciplinas biológicas, médicas y psicológicas con el apoyo de la tecnología; llevando este estudio a la aparición de diferentes tipos de estrés que consigo tenían diferentes tratamientos, como lo explica el denominado padre del estrés Hans Selye (Higuita, 2016). Décadas más adelante, en 1975, Selye introdujo el síndrome de adaptación general que trata

el fenómeno de exposición prolongada a situaciones de estrés, desde ese momento se asoció a situaciones de ritmo laboral y el volumen o la producción, haciendo que en la década de los 80's se estudie la relación e influencia del estrés sobre el rendimiento laboral y sobre las empresas (Morales y Palomino, 2017).

3. Marco filosófico

La actividad física que una persona realiza le puede ayudar de muchas formas, según sea la etapa de vida en la que se encuentre. En el caso de las personas adultas, ayuda a prevenir y reducir los riesgos de diferentes enfermedades, relacionadas al sistema cardiovascular y psicológico.

Zúniga y Pizarro (2018) mencionan que una forma de combatir los problemas causados por el estrés, es la práctica de actividad física en sus diferentes formas (vigorosa y moderada), además ayuda a la productividad de los servicios que puede ofrecer una institución educativa.

La Biblia menciona al respecto, en Lucas 2:52 "Y Jesús crecía en sabiduría y en estatura, y en gracia para con Dios y los hombres". Este pasaje de la Biblia refiere que Jesús, un ser divino, crecía no solamente en conocimiento, sino que se preocupaba por la parte física de su desarrollo. Siguiendo el ejemplo de Jesús en la biblia, una persona debe tener siempre cuidado por el aspecto físico de la misma.

White (2007) sostiene que el ejercicio físico no es perjudicial para la mente e inteligencia, por el contrario sirve como contrapeso para que una persona pueda tener una mente recargada y no sufra de agotamiento excesivo. A través de esta cita podemos comprender que la actividad física no es únicamente beneficiosa para la salud física sino también para la salud mental, previniendo que la mente se sobrecargue y sufra de problemas en el trabajo.

4. Marco Teórico

4.1. Actividad física

La OMS (2019) menciona que la actividad física comprende cualquier tipo de movimiento que exija un gasto de energía. Además, señala que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo relacionada a la mortalidad mundial, siendo el 6% de las muertes registradas a nivel mundial; por otro lado, es considerada como causa del 21% al 25% de los cánceres de mama además del colon, también está asociada al 27% de los casos de diabetes y en promedio el 30% de cardiopatía isquémica. La actividad física hace referencia a los diferentes movimientos corporales que un músculo puede realizar, el mismo que tiene como consecuencia un gasto de energía; este desgaste se puede observar en diferentes momentos del día y las actividades cotidianas de las diferentes personas (Rangel, Rojas y Gamboa 2015). Según Ruiz y De la Cruz (citado por Paredes, 2015) cuando la actividad física se realiza de forma regular, puede servir como un indicador de estilo de vida saludable y como consecuencia una buena calidad de vida, ya que está demostrado que cuando existe mayor frecuencia de actividad física, los vicios como el alcohol y el tabaco son dejados de lado.

La práctica de actividad física en sus diferentes formas durante la vida, tiene como resultado beneficios de diferentes tipos, dentro de los cuales podemos encontrar beneficios fisiológicos que están relacionados con reducción de riesgo de enfermedades cardiovasculares, beneficios psicológicos que están relacionados al buen estado de ánimo y por último beneficios sociales que incrementan la independización y la integración de las personas a la sociedad (Cabello, 2018). Por otro lado, la ausencia de actividad física trae consigo problemas de salud y psicológicos que las personas enfrentan y atenta contra la calidad de vida que pueden tener, esto porque la falta de actividad física genera problemas del corazón, teniendo un 30 y 50% de riesgo más alto para presentar problemas de presión alta, además de

la obesidad que trae consigo problemas psicológicos y de aceptación social, teniendo diferentes consecuencias según la edad en la que encuentre una persona (Delgado, 2012). Es así que la importancia de la actividad física debe ser observada desde una edad temprana, ya que con el pasar de los años, el cuerpo humano sufre diferentes cambios y la capacidad física disminuye además del incremento de fallas del organismo, es por eso que la práctica de actividad física debe ser considerada desde los primeros años de infancia, de modo que mientras más edad tenga una persona, pueda afrontar de la mejor forma los cambios naturales (Valdebenito, 2017). Mientras más intensa sea la actividad física que se realiza, es recomendable que se pueda realizar con una previa evaluación de un profesional de la salud de modo que no pueda existir alguna complicación respiratoria o cardiovascular, además es recomendable consultar a un nutricionista de modo que puedan mantener los niveles necesarios de nutrientes en el cuerpo (Garrido, 2014). En el momento en el que la actividad física se vuelve más intensa es necesario poder planificar las actividades a realizar y dentro de esta programación es importante considerar el tipo de actividad física (aeróbica o anaeróbica), el tiempo de duración que se usará, la frecuencia (veces diarias) y la intensidad o nivel de esfuerzo que se necesita (Arbós, 2017). Una persona puede practicar diferentes tipos de actividad física, dentro de las cuales se observan la actividad ligera que está relacionada a actividades realizadas por lo general en oficina o en el hogar, las actividades físicas moderadas que están relacionadas a la práctica de algunos deportes o trabajos al aire libre por los menos dos horas al día y tres veces por semana y por último la actividad física intensa, que está relacionada a la práctica de deportes de forma diaria o regular (Yana, 2018).

4.1.1. Dimensiones de la actividad física.

- *Actividad física vigorosa.*

La OMS (2019) considera que la actividad física vigorosa es aquella que necesita una cantidad alta de esfuerzo físico y genera mayor frecuencia en la respiración que a su vez genera un aumento considerable en la frecuencia cardiaca. Por otro lado Cabello (2018) sostiene que la actividad física aumenta seis veces más de lo que se observa cuando la persona se encuentra en reposo; también se puede diferenciar cuando la sudoración y la frecuencia respiratoria aumenta de forma considerable. La actividad física vigorosa se encuentra relacionada con la actividad física anaeróbica, la misma que por sus características presenta actividades físicas explosivas, que no están asociadas de forma directa a la duración de la actividad que se realiza. (Manzano y Pescador, 2017). Tomando como punto de referencia la capacidad de hablar, la actividad física vigorosa, la práctica de esta actividad el habla se vuelve una tarea difícil, evidenciándose así la falta de oxígeno por la intensidad del trabajo realizado, como es el caso del ciclismo: 19-22 km/h) y niveles de >6 MET (Gutiérrez, 2019).

En muchas ocasiones, no es realizada por todo el grupo de personas que quieren mantenerse saludables, debido a que muchas veces es necesario un equipo que permita realizar actividades, convirtiéndose en una actividad realizada por personas con buenos recursos, a diferencia de las que son realizadas en el hogar o como algún pasatiempo (Palomino, 2018). Por otro lado, la actividad física intensa no necesariamente es la más practicada por las personas debido al consumo de energía para las diferentes actividades, pero es la que más beneficios trae, esto puede ser a través de la práctica de actividades de gran intensidad, es decir >6 MET o una combinación semanal de actividades intensas y moderadas (Cocca, 2013).

Los ejercicios anaeróbicos son de alta intensidad, alta presión y fuerza en los que se usan pesas, elásticos entre otros implementos que ayudan a la mejora de la masa

muscular; al requerir de mayor esfuerzo físico y mayor gasto energético, se pueden conspirara a actividades como la caminata rápida, el levantamiento de pesas, la natación rápida, ejercicios de velocidad, entre otros, convirtiendo al nivel de exigencia en un factor diferenciador de los otros tipos de actividad física (Huamán, 2017). El promedio recomendado de actividad física intensa para una persona es de 75 minutos semanales y para un mayor beneficio es recomendable que una persona sea capaz de acumular 150 minutos de actividad física intensa a la semana (Nina, 2018).

- *Actividad física moderada.*

La actividad física moderada es aquella que al momento de realizar un esfuerzo físico demanda un requerimiento de energía que oscila entre tres y cinco veces al momento del reposo del cuerpo, además se manifiesta con poca sudoración y sensación de calor corporal (Cabello, 2018). Tomando como referencia la capacidad de hablar, la actividad física moderada permite que la persona pueda hablar o cantar de forma fácil pero con una respiración un tanto más acelerada que en la actividad física baja, este tipo de actividad tiene una mayor exigencia como en la caminata (mayor a 6km/h) o hacer ciclismo (16 a 19km/h) además de mantener un nivel de 3-6 MET o algún equivalente metabólico (Gutiérrez, 2019).

Se encuentran asociadas a las actividades aeróbicas aquellas que pueden variar la intensidad, las mismas que pueden depender de la cantidad de tiempo que una persona puede usar para realizar una actividad teniendo niveles de actividad física moderada (Manzano y Pescador 2017). El ejercicio aeróbico está direccionado al funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio y de la fuerza moderada por un periodo más extenso de tiempo como la caminata prolongada o la práctica de algún deporte de forma recreativa (Huamán, 2017). Al no requerir de un esfuerzo físico grande, se pueden considerar actividad física a las tareas del hogar, a la caminata, la jardinería,

además de trabajos en los que el ritmo no sea exigente como lo pueden ser cargas moderadas de peso, pintar, reparaciones entre otros que no presentan gran gasto de energía (Huamán, 2017).

La actividad física moderada tiene beneficios además de los beneficios físicos, mentales psicológicos, siendo así una forma de prevención primaria, secundaria y terciaria para los problemas psicológicos que conllevan a un tratamiento terapéutico; además puede ayudar a tratar mejor los problemas psicológicos que puede presentar una persona (Garrido, 2014). La práctica regular de este tipo de actividad ayuda al retraso y deterioro funcional de las capacidades físicas, además ayuda con la reducción de riesgo de padecimiento de enfermedades crónicas, además de reducir el riesgo de muerte por enfermedades relacionadas al miocardio hasta en un 35% (Valdebenito, 2017). Para la actividad física moderada se recomienda para una persona en edad adulta la acumulación de 150 minutos semanales, si es que una persona quisiera obtener mayores y mejores beneficios deberá elevar hasta 300 minutos de actividad física moderada a la semana (Nina, 2018).

- *Actividades físicas baja.*

La actividad física baja es aquella que no requiere de un gasto de energía representativo o menor al gasto en una actividad moderada, por ende, se consideran a aquellas actividades que se realizan en el ámbito de hogar, trabajo u ocio en las que por lo general una persona se encuentra sentada o recostada (Cabello, 2018).

Tomando como referencia la capacidad de hablar, la actividad física baja permite que una persona pueda hablar o canta con facilidad, sin presentar algún tipo de dificultad como falta de aire, por lo general esta tipo de actividad física tiene niveles de <3 MET (Gutiérrez, 2019).

4.2. Estrés laboral

La conceptualización del estrés gira entorno a la forma en la que una persona puede adaptarse ante situaciones externas, también se encuentra relacionado con la capacidad que tiene una persona para hacer frente a situaciones difíciles que pueden generar problemas psicológicos, físicos entre otros (Osorio y Cárdenas, 2017). En el caso del estrés laboral, este es entendido como consecuencia de la interrelación entre diferentes factores que son considerados de riesgo, dentro de los cuales están incluidos los que provienen del ambiente físico, el contenido, los trastornos de funciones biológicas y otros que son psicológicos que pueden ser laborales o extra laborales pero finalmente afectan en el trabajo (Castillo, Torres, Ahumada, Cárdenas y Licona, 2014). Este tipo de estrés, como manera puntual de ruptura de homeostasis, resulta en diferentes problemas de salud, problemas de rendimiento laboral, dentro de los que destacan bajos niveles de atención, bajo ritmo laboral, ausentismo, repetitividad y algunos otros (Obando et al., 2017). Asimismo, Cordero (2015) sostiene que el estrés laboral es entendido como un desequilibrio que se genera en una persona por la gran demanda laboral y la capacidad de respuesta y control frente a estas, además está asociado a las aspiraciones que una persona tiene y la realidad de las condiciones laborales.

También puede ser definida como las reacciones negativas que pueden ser físicas y emocionales y que se presentan, dependiendo de las exigencias de trabajo y la imposibilidad de que los recursos y capacidad del trabajador no sea suficiente (Cayetano, 2015).

El estrés que puede experimentar un trabajador puede estar condicionado al tiempo, convirtiéndose así en estrés agudo que se presenta cuando existe una agresión física o emocional que está sujeta al tiempo y que tiene respuestas también intensas y en ocasiones puede revelarse en forma de úlceras hemorrágicas de

estómago o problemas cardiovasculares y en casos extremos infartos; además también, dependiendo del tiempo, puede ser estrés crónico que tiene como característica la exposición a situaciones intensas que duran meses (I. Velásquez, 2014). El estrés laboral puede ser causado, de forma puntual, por el entorno que proporciona una empresa a sus trabajadores, este entorno se encuentra relacionado a problemas asociados a las características de un puesto de trabajo, el volumen y ritmo de trabajo, los horarios de trabajo, la participación y control, las perspectivas profesionales, estatus y salario, el papel de un trabajador en la entidad, las relaciones interpersonales, la cultura organizacional y la relación entre vida familiar y vida laboral (Chávez, 2016).

Los efectos adversos pueden dividirse de tres formas, la primera es el aumento de conductas que no son saludables y reduciendo las que sí lo son, dentro de este grupo se destacan el aumento de tabaquismo, alcoholismo entre otras adicciones y la reducción de actividad física, la segunda forma es a través de las disfunciones psicofisiológicas o psicosomáticas que están relacionadas a problemas de migraña, cardiovasculares, digestivos, sexuales y el debilitamiento del sistema inmune, la tercera forma es de sesgos o errores cognitivos que se encuentra relacionada a la conducta, pensamiento, fobias, terrores, entre otros (Arrogante, 2014).

4.2.1. Modelo de Burnout para estrés laboral

También conocido como el síndrome del quemado, ha sido utilizado con el fin conocer la respuesta emocional que tienen los trabajadores ante factores que aumentan el estrés laboral, encontrando así la respuesta el estrés emocional crónico (Illera, Estrada, Pérez, Quintana y Fajardo, 2013). Parte del objetivo es identificar los factores o síntomas que un trabajador puede sentir, que se pueden separar en físicos, emocionales y conductuales, de modo que se pueda minimizar el impacto sobre una

institución de trabajo (Pacheco, 2016). El burnout tiene dentro de su teoría, el cuestionario de Maslach Burnout Inventory creado por Maslach y Jackson 1981, que ha sido el más usado para evaluación de Burnout a través de una composición de evaluación tridimensional (Hederich y Caballero, 2016). Estas dimensiones señaladas por Maslach y Jackson en el año 1981 son el agotamiento emocional, que hace referencia al desgaste físico y psicológico que se evidencia con la sensación de incapacidad de poder atender a sus alumnos o responsables a cargo; la despersonalización, que muestra una actitud fría y distante con los alumnos o personas que tiene a cargo, incluso hacia los compañeros en el trabajo, evidenciando conductas de distanciamiento, irritabilidad, cinismo entre otras; la falta de realización personal, que evidencia un sentimiento de superación por parte de las actividades que tiene a cargo una persona, sintiendo así una capacidad inferior hacia las tareas encargadas (A. Velásquez, 2014).

4.2.2. Dimensiones del estrés laboral

- *Agotamiento emocional.*

Se distingue por el sentimiento de agotamiento laboral de forma creciente, este agotamiento hace que una persona presente sensación de no poder seguir desde una perspectiva laboral. Está asociado al agotamiento emocional y la merma de recursos emocionales en los que predomina el sentimiento de falta de energía para realizar las labores en el centro de trabajo y como consecuencia, cada día enfrenta un reto para poder iniciar sus actividades laborales (Cialzeta, 2013). Es importante considerar que también se puede evidenciar en la pérdida progresiva de recursos emocionales, dejando de entender las emociones de los demás y de él mismo, iniciando así el sentimiento de no poder más (Pacheco, 2016).

También se conoce como la primera etapa del proceso de burnout en el que se observa una pérdida progresiva de energía vital y el cansancio con las actividades laborales, esta etapa se caracteriza porque las personas empiezan a manifestar irritabilidad, quejas continuas por la cantidad de trabajo y se deja de disfrutar las actividades laborales (Paredes, 2016). También puede ser conceptualizado como la falta de capacidad de poder ofrecer más por parte de un trabajador, esto a nivel afectivo, que se convierte en un sentimiento de sobrecarga laboral, resultado en un agotamiento debido a la repetición monótona de las actividades que realiza y a la falta de recursos como profesional para poder cumplir con las tareas en el trabajo (Velásquez, 2014).

- *Despersonalización.*

Como consecuencia del cansancio emocional, una persona busca la soledad para no tener que lidiar con los demás, desarrollando así una personalidad fría, con deshumanización asociada a las relaciones, que tienen como resultado actitudes y sentimientos negativos, además de la aparición de conductas de cinismo y en algunos casos incluso el uso de lenguaje peyorativo hacia los compañeros con el fin de mostrar sus frustraciones en los demás (Cialzeta, 2013). Se evidencia con la aparición de actitudes y respuestas negativas en el trabajo, como lo son el cinismo, la falta de servicio a los demás, la insensibilidad, entre otros que colaboran al desarrollo de irritabilidad en el trabajo y finalmente problemas más grandes como lo pueden ser el aislamiento laboral o absentismo que afecta de forma directa a productividad (Pacheco, 2016).

La forma de responder a sentimientos negativos como desesperanza, indefensión e impotencia, teniendo como característica que en vez de exteriorizar los sentimientos y atacar los factores causantes de estos sentimientos, muestran hostilidad en el

trabajo y puede aparecer la depresión (Paredes, 2016). En el caso de profesionales que tienen contacto otras personas, la despersonalización refiere a la respuesta negativa que los profesionales tienen hacia los beneficiarios, esto comprende respuestas interpersonales frías, lenguaje despectivo, falta de comprensión, entre otras que son resultado de la deshumanización de un trabajador (Velásquez, 2014).

- *Realización personal.*

Se encuentra asociado al sentimiento de incompetencia, que se explica como la sensación que una persona experimenta porque percibe que la demanda laboral que existe lo sobrepasa como profesional y solo ve insatisfacción por los logros profesionales, predominando de esta forma el sentimiento de fracaso y falta de productividad en las diferentes tareas que realiza (Cialzeta, 2013).

La falta de autoestima, el evitar relaciones con los colegas, la incapacidad de poder realizar trabajo bajo presión, entre otras, son evidencia de falta de realización personal, además sobresale el deterioro de la satisfacción con las habilidades profesionales y el desarrollo integral de todas las actividades laborales (Pacheco, 2016).

Es la última etapa del síndrome, en la que una persona empieza a perder de vista sus ideales laborales, se puede presentar el abandono de actividades laborales y como consecuencia puede trasladarse al ámbito social y familiar, creando una figura de auto reclusión. Es entendida también como la falta de logro de metas laborales, que conlleva a una calificación personal negativa, que está asociada a problemas en el desempeño de actividades laborales, que afecta directamente a la productividad y al sentimiento de desconformidad por la imposibilidad de cumplir con las tareas en el trabajo (Velásquez, 2014).

5. Marco conceptual

5.1. Actividad física

La actividad física de considerar al movimiento individual o en conjunto de cualquier parte del cuerpo. Este movimiento involucra trabajo muscular y óseo, además, tiene como elemento principal el consumo de energía y es de mucha importancia en la salud de las personas ya que reduce el riesgo de padecer diferentes enfermedades.

5.1.1 Actividad física vigorosa.

La actividad física vigorosa es aquella que tiene un consumo de energía grande, además presenta incapacidad de respirar con normalidad, siendo la mayoría de actividades intensas, por ende, se entiende que el trabajo cardio respiratorio es alto.

5.1.2. Actividad física moderada.

La actividad moderada es aquella que tiene un consumo de energía medio y si bien es cierto, eleva el proceso cardio respiratorio, no genera imposibilidad para respirar o hablar, por eso es la que más personas puede realizar de forma cotidiana, en la casa o fuera de ella.

5.1.3. Actividad física baja.

La actividad física baja es aquella que se realiza en reposo, ya que si bien es cierto existe movimiento muscular y óseo, este es muy bajo. Por lo general son actividades que las personas realizan cuando se encuentran sentadas o echadas.

5.2. Estrés laboral

El estrés laboral es aquel que se presenta como consecuencia de la presión por la cantidad alta de tareas que una persona tiene en el trabajo, esto produce en una persona diferentes problemas, que pueden afectar a cualquier ámbito laboral haciendo que la capacidad de desarrollar las actividades laborales se vea afectada.

5.2.1. Agotamiento emocional.

El agotamiento emocional es el estado en el que una persona se encuentra por la cantidad de trabajo que tiene. Este agotamiento tiene como característica la sensación de cansancio que experimenta una persona, haciendo que las personas sientan que no pueden ofrecer más hacia las labores y responsabilidades en el trabajo.

5.2.2. Despersonalización.

La despersonalización es aquella que debido al trabajo que tiene una persona, hace que una persona desarrolle actitudes negativas, volviéndose indiferentes con sus colegas o con los beneficiarios de su trabajo, llegando al punto de presentar cinismo.

5.2.3. Realización personal.

La realización personal es aquella que debido al trabajo que realiza una persona, empieza a sentir baja autoestima, además de sentir que la evaluación propia del trabajo es negativa y en algunos casos genera ausentismo laboral o abandono laboral.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

1. Tipo de estudio

La investigación será de tipo correlacional, porque se pretende encontrar la relación que existe entre las variables de estudio y de esa forma responder los objetivos planteados al inicio de la investigación.

2. Diseño de investigación

La investigación será no experimental y de corte transversal porque los datos no serán manipulados, por el contrario, serán analizados en su estado natural sin alterar el curso de la variable.

3. Definición de la población y muestra

3.1. Población

La población estuvo constituida por 273 docentes de la Universidad Peruana Unión pertenecientes a cinco facultades: Ciencias empresariales, Ingeniería y Arquitectura, Salud, Teología y Ciencias Humanas y Educación; también está conformada por los docentes de la escuela de Posgrado de la misma institución. Estos docentes son a tiempo completo y participan de los programas de físicos de “Actívate”.

4. Técnica de muestreo

La muestra será determinada a través de un muestreo probabilístico, teniendo en cuenta al total de docentes. A continuación, se presenta la fórmula aplicada.

$$= \frac{NZ^2pq}{e^2(N-1) + Z^2pq}$$

Donde,

N= 273 es el tamaño de la población,

Z²=1.96 es el coeficiente de confiabilidad (95%) requerido para generalizar los resultados.

$p=0.5$ es la probabilidad de éxito,

$q=0.5$ es la probabilidad de fracaso,

$e=0.05$ es la semiamplitud del intervalo de confianza

$$n = \frac{(273)(1.96)^2(0.5)(0.5)}{(0.05)^2(273 - 1) + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

$$n = \frac{(273) (3.8416)(0.25)}{(0.0025) (272) + (3.8416)(0.25)}$$

$$n = \frac{(273)(0.9604)}{0.680 + 0.9604}$$

$$n = \frac{262.18}{1.6404}$$

$$n = 159.83$$

$$n \approx 160$$

A través de esta fórmula, se determinó que el número de la muestra será de 160 docentes a quienes se les aplicarán las encuestas

5. Técnica de recolección de datos

Se aplicó a los docentes de forma virtual (a través de un formulario de google) los cuales fueron enviados a los correos proporcionados por la UPeU porque se contaba con la autorización de la misma.

6. Plan de tratamiento de datos

En la presente investigación se aplicaron dos encuestas. Así mismo, se tomarán en cuenta las encuestas que fueron completadas. Las que queden en blanco en blanco serán anuladas.

7. Instrumentos para la recolección de datos

Se hará unos de dos encuestas. La primera estará relacionada a la actividad física, en la que se usará la encuesta de International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) que comprende 7 preguntas acerca de la actividad física (intensa, moderada, baja). Las valoraciones de los niveles de actividad física se determinan de la siguiente manera:

Tabla 1

Valoración de niveles de actividad física

Nivel	Descripción
Bajo	No realiza ninguna actividad La actividad física que realiza no es suficiente para alcanzar las categorías 2 o 3
Medio	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 25 minutos al día
	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 minutos por día 5 o más días de una combinación de caminar y/o actividad de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 METS por minuto y por semana
Alto	Realiza actividad vigorosa al menos 3 días por semana alcanzando un gasto energético de 1500 METS por minuto y semana 7 días por semana de una combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o vigorosa alcanzando un gasto energético de al menos 3000 METS por minuto y por semana

Para el estrés laboral se usará el cuestionario de Maslash y Jackson 1981 denominado Maslash Burnout Inventory que comprende 22 indicadores, para la primera dimensión 9 ítems, para la segunda 5 ítems y para la tercera 8 ítems. La valoración del nivel de las dimensiones fue de la siguiente manera:

Tabla 2

Valoración de niveles de actividad física

	Bajo Burnout	Medio Burnout	Alto Burnout
Agotamiento emocional	0-18	19-26	27-54
Despersonalización	0-5	6-9	10-30
Realización personal	0-7	8-14	15-48

7.1. Análisis de Confiabilidad

La confiabilidad se obtendrá a través del coeficiente de Alfa de Cronbach para cuestionarios con una escala de Likert

Tabla 3

Confiabilidad del cuestionario de estrés laboral

Alfa de Cronbach	N de elementos
,861	22

En la tabla 3 se observa que el coeficiente de confiabilidad de Alfa de Cronbach es de 86.1%, haciendo el instrumento usado, uno confiable.

8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

El procesamiento de datos será realizado a través del sistema estadístico SPSS versión 23.0. Según las características del estudio se realizarán pruebas de estadística inferencial, de forma puntual, pruebas de normalidad de Kolmogorov Smirnov y la aplicación de los coeficientes de correlación de Pearson o Spearman, según sea el caso.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

1. Análisis descriptivo de los datos

En la tabla 4 se observa el nivel de actividad física de los docentes. El 55,2% de los mismos realizan actividades físicas que combinadas por días y tiempo de realización (entre 600 y 3000 MET min) ubican su nivel de actividad física como moderada; el 30,1%, ya sea porque practica actividades netamente vigorosas (1,500 MET min) o por actividades físicas combinadas (mayor a 3,000 MET min), ubican su nivel de actividad física como vigorosa; por último se puede observar que un 14,7% de los participantes, con las diferentes actividades físicas realizadas (menos a 600 MET min), ubican su nivel de actividad física en un nivel bajo.

Tabla 4

Nivel de actividad física de los docentes

Actividad física	n	%
Bajo	24	14,7%
Moderado	90	55,2%
Vigorosa	49	30,1%
Total	163	100%

De acuerdo a la tabla 5 el nivel de agotamiento emocional de los docentes de la Universidad Peruana Unión, señala que el 47,2% tiene un nivel de agotamiento emocional bajo, un 26,4% sufre de agotamiento emocional medio y otro 26,4% de participantes ubica su nivel de agotamiento emocional en alto.

Tabla 5.

Nivel de agotamiento emocional

Agotamiento emocional	n	%
Bajo Burnout	77	47,2%
Medio Burnout	43	26,4%
Alto Burnout	43	26,4%
Total	163	100%

De acuerdo a la tabla 6 el nivel de despersonalización de los docentes de la Universidad Peruana Unión, señala que el 69,9% tiene un nivel de despersonalización bajo, un 18,4% sufre de despersonalización en un nivel alto y un 11,7% de participantes ubica su nivel de despersonalización como medio.

Tabla 6

Nivel de despersonalización

Despersonalización	n	%
Bajo Burnout	114	69,9%
Medio Burnout	19	11,7%
Alto Burnout	30	18,4%
Total	163	100%

De acuerdo a la tabla 7 el nivel de realización personal de los docentes de la Universidad Peruana Unión, señala que el 96,3% tiene un nivel de realización personal alto, un 2,5% sufre de realización personal en un nivel medio y un 1,2% de participantes ubica su nivel de realización personal como bajo.

Tabla 7

Nivel de realización personal

Realización personal	n	%
Bajo Burnout	2	1,2%
Medio Burnout	4	2,5%
Alto Burnout	157	96,3%
Total	163	100%

2. Prueba de hipótesis

En la Tabla 8 se observa que el p valor de la variable actividad física es 0,000 ($p < 0,05$), lo que señala que su distribución no es normal, de la misma manera el p valor de la variable estrés laboral es 0,001 ($p < 0,05$), que señala que su distribución no es normal. Por tal motivo, se usó el coeficiente de correlación de Rho de Spearman para medir la relación entre las variables mencionadas.

Tabla 8

Prueba de normalidad de la actividad física y el estrés laboral

	Pruebas de normalidad		
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	GI	Sig.
Actividad física	182	163	,000
Estrés laboral	,099	163	,001

Regla de decisión

Si el p valor es $> 0,05$ se acepta la Hipótesis Nula (H_0).

Si el p valor $< 0,05$ se rechaza la Hipótesis Nula (H_0).

Prueba de hipótesis

H_0 : La distribución de datos de la variable es normal.

H_1 : La distribución de datos de la variable no es normal.

En la Tabla 9 se muestra la relación entre las variables actividad física y el estrés laboral. A través del análisis estadístico del coeficiente de correlación de Rho Spearman se tuvo el resultado de -0,085 y un p valor de 0,283 (p valor $> 0,05$); por tal motivo, se acepta la hipótesis nula; es decir, no existe relación significativa entre la actividad física y el estrés laboral en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020 Además, se observa que la relación entre las variables de estudio es inversa; es decir, mientras la mayor sea la actividad que se realice, menor será el estrés laboral.

Tabla 9

Prueba de correlación Rho de Spearman entre la actividad física y el estrés laboral

	Niveles de correlación	
	Rho	P
Actividad física	-,085	,283

Regla de decisión

Si el p valor es > 0,05 se acepta la Hipótesis Nula (H_0).

Si el p valor < 0,05 se rechaza la Hipótesis Nula (H_0).

Prueba de Hipótesis

H_0 : No existe relación significativa entre la actividad física y el estrés laboral en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020.

H_1 : Existe relación significativa entre la actividad física y el estrés laboral en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020.

En la Tabla 10, se observa que el p valor de la variable actividad física es 0,000 ($p < 0,05$), lo que señala que su distribución no es normal, de la misma manera el p valor de la variable agotamiento emocional es 0,036 ($p < 0,05$), que señala que su distribución no es normal. Por tal motivo, se usó el coeficiente de correlación de Rho de Spearman para medir la relación entre las variables mencionadas.

Tabla 10

Prueba de normalidad de la actividad física y el agotamiento emocional

	Pruebas de normalidad		
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	Gl	Sig.
Actividad física	,182	163	,000
Agotamiento emocional	,073	163	,036

Regla de decisión:

Si el p valor es > 0,05 se acepta la Hipótesis Nula (H_0).

Si el p valor < 0,05 se rechaza la Hipótesis Nula (H_0).

Prueba de hipótesis:

H₀: La distribución de datos de la variable es normal.

H₁: La distribución de datos de la variable no es normal.

En la Tabla 11 se muestra la relación entre las variables actividad física y el agotamiento emocional. A través del análisis estadístico del coeficiente de correlación de Rho Spearman se tuvo el resultado de -0,123 y un p valor de 0,117 (p valor > 0.05); por tal motivo, se acepta la hipótesis nula; es decir, no existe relación significativa entre la actividad física y el agotamiento emocional en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020 Además, se observa que la relación entre las variables de estudio es inversa; es decir, mientras la mayor sea la actividad que se realice, menor será el agotamiento emocional.

Tabla 11

Prueba de correlación Rho de Spearman entre la actividad física y el agotamiento emocional

	Niveles de correlación	
	Rho	P
Actividad física	-,123	,117

Regla de decisión:

Si el p valor es > 0,05 se acepta la Hipótesis Nula (H₀).

Si el p valor < 0,05 se rechaza la Hipótesis Nula (H₀).

Prueba de Hipótesis:

H₀: No existe relación significativa entre la actividad física y el agotamiento emocional en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020.

H₁: Existe relación significativa entre la actividad física y el agotamiento emocional en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020.

En la Tabla 12, se observa que el p valor de la variable actividad física es 0,000 ($p < 0,05$), lo que señala que su distribución no es normal, de la misma manera el p valor de la variable despersonalización es 0,000 ($p < 0,05$), que señala que su distribución no es normal. Por tal motivo, se usó el coeficiente de correlación de Rho de Spearman para medir la relación entre las variables mencionadas.

Tabla 12

Prueba de normalidad de la actividad física y la despersonalización

	Pruebas de normalidad		
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	GI	Sig.
Actividad física	,182	163	,000
Despersonalización	,226	163	,000

Regla de decisión:

Si el p valor es $> 0,05$ se acepta la Hipótesis Nula (H_0).

Si el p valor $< 0,05$ se rechaza la Hipótesis Nula (H_0).

Prueba de hipótesis:

H₀: La distribución de datos de la variable es normal.

H₁: La distribución de datos de la variable no es normal.

En la Tabla 13, se muestra la relación entre las variables actividad física y la despersonalización. A través del análisis estadístico del coeficiente de correlación de Rho Spearman se tuvo el resultado de 0,015 y un p valor de 0,853 ($p \text{ valor} > 0.05$); por tal motivo, se acepta la hipótesis nula; es decir, no existe relación significativa entre la actividad física y la despersonalización en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020 Además, se observa que la

relación entre las variables de estudio es directa; es decir, mientras la mayor sea la actividad que se realice, mayor será la despersonalización.

Tabla 13.

Prueba de correlación Rho de Spearman entre la actividad física y la despersonalización

	Niveles de correlación	
	Rho	P
Actividad física	,015	,853

Regla de decisión:

Si el p valor es $> 0,05$ se acepta la Hipótesis Nula (H_0).

Si el p valor $< 0,05$ se rechaza la Hipótesis Nula (H_0).

Prueba de Hipótesis:

H_0 : No existe relación significativa entre la actividad física y la despersonalización en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020.

H_1 : Existe relación significativa entre la actividad física y la despersonalización en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020.

En la Tabla 14, se observa que el p valor de la variable actividad física es 0,000 ($p < 0,05$), lo que señala que su distribución no es normal, de la misma manera el p valor de la variable realización personal es 0,000 ($p < 0,05$), que señala que su distribución no es normal. Por tal motivo, se usó el coeficiente de correlación de Rho de Spearman para medir la relación entre las variables mencionadas.

Tabla 14

Prueba de normalidad de la actividad física y la realización personal

	Pruebas de normalidad		
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	GI	Sig.
Actividad física	,182	163	,000
Realización personal	,186	163	,000

Regla de decisión:

Si el p valor es $> 0,05$ se acepta la Hipótesis Nula (H_0).

Si el p valor $< 0,05$ se rechaza la Hipótesis Nula (H_0).

Prueba de hipótesis:

H_0 : La distribución de datos de la variable es normal.

H_1 : La distribución de datos de la variable no es normal.

En la Tabla 15 se muestra la relación entre las variables actividad física y la realización personal. A través del análisis estadístico del coeficiente de correlación de Rho Spearman se tuvo el resultado de 0,051 y un p valor de 0,520 (p valor > 0.05); por tal motivo, se acepta la hipótesis nula; es decir, no existe relación significativa entre la actividad física y la realización personal en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020 Además, se observa que la relación entre las variables de estudio es directa; es decir, mientras la mayor sea la actividad que se realice, mayor será la realización personal.

Tabla 15

Prueba de correlación Rho de Spearman entre la actividad física y la realización personal

	Niveles de correlación	
	Rho	P
Actividad física	,051	,520

Regla de decisión:

Si el p valor es $> 0,05$ se acepta la Hipótesis Nula (H_0).

Si el p valor $< 0,05$ se rechaza la Hipótesis Nula (H_0).

Prueba de Hipótesis:

H_0 : No existe relación significativa entre la actividad física y la realización personal en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020.

H_1 : Existe relación significativa entre la actividad física y la realización personal en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020.

3. Discusión

El fin principal de la investigación es conocer la relación entre la actividad física y el estrés laboral, en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, encontrándose una relación negativa y baja.

De acuerdo a la hipótesis general de la investigación, existe una relación inversa y baja entre la actividad física y el estrés laboral, con un coeficiente $Rho = -0.085$ (p valor 0.283). Azofeifa (2014) en su estudio, encontró que aquellas personas que realizan actividades físicas (moderadas y vigorosas) perciben en menor frecuencia situaciones que pueden convertirse en una fuente de estrés; además se encontró que mientras mayor sea una persona, los predictores de estrés son menos. Por su parte, Azofeifa et al. (2016) encontraron que existen diferencias significativas entre las personas que realizan actividad física baja y actividad física vigorosa p valor = 0.021 en relación a factores que generan estrés laboral, teniendo el segundo grupo mejor disposición para enfrentar las situaciones que puedan generar estrés. Delgado (2019) en su estudio, encontró que la actividad física se relaciona de forma significativa con la calidad de vida, comprendiendo esta última variable la parte psicológica de una persona, que a su vez comprende el estrés laboral. Ramón et al. (2014), en su investigación, encontraron que el estrés laboral tiene una relación significativa y negativa con el desempeño docente con un coeficiente de $Rho = -0.791$ y un p valor = 0.000. Al contrastar los resultados, se puede señalar que la actividad física se relaciona de forma negativa con el estrés laboral y este último se relaciona de forma significativa y negativa con el desempeño docente, evidenciando que es necesaria la actividad física para ayudar a combatir el estrés laboral y así contribuir al buen desempeño docente. En necesario señalar que, en el contexto de trabajo remoto, la relación es inversa pero

no significativa, lo que podría indicar que es necesario hacer uso de otras herramientas para explicar el estrés laboral.

Para la primera hipótesis específica que observa la relación entre la actividad física y el agotamiento emocional; se obtuvo un $Rho=$ de -0.123 (p valor 0.117). Ramón et al. (2014) en su investigación encontró que la actividad física y el agotamiento emocional se relacionan de forma significativa y negativa $r= -0.320$. Figueroa (2018) en su investigación encontró que el cansancio emocional se relaciona de forma negativa con el desempeño docente con un coeficiente de correlación de $Rho=-.774$ y un p valor = 0.000 . De esta forma se muestra que el estrés laboral es perjudicial para el trabajo que realizan los docentes en las instituciones educativas, pudiendo tener a la actividad física como un factor que reduzca esta condición en los docentes.

De acuerdo con la segunda hipótesis específica se observa la relación entre la actividad física y la despersonalización y el estrés laboral; se obtuvo un $Rho= 0,015$ (p valor $0,853$). Ramón et al. (2014) en su investigación encontró que la actividad física y la despersonalización se relacionan de forma positiva $r= 0.013$. Figueroa (2018) en su investigación encontró que la despersonalización se relaciona de forma negativa y significativa con el desempeño docente, con un coeficiente de correlación $Rho = -765$ y un p valor = 0.000 . De esta forma se evidencia que si no se ayuda a controlar el estrés laboral en los docentes se verá afectado de forma negativa el desempeño docente.

Para la tercera hipótesis específica se observa la relación entre la actividad física y la realización personal; se obtuvo un $Rho= 0,051$ (p valor $0,520$). Ramón et al. (2014) en su investigación encontraron que la realización personal no presentó una relación significativa con la actividad física en el grupo con un coeficiente de correlación de

Rho= -0,009 y un p valor = 0,919); ni al momento de separar el análisis entre hombres
Rho= -0,048 y p valor =0,749 y en mujeres Rho= -0,023 y p valor =0,848.

CONCLUSIONES

1. En sintonía con el objetivo general, se perfecciona que la actividad física en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, se relacionan en forma negativa y baja con el **estrés laboral**, con un coeficiente de correlación de $Rho = -.085$ y $p = .283$. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula.
2. En relación al primer objetivo específico, se perfecciona que la actividad física en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, se relaciona en forma negativa y baja con el **agotamiento emocional**, con un coeficiente de correlación de $Rho = -.123$ y $p = .117$. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula.
3. Respecto al segundo objetivo específico, se perfecciona que la actividad física en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, se relaciona en forma positiva y baja con **despersonalización**, con un coeficiente de correlación de $Rho = .015$ y $p = .853$. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula.
4. Respecto al tercer objetivo específico, se perfecciona que la actividad física en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, se relaciona en forma positiva y baja con la **realización personal**, con un coeficiente de correlación de $Rho = .051$ y $p = .520$. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula.

RECOMENDACIONES

1. Se invita a futuros investigadores, realizar una investigación para prescribir los factores que producen el estrés laboral en tiempos de trabajo remoto. Esto pensando que no existe división de ambientes (laboral y familiar).
2. Se invita a la administración de la Universidad Peruana Unión realizar programas de motivación para la actividad física, afirmando la simpleza de la actividad física en las formas combinadas y declarando los beneficios de la práctica que la actividad física puede aportar.
3. Se invita a la administración de la Universidad Peruana Unión, tender una plataforma en la que se pueda descubrir diferentes actividades físicas de tipo vigorosas o intensas, moderadas y bajas con la igualdad en días y en tiempo para poder alcanzar un recomendable nivel de actividad física.

LISTA DE REFERENCIAS

- Arbós, T. (2017). Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica. (Tesis de doctorado) Universitat de les Illes Balears. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10803/461599>.
- Arrogante, Ó. (2014). Estudio del bienestar en personal sanitario: relaciones con resiliencia, apoyo social, estrés laboral y afrontamiento. (Tesis de licenciatura) Universidad Nacional de Educación a Distancia. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=44107&orden=1&info=link%5Cnhttp://dialnet.unirioja.es/servlet/exttes?codigo=44107>.
- Avendaño, C. (2017). El síndrome de burnout y el desempeño laboral en los docentes de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios. (Tesis de maestría) Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle. Recuperado de: <https://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/1517>.
- Azofeifa, C. (2014). Relación entre los predictores del estrés laboral según el nivel de actividad física ,edad,genero y antigüedad laboral en los funcionarios administrativos del Ministerio de Agricultura y Ganadería. (Tesis de maestría) Universidad Nacional de Costa Rica. Recuperado de: <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/13503>.
- Azofeifa, C., Solano, L., Salas, J. & Fonseca, H. (2016). Comparación entre los predictores del estrés laboral según el nivel de actividad física, edad, género y antigüedad laboral en un grupo de funcionarios administrativos del sector público costarricense. *MHSALUD: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano y Salud*, 13(1), 1–19. Doi: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15359/mhs.13-1.3>.
- Cabello, C. (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.

- (Tesis de maestría) Universidad César Vallejo. Recuperado de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello_RCJ.pdf?sequence=1.
- Castillo, E. (2013). La actividad física y su incidencia en el índice de estrés laboral de los trabajadores del hospital "Gineco Obstétrico Isidro Ayora" del Cantón Quito, provincia de Pichincha. (Tesis de licenciatura) Universidad Técnica De Ambato. Recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/5853>.
- Castillo, I., Torres, N., Ahumada, A., Cárdenas, K. & Licona, S. (2014). Estrés laboral en enfermería y factores asociados. Cartagena (Colombia). *Salud Uninorte*, 30(1), 34–43. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v30n1/v30n1a05.pdf>.
- Cayetano, P. (2015). Condiciones laborales y el desempeño de los colaboradores en la Financiera EDYFICAR - Chimbote: 2014. (Tesis de licenciatura) Universidad Nacional de Trujillo. Recuperado de: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/960>.
- Chávez, L. (2016). El estrés laboral y su efecto en el desempeño de los trabajadores administrativos del área de gestión comercial de Electrosur S.A. en el periodo 2015. (Tesis de licenciatura) Universidad Privada de Tacna. Recuperado de: <http://repositorio.upt.edu.pe/handle/UPT/80>
- Cialzeta, J. (2013). El sufrimiento mental en el trabajo: Burnout en Médicos de un Hospital de Alta Complejidad Corrientes. (Tesis de maestría) Universidad Nacional de Córdoba. Recuperado de: http://lildbi.fcm.unc.edu.ar/lildbi/tesis/Cialzeta_jorge_raul.pdf.
- Cocca, A. (2013). Análisis del nivel De actividad física y los factores relacionados con la salud psicofísica en jóvenes granadinos. (Tesis de doctorado) Universidad de Granada. Recuperado de: <https://digibug.ugr.es/handle/10481/24555?show=full>.

- Contreras, F. & Vilchez, O. (2019). Calidad de servicios y estrés laboral en las agencias de viajes de Tarma , período 2016. (Tesis de licenciatura) Universidad Nacional del Centro del Perú. Recuperado de: <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/UNCP/5036>.
- Cordero, A. (2015). Estrés laboral fuentes de estrés e inteligencia emocional en los trabajadores del centro de urgencias y emergencias 112 de Extremadura. (Tesis de doctorado) Universidad de Extremadura. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=45708>.
- Cuba, R. (2019). Estrés laboral en docentes de educación secundaria del Distrito de Mazamari – Satipo. (Tesis de maestría) Universidad Nacional del Centro del Perú. Recuperado de: <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/UNCP/5365>.
- Daher, G. (2019). Estrés laboral y distorsiones cognitivas en policías en patrullaje de la Estación Policial Integral San Antonio. (Tesis de grado) Universidad Mayor de San Andrés. Recuperado de: <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/23000/PSI-1216.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Delgado, A. (2012). La actividad física como prevención de la obesidad en niños entre 6 y 12 años en los centros educativos de la parroquia sucre de la ciudad de Cuenca 2012. (Tesis de licenciatura) Universidad Politécnica Salesiana. Recuperado de: <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/2620>.
- Delgado, L. (2019). Nivel de actividad física y calidad de vida en docentes de educación secundaria en los colegios nacionales del distrito de Independencia 2017. (Tesis de licenciatura) Universidad de Ciencias y Humanidades. Recuperado de: <https://1library.co/document/yd2gmleq-actividad-docentes-educacion-secundaria-colegios-nacionales-distrito-independencia.html>.

- Fernández, J. (2008). El origen de la Actividad Física en los Barrios Desfavorecidos de España. *Revista Dialnet*, 7-8. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3407509>.
- Figueroa, A. (2018). Estrés laboral y desempeño docente en la Institución Educativa N° 7228 “Peruano Canadiense” Villa El Salvador, 2018. (Tesis de maestría) Universidad César Vallejo. Recuperado de: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/20461>
- Figueroa, J. (2013). Actividad física, salud y calidad de vida: El discurso de las personas con hábitos sedentarios. ([Tesis de licenciatura) Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Recuperado de: <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/1184/tsoc171.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Garrido, A. (2014). La práctica de actividad física y hábitos de salud de los futuros maestros en Educación Primaria de la Universidad de Barcelona. Un estudio sobre la incidencia de la Educación Física vivida en la ESO en su futura acción docente. (Tesis de doctorado) Universidad de Barcelona. Recuperado de: <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/59585>.
- Gutiérrez, L. (2019). Nivel de actividad física y frecuencia de consumo de frutas y verduras en estudiantes del Instituto Técnico de Seguridad Salud y Medio Ambiente, Lima – Perú, 2017. (Tesis de licenciatura) Universidad Peruana Unión. Recuperado de: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1644>.
- Hederich, C. & Caballero, C. (2016). Validación del cuestionario Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI- SS) en contexto académico colombiano. *Revista CES Psicología*, 9(1), 1–15. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4235/423545768002.pdf>.

- Higueta, L. (2016). Diagnóstico y evaluación del estrés laboral en los trabajadores de la E.S.E Hospital German Vélez Gutiérrez. (Tesis de licenciatura) Corporación Universitaria Lasallista. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10567/2084>.
- Huamán, A. (2017). Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este, 2016. (Tesis de licenciatura) Universidad Peruana Unión. Recuperado de: http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/405/Avit_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Illera, D., Estrada, J., Pérez, R., Quintana, S. & Fajardo, T. (2013). Estrés laboral (Síndrome de burnout) en un hospital no acreditado en el municipio de Mocoa año 2012. (Tesis de maestría) Universidad EAN. Recuperado de: <https://repository.ean.edu.co/handle/10882/4472>.
- Luarte, C., Garrido, A., Pacheco, J. & Daolio, J. (2016). Antecedentes históricos de la actividad física para la salud. *Revista Ciencias de La Actividad Física*, 17(1), 67–76. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6239558>.
- Manzano, D. & Pescador, C. (2017). Promoción de la actividad física para la salud a través del entrenamiento funcional en escolares adolescentes. (Tesis para licenciatura) Universidad Libre. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10901/11857>.
- Millán, A., Calvanese, N. & D'Aubeterre, M. (2017). Condiciones de trabajo, estrés laboral, dependencia universitaria y bienestar psicológico en docentes universitarios. *REDU. Revista de Docencia Universitaria*, 15(1), 195–218. Doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.4995/redu.2017.6009>.
- Morales, R., & Palomino, M. (2017). Inteligencia emocional y estrés laboral de los trabajadores de la Coopac San Cristobald e Huamanga- Ayacucho-2016. (Tesis de licenciatura) Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Recuperado de:

http://repositorio.unsch.edu.pe/bitstream/handle/UNSCH/1680/TesisAD159_Mor.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Moreno, C. (2012). Factores que influyen en la actividad física y en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios. (Tesis de doctorado) Universitat de les Illes Balears. Recuperado de: <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/2578>.

Nina, F. (2018). La práctica de actividad física en los estudiantes de la escuela profesional de ingeniería civil de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno 2017. (Tesis de licenciatura) Universidad Nacional del Altiplano. Recuperado de: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8012/Nina_Zamata_Fredy_Rosell.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Obando, I., Calero, S., Carpio, P. & Fernández, A. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(3), 342–351. Recuperado de: <http://www.revmgj.sld.cu/index.php/mgi/article/view/382/152>

Organización Mundial de la Salud. (2019). *Actividad física*. Recuperado de: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Osorio, J., & Cárdenas, L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Revista Diversitas -Perspectivas En Psicología*, 13(1), 1794–9998. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/679/67952833006.pdf>.

Pacheco, S. (2016). Relación entre la percepción del clima laboral y el síndrome de Burnout en enfermeras y técnicas de enfermería de una clínica de Lima Metropolitana. (Tesis de licenciatura) Universidad Peruana Cayetano Heredia. Recuperado de: <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/574>.

Palomino, D. (2018). Factores que influyen en la práctica de la actividad física en estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria industrial N°32 de la

- ciudad de Puno. (Tesis de licenciatura) Universidad Nacional del Altiplano. Recuperado de: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/10190>.
- Paredes, M. (2016). Factores asociados al síndrome de Burnout en las enfermeras del servicio de neonatología en el Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión 2015. ([Tesis de especialización) Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Recuperado de: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/13646>
- Paredes, R. (2015). Relación de la actividad física con la calidad de vida en personas que realizan actividad física regular en el gimnasio Stampa en el Valle de los Chillos , en contraste con personas sedentarias de la empresa Farmacéutica James Brown en el período de octubre a diciembre del 2015. (Tesis de título profesional) Pontificia Universidad Católica Del Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/10434/TESIS.pdf?sequence=1>.
- Pérez, R., Caballero, P., & Jiménez, L. (2009). Evolución histórica de las actividades físicas en el medio natural con fines educativos. *Materiales Para La Historia Del Deporte*, 0(7), 59–76. Recuperado de: https://www.upo.es/revistas/index.php/materiales_historia_deporte/article/view/511/705.
- Portero, S. (2019). Estrés laboral, burnout, satisfacción, afrontamiento y salud general del personal sanitario de urgencias 2019. (Tesis doctoral) Universidad Nacional de Córdoba. Recuperado de: <https://helvia.uco.es/xmlui/handle/10396/18579>.
- Quiroga, G. (2018). Relación entre el nivel de actividad física, adiposidad corporal y condición física en los estudiantes del primer año de la escuela profesional de ciencias de la nutrición - UNSA Arequipa 2017. (Tesis de licenciatura) Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Recuperado de:

<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/7542>.

- Ramón, G., Zapata, S., & Cardona, J. (2014). Estrés laboral y actividad física en empleados. *Diversitas*, 10(1), 131. Doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2014.0001.09>
- Rangel, L., Rojas, L., & Gamboa, E. (2015). Actividad física y composición corporal en estudiantes universitarios de cultura física, deporte y recreación. *Revista de La Universidad Industrial de Santander. Salud*, 47(3), 281–290. Doi: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v47n3-2015004>.
- Serra, P. (2016). La perspectiva de género en los estudios de ciencias de la actividad física y el deporte. (Tesis de doctorado) UNiversitat de Barcelona. Recuperado de: <https://www.tdx.cat/handle/10803/402513#page=1>
- Valdebenito, M. (2017). Actividad física y calidad de vida en los adultos mayores de Tomé. (Tesis de licenciatura) Universidad Católica de la Santísima Concepción. Recuperado de: <http://repositoriodigital.ucsc.cl/handle/25022009/1315>.
- Velásquez, A. (2014). Síndrome de burnout y bienestar psicológico en enfermeras de la microred de salud de San Juan de Miraflores - Villa María del Triunfo, 2014. (Tesis de licenciatura) Universidad Autónoma del Perú. Recuperado de: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/106>.
- Velásquez, I. (2014). Nivel de estrés laboral en los profesionales de enfermería del departamento de emergencia y cuidados críticos del Hospital Santa Rosa , Pueblo Libre 2014. (Tesis de especialidad) Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Recuperado de: http://ateneo.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/123456789/4117/Velasquez_Chuman_Isidro_2014.pdf?sequence=1.
- White, E. (2007). *Mente Carácter y Personalidad 1*. Argentina: ACES.

- Yana, D. (2018). Riesgo cardiovascular en relación a medidas antropométricas, consumo alimentario y actividad física en docentes del colegio de Cabanillas-2018. (Tesis de maestría) Universidad Nacional del Altiplano. Recuperado de: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/8896>.
- Zúniga, S., & Pizarro, V. (2018). Mediciones de Estrés Laboral en Docentes de un Colegio Público Regional Chileno. *Información Tecnológica*, 29(1), 171–180. Doi: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642018000100171>.

ANEXOS/APÉNDICES

Anexo 1 Encuesta

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAC)

Piense en todas las actividades intensas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

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

Días por semana: _____

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

Tiempo por día (min): _____

Piense en todas las actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.

Días por semana: _____

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

Tiempo por día (min): _____

Piense en el tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

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

Días por semana: _____

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

Tiempo por día (min): _____

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted sentado durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil

Tiempo por día (min): _____

Encuesta para estrés laboral

Información demográfica

Género: 1) Masculino 2) Femenino

Facultad: 1) Empresariales 2) Ingeniería y Arquitectura 3) Salud
 4) Teología 5) Ciencias Humanas y Educación

A continuación marque con una X la respuesta que mejor describa su respuesta.

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	Una vez al año o menos	Una vez al mes o menos	Algunas veces al mes	Una vez a la semana	Varias veces a la semana	A diario

	Agotamiento emocional	0	1	2	3	4	5	6
1	Debido a mi trabajo me siento emocionalmente agotado.							
2	Al final de la jornada me siento agotado.							
3	Me encuentro cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo.							
4	Trabajar con alumnos todos los días es una tensión para mí.							
5	Me siento "quemado" por el trabajo.							
6	Me siento frustrado por mi trabajo.							
7	Siento que estoy haciendo un trabajo demasiado duro.							
8	Trabajar en contacto directo con los alumnos me produce bastante estrés.							
9	En el trabajo siento que estoy al límite de mis posibilidades.							
	Despersonalización	0	1	2	3	4	5	6
10	Creo que trato a algunos alumnos como si fueran objetos.							

11	Creo que tengo un comportamiento más insensible con la gente desde que hago este trabajo.							
12	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.							
13	Realmente no me importa lo que les ocurrirá a algunos de mis alumnos.							
14	Siento que los alumnos me culpan de algunos de sus problemas.							
	Realización personal	0	1	2	3	4	5	6
15	Puedo entender con facilidad lo que piensan mis alumnos.							
16	Me enfrento muy bien con los problemas que me presentan mis alumnos.							
17	Siento que mediante mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de otros.							
18	Me encuentro con mucha vitalidad.							
19	Tengo facilidad para crear una atmósfera relajada en mis clases.							
20	Me encuentro animado después de trabajar junto con los alumnos.							
21	He realizado muchas cosas que merecen la pena en este trabajo.							
22	Siento que sé tratar de forma adecuada los problemas emocionales en el trabajo.							

Anexo 2 Permiso de la Universidad Peruana Unión (Carta de aprobación del comité de ética)



Una Institución Adventista

Lima, Ñaña, 26 de octubre de 2020

EL COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

CONSTA

Que el proyecto de proyecto de investigación del estudiante **Patricio Córdova Encarnación**, identificado(a) con CE No. **001274526**, y su asesor **Miguel De la Rosa Chumbes**, identificado(a) con DNI No. **16726782**, con título "**La actividad física y el estrés laboral en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020**" fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana Unión, considerando su calidad científica, consideración del bienestar de sus participantes, y conformidad con los estándares de la ética establecidas en el Código de ética para la Investigación de la Universidad Peruana Unión.

Para mantener la aprobación del Comité de Ética, se tiene que cumplir con los siguientes requisitos:

- 1) Cada participante debe dar consentimiento informado.

Los resultados de este proyecto puedan ser publicados con referencia a aprobación Número 2020-CEUPeU-00037.



Dr. Salomón Huancahuire Vega
Presidente
Comité de Ética de Investigación

Mg. Michael Thomas White
Secretario
Comité de Ética de Investigación

Anexo 3 Matriz instrumental

MATRIZ INSTRUMENTAL

TITULO	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	MODELO
La actividad física y el estrés laboral en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020.	Estrés laboral	Agotamiento emocional	Agotamiento emocional	Escala de Likert 1 = Nunca 2 = Alguna vez al año o menos 3 = Una vez al mes o menos 4 = Algunas veces al mes 5 = Una vez a la semana 6 = Varias veces a la semana 7 = A diario.	Maslach Burnout Inventory (MBI) elaborado por Maslach y Jackson (1981)
			Agotamiento por jornada		
			Cansancio por la mañana		
			Trabajo con alumnos		
			Sentimiento negativo por trabajo		
			Frustración por trabajo		
			Trabajo duro		
			Estrés por contacto		
			Límite de posibilidades		
		Despersonalización	Trato con alumnos		
			Comportamiento insensible		
			Endurecimiento emocional		
			Interés por los alumnos		
			Culpaibilidad por alumnos		
		Realización personal	Entendimiento de alumnos		
			Enfrentamiento de problemas		
			Influencia a través del trabajo		
			Sentimiento de vitalidad		
			Facilidad de buen ambiente		
			Ánimo pos trabajo		
			Valoración del trabajo		

			Resolución de problemas emocionales		
	Actividad física	Actividad física intensa	Días de actividad física intensa	Escala de Likert 1 Alto = (1500- 3000 MET /min) 2. Medio = (600 - 1499 MET/min) 3. Bajo = (menor a 600 MET/min)	IPAQ versión corta
			Actividad física intensa en min		
		Actividad física moderada	Días de actividad física moderada		
			Actividad física moderada en min		
		Actividad física baja	Días de actividad física baja intensa		
			Actividad física baja en min		

Anexo 4 Matriz de consistencia

TITULO	PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS
<p>La actividad física y el estrés laboral en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020.</p>	P. GENERAL	O. GENERAL	H. GENERAL
	¿Qué relación existe entre la actividad física y el estrés laboral en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020?	Determinar la relación que existe entre la actividad física y el estrés laboral en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020	Existe relación significativa entre la actividad física y el estrés laboral en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020
	P. ESPECÍFICOS	O. ESPECÍFICOS	H. ESPECÍFICAS
	¿Qué relación existe entre la actividad física y el agotamiento emocional en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020?	Determinar la relación que existe entre la actividad física y el agotamiento emocional en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020	Existe relación significativa entre la actividad física y el agotamiento emocional en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020
	¿Qué relación existe entre la actividad física y la despersonalización en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020?	Determinar la relación que existe entre la actividad física y la despersonalización en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020	Existe relación significativa entre la actividad física y la despersonalización en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020
¿Qué relación existe entre la actividad física y la realización personal en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020?	Determinar la relación que existe entre la actividad física y la realización personal en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020	Existe relación significativa entre la actividad física y la realización personal en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020	