



UNIVERSIDAD ANDINA

NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

**MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN
SUPERIOR**



**ESTRÉS DIGITAL EN EL DESARROLLO DEL PROGRAMA
APRENDO EN CASA: EXPERIENCIAS DOCENTE EN
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL
N° 306 – SAN ROMÁN, 2021**

TESIS PRESENTADA POR:

KERLY SADITH GALLEGOS VALENCIA

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE
MAGISTER EN EDUCACIÓN**

**MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN
SUPERIOR**

JULIACA – PERÚ

2023



UNIVERSIDAD ANDINA

NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR

**ESTRÉS DIGITAL EN EL DESARROLLO DEL PROGRAMA
APRENDO EN CASA: EXPERIENCIAS DOCENTE EN
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL
N° 306 – SAN ROMÁN, 2021**

TESIS PRESENTADA POR

KERLY SADITH GALLEGOS VALENCIA

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE

MAGÍSTER EN EDUCACIÓN

MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR

APROBADA POR:

PRESIDENTE

:


Dr. FREDY TORIBIO CHALCO VARGAS

PRIMIER MIEMBRO

:


Dra. GLADYS MARUJA TORRES CONDORI

SEGUNDO MIEMBRO :


Dr. JIMY HUMPIRI NUÑEZ

ASESOR DE TESIS

:


Dra. YENNY ROSARIO ACERO APAZA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: GESTIÓN DE LA EDUCACIÓN – P33



UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ" ESCUELA DE POSGRADO

RESOLUCION DIRECTORAL N° 134-2023-D-EPG-UANCV/J

Juliaca, 01 de agosto del 2023

VISTOS:

El expediente N° 2023-05583, presentado por el (a) Bachiller GALLEGOS VALENCIA KERLY SADITH, con número de DNI 44781258, asignado (a) con código de matrícula 1410104023, de la Maestría en EDUCACIÓN, Mención: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" de la Sede Central Juliaca.

CONSIDERANDO:

Que, el (a) Bach. GALLEGOS VALENCIA KERLY SADITH, con número de DNI 44781258, asignado (a) con código de matrícula 1410104023, de la Maestría en EDUCACIÓN, Mención: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR, ha solicitado fecha, hora y modalidad de sustentación de la Tesis titulada: ESTRÉS DIGITAL EN EL DESARROLLO DEL PROGRAMA APRENDO EN CASA: EXPERIENCIAS DOCENTE EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 306 - SAN ROMÁN, 2021. La misma que pertenece a la Línea de Investigación: GESTIÓN DE LA EDUCACIÓN - P33.

Que, el (a) referido (a) Dictamen de Tesis, aprobado por los jurados el Juliaca, 01 de agosto del 2023, Establece la fecha de sustentación, habiendo para el efecto cumplido los requisitos establecidos en el reglamento para la Obtención del Grado Académico de Magister/Maestro y Doctor de la Escuela de Posgrado de la UANCV.

Que, en el Artículo 66 del Reglamento General de la Escuela de Posgrado de la UANCV, establece que la sustentación de Tesis de Posgrado es un trabajo de investigación original y crítico, de actualidad y de alto valor científico.

En uso de las atribuciones conferidas a la Dirección en el inciso "2" del artículo 17° del Reglamento General de la Escuela de Posgrado, y el Art. 76 del Estatuto Universitario.

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO. - DECLARAR EXPEDITO para la Sustentación de la Tesis titulada: ESTRÉS DIGITAL EN EL DESARROLLO DEL PROGRAMA APRENDO EN CASA: EXPERIENCIAS DOCENTE EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 306 - SAN ROMÁN, 2021. Escrita por el (a) Bachiller GALLEGOS VALENCIA KERLY SADITH. Integrado por los siguientes docentes:

Presidente	Dr. FREDY TORIBIO CHALCO VARGAS
Primer Miembro	Dra. GLADYS MARUSA TORRES CONDORI
Segundo Miembro	Dr. JIMY HUMPIRI NÚÑEZ
Asesor	Dra. YENNY ROSARIO ACERO APAZA

ARTÍCULO SEGUNDO. - El proceso de la Sustentación de la Tesis en mención, se llevará a cabo:

Fecha	: Martes, 08 de agosto del 2023
Hora	: 10:00 a.m.
Modalidad	: Aula N° 309 EPG - UANCV - JULIACA

A cuya finalización el Jurado registrará los resultados en el Libro de Actas de Sustentación de Tesis de Maestría con el grado **MAGISTER** de los estudiantes que ingresaron anterior a la aprobación de la Ley Universitaria N° 30220.

ARTÍCULO TERCERO. - Lévese la presente Resolución al Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado Administrativo y Oficina del Órgano de Inspección y Control para conocimiento.

Regístrese, comuníquese y Archívese.



PROFESORADO DE INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA
Escuela de Posgrado
Dr. Leopoldo Wacazán Candori Curi
DIRECTOR(a)



UNIVERSIDAD ANDINA
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"
Dr. PERE TORIBIO PINA RUIZ
SECRETARIO ACADÉMICO



UNIVERSIDAD ANDINA

"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"

ESCUELA DE POSGRADO



RESOLUCION DIRECTORAL N° 0229-2021-USA-EPG/UANCV

06 de Mayo del 2022.

VISTOS:

El expediente N° 32899 de fecha 24 de Marzo del 2022, presentado por el (la) BACHILLER GALLEGOS VALENCIA KERLY SADITH, con DNI N° 44781258, código de matrícula 1410104023, quien solicita resolución de aprobación de proyecto de tesis titulado: **ESTRÉS DIGITAL EN EL DESARROLLO DEL PROGRAMA APRENDO EN CASA: EXPERIENCIAS DOCENTE EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 306 - SAN ROMÁN, 2021**. Línea de investigación **GESTIÓN DE LA EDUCACIÓN - P33**, para optar el grado de **MAGÍSTER en: EDUCACIÓN** mención: **INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR** de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez Sede Central JULIACA.

CONSIDERANDO:

Que, en el Reglamento General de la Escuela de Posgrado de la UANCV, establece que la sustentación de tesis de Posgrado es un trabajo de investigación original y crítico de actualidad de alto valor científico.
Que, según Resolución N° 0555-2019-UANCV-CU-R, de fecha 08 de noviembre del 2019, se aprueba el Reglamento para la obtención del grado académico de Magister, Maestro, Doctor y Titulación de los Programas de Segunda Especialidad Profesional de la Escuela de Posgrado.
Que, el Art. 17, establece que la aprobación del proyecto de investigación de tesis para la obtención de grados académicos de Magister, Maestro, Doctor se inicia con la presentación del proyecto de investigación de tesis según corresponda, en forma individual y conforme a las recomendaciones de la Escuela de Posgrado y estándares de la investigación científica, tecnológica y humanística.
Que en el Art.60, señala que la fecha límite para la presentación del borrador de tesis es de 02 años contados desde la emisión de la resolución de aprobación del proyecto de tesis, vencido el plazo máximo el candidato a Magister, Maestro o Doctor deberá presentar un nuevo proyecto de investigación de tesis.
Que el Art. 21, establece que el Director de la Escuela de Posgrado y el Director de la Unidad de Investigación de la Escuela de Posgrado, nominarán por sorteo a 03 docentes miembros del comité de investigación.
Que mediante oficio circular N° 2538-2021-USA-EPG/UANCV-J, de fecha 21 de Diciembre del 2021, se nombra al Comité de Investigación del proyecto de tesis conformado por los siguientes docentes:

Presidente : Dr. FREDY TORIBIO CHALCO VARGAS
Primer miembro : Dra. GLADYS MARUJA TORRES CONDORI
Segundo miembro : Dr. JIMY HUMPIRI NUÑEZ

Que, con registro N° 3170 de 06 de Marzo del 2022, el Comité de Investigación del proyecto de tesis titulado: **ESTRÉS DIGITAL EN EL DESARROLLO DEL PROGRAMA APRENDO EN CASA: EXPERIENCIAS DOCENTE EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 306 - SAN ROMÁN, 2021**. Presentado por el (la) Bachiller GALLEGOS VALENCIA KERLY SADITH, cumple con los lineamientos y contenidos establecidos en reglamento de grado de investigación conducentes al grado académico de Magister/Maestro y Doctor de la Escuela de Posgrado de la UANCV.
En uso de las atribuciones conferidas a la Dirección en el inciso "j" del artículo 17 del Reglamento General de la Escuela de Posgrado y en el artículo 76 del Estatuto Universitario:

SE RESUELVE:

PRIMERO: APROBAR, el Proyecto de investigación de Tesis de maestría y **AUTORIZAR** el desarrollo de la Tesis, titulado: **ESTRÉS DIGITAL EN EL DESARROLLO DEL PROGRAMA APRENDO EN CASA: EXPERIENCIAS DOCENTE EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 306 - SAN ROMÁN, 2021**. Presentado por el (la) Bachiller GALLEGOS VALENCIA KERLY SADITH, para obtener el grado académico de **MAGÍSTER en: EDUCACIÓN** mención: **INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR** de la UANCV, asesorado por el (la) Mtra. YENNY ROSARIO ACERO APAZA.

SEGUNDO: ELEVAR al Rectorado, Vicerectorado Académico, Vicerectorado Administrativo, Vicerectorado de Investigación, Oficina del Órgano de Inspección y Control para conocimiento y cumplimiento de la presente resolución.

Regístrese, Comuníquese y Archívese

C/CARGO (01)
ARCHIVO (EPG-2022/01)
INTERESADO (01)
FCOP/125

Dr. Félix C. Uchirama Paraviana
DIRECTOR (e)

Mtra. YENNY ROSARIO ACERO APAZA
SECRETARIO ACADÉMICO



ESTRES DIGITAL EN EL DESARROLLO DEL PROCESO DE APRENDIZAJE EN CASA: EXPERIENCIAS DOCENTE EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 306 – SAN ROMÁN, 2021

INFORME DE ORIGINALIDAD

17%

INDICE DE SIMILITUD

16%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

3%

2

Submitted to Universidad Andina Nestor
Caceres Velasquez

Trabajo del estudiante

3%

3

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

1%

4

repositorio.uancv.edu.pe

Fuente de Internet

1%

5

revistas.unsm.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

6

www.cic.mx

Fuente de Internet

<1%

7

repositorio.udec.cl

Fuente de Internet

<1%

8

Submitted to Corporación Universitaria
Minute de Dios UNIMINUTO

<1%



Metadatos complementarios - UANCV

ESTRÉS DIGITAL EN EL DESARROLLO DEL PROGRAMA APRENDO EN CASA: EXPERIENCIAS DOCENTE EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 306 – SAN ROMÁN, 2021	
Datos de autor	
Nombres y apellidos	KERLY SADITH GALLEGOS VALENCIA
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	44781258
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0002-8963-0588
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	YENNY ROSARIO ACERO APAZA
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	01324434
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-9783-7733
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	FELIX CRISTÓBAL OCHATOMA PARAVICINO
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02436114
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-0655-8198
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	GLADYS MARUJA TORRES CONDORI
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02360070
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-5861-0392
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	JIMY HUMPIRI NUÑEZ
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	43555299
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-0655-8403



Datos de investigación	
Línea de investigación	Gestión de la Educación – P32
Grupo de investigación	No Aplica
Agencia de financiamiento	Sin Financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	Edificio: Institución Educativa Inicial 1331 Magisterial – San Román Departamento: Puno Provincia: San Román Distrito: Juliaca Latitud: -15.4980114 Longitud: -70.1271727 https://maps.app.goo.gl/Jo6Tvi8RasDcyupJA 
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Junio 2022 - julio 2023
URL de disciplinas OCDE https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html - Librería	Ciencias de la educación https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.00 Educación general (incluye capacitación, pedagogía) https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



Dr. Segundo Ortiz Cansaya
DIRECTOR
DE INVESTIGACIÓN - EPG



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo KERLY SADITH GALLEGOS VALENCIA, identificado con DNI
Nro. 44781258 en mi condición de egresado de:

- ☐ Escuela Profesional
☐ Programa de Segunda Especialidad,
☒ Programa de Maestría o Doctorado

EN EDUCACIÓN

informo que he elaborado el/la ☒ Tesis o ☐ Trabajo de Investigación, ☐ Trabajo Académico
denominada:

ESTRÉS DIGITAL EN EL DESARROLLO DEL PROGRAMA APRENDO EN CASA:
EXPERIENCIAS DOCENTE EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 306 – SAN
ROMÁN, 2021

Asesorado por: Dra. YENNY ROSARIO ACERO APAZA

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad del declarante, en consecuencia; a través del presente documento asumo frente a terceros, la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluido el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Juliaca, 30 de Diciembre del 2024


Firma del Asesor
(obligatoria)


Firma del Estudiante
(obligatoria)


Huella



DEDICATORIA

Desde mi profunda admiración a mis padres por
su arduo esfuerzo y dedicación en mi formación.



AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer profundamente a todas las personas que han sido parte de este camino.

A mis padres, por su amor incondicional, por su confianza y por brindarme siempre la fortaleza necesaria para superar los desafíos.



ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE GENERAL	i
INDICE DE TABLAS	iv
INDICE DE FIGURAS	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCION	viii

CAPITULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. Exposición de la situación problemática.....	1
1.2. Formulación de la pregunta de investigación.....	2
1.2.1. Pregunta general.....	2
1.2.2. Preguntas específicas	2
1.3. Justificación	2
1.4. Objetivos	3
1.4.1. General	3
1.4.2. Específicos.....	3
1.5. Importancia y alcance.....	3
1.6. Delimitaciones y limitaciones.....	4
1.7. Hipótesis.....	4
1.8. Categorías	4

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes del estudio	7
2.1.1. En el ámbito internacional	7



2.1.2. En el ámbito nacional	14
2.1.3. En el ámbito local	18
2.2. Marco teórico	21
2.2.1. Estrés digital	21
2.2.1.1. Software educativo	24
2.2.1.2. Características del programa educativo	26
2.2.2. Programa Aprendo en Casa	28
2.2.2.1. Objetivo del Programa Aprendo en Casa	31
2.3. Marco conceptual	32
2.3.1. Enseñanza	32
2.3.2. Estrés	32
2.3.3. Programa	33
2.3.4. Programa educativo	34
2.3.5. Software	34

CAPITULO III

METODO DE INVESTIGACION

3.1. Enfoque de la investigación	36
3.2. Método en la investigación	36
3.3. Tipología de la investigación	37
3.4. Nivel	37
3.5. Descripción del ámbito de investigación	38
3.6. Población y muestra.	38
3.6.1. Población:	38
3.6.2. Muestra:	38
3.7. Técnicas e instrumentos	39



CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSION

4.1. Resultados de las preguntas de la guía de entrevista	41
CONCLUSIONES.....	63
SUGERENCIAS	64
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	65
ANEXOS	71
ANEXO N° 1.....	72
MATRIZ DE CONSISTENCIA	72
ANEXO N° 2 Matriz instrumental.....	73
ANEXO 3 Instrumento	74
ANEXO 4 Validación del instrumento	76



INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Estrés digital y desempeño docente	41
Tabla 2 Inconvenientes en el desarrollo del programa Aprendo en Casa.....	43
Tabla 3 Afectación de las clases en línea a docentes	45
Tabla 4 Problemas a los que se enfrenta el docente en la actualidad	47
Tabla 5 Factores de estrés que enfrentan los docentes	49
Tabla 6 Educación virtual y su afectación a la salud mental de los docentes	51
Tabla 7 Opinión de la plataforma educativa "Aprendo en casa.....	52
Tabla 8 Gestión oportuna en mejoras o implementación de recursos para la Estrategia "Aprendo en Casa"	54
Tabla 9 Logros y dificultades que existen en el desarrollo de la estrategia "Aprendo en casa"	55
Tabla 10 Rol del docente	57
Tabla 11 Recursos que ofrece la plataforma educativa "Aprendo en Casa"	59
Tabla 12 Estrategias de seguimiento y retroalimentación.....	60



INDICE DE FIGURAS

Figura 1: Características	26
Figura 2: Funciones del software educativo	27
Figura 3: Principios del diseño Aprendo en Casa.....	29
Figura 4: Condiciones para la implementación de aprendo en casa	30
Figura 5: Objetivos del programa aprendo en casa.....	31



RESUMEN

El estudio tiene como finalidad establecer la influencia el estrés digital de los docentes en el desarrollo del Programa Aprendo en Casa en la I. E. I. N° 306 – San Román, 2021. Se trabajo bajo las particularidades del enfoque cualitativo, lo que permitió establecer que el estrés digital influye de manera directa negativa en la plana docente durante el desarrollo del Programa Aprendo en Casa, el cual se refleja en la ansiedad, cansancio y frustración de los docentes, afectando en la enseñanza y en el aprendizaje de los estudiantes en las clases virtuales de la I. E. I. N° 306 – San Román, 2021. Conclusión: El estrés digital influye de manera directa negativa en la plana docente durante el desarrollo del Programa Aprendo en Casa, el cual se refleja en la ansiedad, cansancio y frustración de los docentes, afectando en la enseñanza y en el aprendizaje de los estudiantes en las clases virtuales de la I. E. I. N° 306 – San Román, 2021.

Palabras claves: Estrés, estrés digital, aprendo en casa, educación virtual.



ABSTRACT

The purpose of the study is to establish the influence of digital stress on teachers in the development of the I Learn at Home Program at I. E. I. N° 306 – San Román, 2021. Work was carried out under the particularities of the qualitative approach, which allowed us to establish that stress digital has a direct negative influence on the teaching staff during the development of the I Learn at Home Program, which is reflected in the anxiety, fatigue and frustration of teachers, affecting the teaching and learning of students in classes virtual I. E. I. N° 306 – San Román, 2021. Conclusion: Digital stress has a direct negative influence on the teaching staff during the development of the I Learn at Home Program, which is reflected in the anxiety, fatigue and frustration of teachers, affecting the teaching and learning of students in the virtual classes of the I. E. I. N° 306 – San Román, 2021.

Key words: Stress, digital stress, I learn at home, virtual education.



INTRODUCCION

El año 2020 ha marcado un hito en el incremento del manejo en diversas plataformas virtuales y como también herramientas tecnológicas. Donde es un gran reto garantizar la educación de calidad en Latinoamérica y en el Perú. El cierre intempestivo de las Instituciones Educativas durante la pandemia del Covid – 19 intensifico dicho reto haciendo imperativo el esfuerzo mancomunado para poder transformar la educación en la región. Sin duda, las TICs ayuda a la innovación del sistema educativo y jugar un papel relevante en la resolución del problema de la calidad: transformando el método pedagógico ineficaz y actualizando la herramienta didáctica obsoleta en el salón, así como la gestión del proceso educativo a escala. La pandemia nos ha mostrado que la inserción de la tecnología en la educación es ineludible y fundamental, no solo para enfrentar la demanda de un nuevo modelo de la educación virtual, sino a la vez para el incremento de la calidad de enseñanza y como también eficacia del sistema educativo.

En este contexto, los maestros han tenido que reconsiderar la metodología, lidiando con varios retos y oportunidades que conlleva la implementación de la tecnología, tales como la carencia de capacitación en el campo o la enseñanza remota, lo que afecta la práctica en el aula. Por fin, para afrontar este desafío, es esencial que la educación se reinvente, ajustándose y respaldando la herramienta digital para aportar la nueva dinámica en el aula.

De manera que, los docentes han comprendido que desarrollar las habilidades digitales no era una opción, sino que esta se había vuelto a una obligación para seguir el ritmo de la tecnología que se aguarda por la enseñanza. Sabemos bien que la educación virtual no reemplaza los diversos beneficios de las clases presenciales, pero la educación presencial, a la cual es necesario regresar,



necesita que se nutra del avance tecnológico. Por lo que, solo cerrando la brecha digital se podrá caminar hacia el gran mandato que plantea la agenda global.

Situación que ha conducido a los docentes al estrés digital, a la ansiedad generado para comprometerse estar continuamente y a disposición en lo digital, ya sea por uso personal o por temas de trabajo, el cual se suma al compromiso que un individuo tiene en la vida real incrementando el estrés. Conllevando a una consecuencia específica en el cerebro, debido al desarrollo de tareas múltiples. Pues la tecnología digital fuerza a que se realice diversas tareas a la vez y estar pendientes de diversos tipos de información, lo que en un tiempo pasaría factura. Disminuyendo la capacidad de concentración y la retención de información. Asimismo, el estar recibiendo una cantidad masiva de información en el día es dañino, así como en las redes sociales, al recibir correos de manera continua, recibir mensajes de texto, noticias, entre otros. Sumado a ello, el estado de alerta constante, como resultado el estrés.



CAPITULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. Exposición de la situación problemática

En nuestro país, se ha visto forzados a reclamar una mejora en la conectividad en el hogar para el acceso al servicio de educación virtual. De manera que, en el país se ha implementado la estrategia para la educación a distancia el programa Aprendo en Casa. Sin embargo, se ha encontrado diversas falencias en el desarrollo de la educación remota que se ha transmitido por radio, televisión y plataforma digital, puesto que en diversas zonas del país se tienen hogares que carecen de electricidad, por lo que a un inicio de la pandemia se tuvo a muchos estudiantes que vivían en zonas en las cuales no se podía acceder a ningún tipo de modalidad a la práctica de Aprendo en Casa.

Los múltiples esfuerzos de los docentes han generado un estrés digital, siendo otra pandemia, que aún no se logra domar y se encuentra en ascenso. Pues además de la digitalización del día a día, también el estrés digital tiene como base en la dispersión de las herramientas digitales y gestión que se utiliza en la jornada laboral. Sin embargo, al no ser tratado de

manera oportuna provocaría consecuencias nocivas en la salud, de manera particular en el cerebro, debido al desarrollo de las multitareas, algo que se desarrolla cada vez con más frecuencia.

1.2. Formulación de la pregunta de investigación

1.2.1. Pregunta general

¿De qué manera influye el estrés digital en los docentes durante el desarrollo del Programa Aprendo en Casa en la I. E. I. N° 306 – San Román, 2021?

1.2.2. Preguntas específicas

- ¿Cómo se produce el estrés digital en los docentes de la I. E. I. N° 306 – San Román, 2021?
- ¿Cuál es la percepción de los docentes del desarrollo del Programa Aprendo en Casa en la I. E. I. N° 306 – San Román, 2021?

1.3. Justificación

La pandemia ha puesto al descubierto grandes brechas, que no solo se daban en la sociedad rural, sino también en la urbana, donde los estudiantes perdieron muchas jornadas escolares a diferencia del resto del mundo, ya que muchas instituciones educativas no tenían la infraestructura conveniente para que puedan ofrecer la educación a distancia. Incluso cuando la Institución Educativa tenía la posibilidad, los estudiantes no, puesto que, no contaban con los equipos ni con la señal para el acceso a la red.

Por lo que, los docentes tuvieron que generar mayores esfuerzos para hacer frente la educación virtual en pandemia, lo que ha conllevado al incremento del estrés digital. Ello conduce a que el estrés digital sea tratado como otra pandemia, pues está trayendo consigo efectos nocivos para la salud, incluso en el cerebro, de manera que el rendimiento y la concentración desciende.

De manera que, es importante conocer acerca del estrés digital pues quienes realizan multipropósitos son menos eficaces filtrando y reteniendo información relevante, recogen datos ajenos a la tarea relacionada con la información, presentan una mayor dificultad al extraer información de la memoria a largo plazo como al corto plazo, encontrando más difícil pasar de una tarea a otra.

1.4. Objetivos

1.4.1. General

Establecer la influencia el estrés digital de los docentes en el desarrollo del Programa Aprendo en Casa en la I. E. I. N° 306 – San Román, 2021

1.4.2. Específicos

- Analizar de qué manera se produce el estrés digital en los docentes de la I. E. I. N° 306 – San Román, 2021
- Conocer la percepción de los docentes del desarrollo del Programa Aprendo en Casa en la I. E. I. N° 306 – San Román, 2021

1.5. Importancia y alcance

En el marco del programa "Aprendo en Casa", el estrés digital es significativo, dado que la educación en línea, impulsada por la pandemia de COVID-19, modificó de manera drástica las dinámicas de enseñanza y aprendizaje. Comprender el impacto de este fenómeno en los profesores facilita la creación de tácticas para mejorar su bienestar emocional, promover el crecimiento profesional y asegurar una instrucción de alta calidad en ambientes digitales.

Este estudio se centra en el análisis de las experiencias de estrés digital de los docentes de la institución de educación primaria nro. 306



vivencias en San Romana durante la implementación del programa "Aprendo en casa" en 2021.

1.6. Delimitaciones y limitaciones

El análisis está limitado al contexto del año 2021, correspondiente al periodo más crítico de la educación remota por la pandemia. Además, se focaliza exclusivamente sobre la plana docente en la educación inicial en específico, lo que restringe la posibilidad de generalizar los hallazgos a otros niveles educativos o regiones.

La investigación aborda exclusivamente el estrés digital en los docentes, sin considerar otros agentes educativos, como estudiantes o padres de familia. Además, se centra en la implementación del programa "Aprendo en Casa", excluyendo otras iniciativas o plataformas digitales utilizadas durante el mismo periodo.

1.7. Hipótesis

No corresponde.

1.8. Categorías

Categoría 1: Estrés digital

Categoría 2: "Aprendo en casa"

Contexto: Experiencia docente: I.E.I. N° 306 – San Román

1.8.1. Conceptualización de categorías

Categoría 1: Estrés digital; El estrés digital se refiere a la sobrecarga emocional, física y mental provocada por el uso excesivo o inadecuado de dispositivos tecnológicos, redes sociales y herramientas digitales, que puede generar fatiga, ansiedad y dificultad para desconectarse, afectando el bienestar y el equilibrio personal.



Categoría 2: Desarrollo del programa Aprendo en casa; El programa Aprendo en Casa, implementado por el Ministerio de Educación de Perú, surge como una estrategia educativa durante la pandemia de COVID-19 para garantizar la continuidad del aprendizaje. Utiliza medios como la televisión, la radio y plataformas digitales para llegar a estudiantes de diversas zonas del país, incluyendo áreas rurales y de difícil acceso. A pesar de su contribución a la educación remota, enfrenta desafíos como el acceso limitado a tecnología, brechas en conectividad y la necesidad de capacitación docente para el manejo de herramientas digitales. Sin embargo, ha demostrado ser un esfuerzo innovador y una oportunidad para reflexionar sobre la equidad en la educación peruana.



1.8.2. Operacionalización de categorías

CATEGORIAS	DIMENSIONES	ÍTEMS	INDICADORES	INSTRUMENTO
Categoría 1: Estrés digital	Estrés digital en el desempeño del docente Inconvenientes del programa Aprendo en casa Clases en línea a los docentes Problemas a los que se enfrenta el docente en la actualidad virtual Factores de estrés que enfrentan los docentes Educación virtual en la salud mental en los docentes	1,2,3,4,5,6	Experiencia docente	Guía de entrevista
Categoría 2: Desarrollo del programa Aprendo en casa	Pagina MINEDU AC Gestión oportuna del programa AC Logros y dificultades del programa AC Rol del docente frente a la estrategia AC Recursos que ofrece del programa MINEDU AC Estrategias de seguimiento y retroalimentación en el programa AC	7,8,9,10,11,12	Experiencia docente	Guía de entrevista



CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. En el ámbito internacional

Autor: Cortes (2021)

Objeto de estudio: Analizar el estrés docente durante el confinamiento de salud.

Método: Enfoque cualitativo

Conclusión: El estrés es un problema de gran relevancia en el ámbito de salud que se ha visto exacerbado entre los docentes por pandemia. Es necesario conocer sus síntomas, sus consecuencias y medidas las precauciones establecidas, para reducir su riesgo, en estos tiempos en que necesitamos tener una salud óptima, es de relevancia identificar los síntomas. Es una manera de advertir que algo no está bien o que una situación está afuera de nuestra vigilancia. No obstante, durante el estrés se vuelve excesivo y se prolonga en el tiempo, puede resultar perjudicial. En ese momento, se incrementan los riesgos para la salud, ya que se abren las puertas a posibles

enfermedades que pueden afectar gravemente el bienestar de la persona (p. 10)

Autor: Torres (2021)

Objeto de estudio: Medir los índices de burnout presentes en profesores de enseñanza básica y media que se desarrollen profesionalmente en organizaciones públicas de educación en las comunas de la región del Bío Bío, Chile.

Método: Carácter cuantitativo

Conclusión: En este estudio, de acuerdo con la literatura bibliográfica analizada, ambos niveles sobre el contexto así como la identificación del síndrome de burnout y las encuestas realizadas para un número sustancial de maestros, según lo determinado en cuanto a los datos recolectados; niveles actuales de burnout entre los docentes entrevistados en instituciones públicas de educación básica y media, situándose entre moderado a bajo escepticismo, moderado alto en desempeño laboral y alto en agotamiento. A través del estudio se define las principales características del síndrome de burnout, destacando la definición y los rasgos que contribuye e identifica dentro de otra patología, con efectos que pueden ser adquiridos al no tratarse con anticipación. En el estudio realizado se desarrolla encuestas validado para recopilar información que corresponde al índice de burnout de los docentes de los centros educativos públicos distribuidos en el agotamiento, cinismo y eficacia profesional. A su vez, se ha identificado el nivel de burnout en cada dimensión, para luego comprender por medio de investigaciones anteriores, de las



razones por las cuales se han presentado los valores y a su vez como se ha contrastado los resultados con el esperado en la hipótesis. (pp. 84-85)

Autor: Oros et al. (2020)

Objeto de estudio: Desarrollo y validación de una escala para evaluar las percepciones de los docentes sobre los factores estresantes relacionados con el aislamiento social.

Método: Enfoque cuantitativo

Conclusión: El objetivo de la investigación es poder conocer el discernimiento de estresores en los educadores durante el encierro, y considerar su ejercicio mental. La explicación que proporcionaron de la estructuración de dato es que el estrés se va incrementando cada vez más. Asimismo, han indicado correlación ítem-entero corregida por adicionalmente de los límites asiduamente sugeridos, denotando una igualdad entre los ítems. El índice de muestra KMO y Chi cuadrada de Bartlett resulto excelente. El AFE señala que la posibilidad un factorial, así como la Penta factorial resulto viable para elucidar la estructuración del ítem, con título de contrapeso interna satisfactorio. Pero, para ambos el AFC ha revelado que el arquetipo unidimensional ha proveído una condición escueta a los datos. Sin embargo, el arquetipo de 5 factores ha mostrado una mejor habilitación, el cual fue optimizado a escindir de la correlación entre el error de alguna noción. En los últimos meses, los maestros tuvieron que realizar tareas laborales en



su residencia y asumir importantes responsabilidades de carácter familiar y como también doméstico. Por otro lado, en el presente estudio se demuestra que la pandemia es un elemento sin precedente por la duración y efecto de la para los docentes, el cual incluye sentirse amenazado por los educadores, contra una enfermedad previamente desconocido, para el cual no existía ningún tipo de vacuna por lo tanto tampoco se tenía una clara expectativa de la evolución y tampoco del control, peor aún no se tenía claro el tiempo que duraría las medidas de aislamiento y los impactos económicos, sociales, educativos y sanitarios de este. La pandemia puede aumentar los sentimientos de confusión, ansiedad y miedo entre estos expertos, cuya investigación merece ser profundizada en el futuro encuesta. Resultados de la correlación entre factores de estrés percibido e indicadores Las pruebas de estrés psicofisiológico son consistentes con la teoría y estudios previos, y reprodujo con precisión la magnitud conocida. Estos datos refieren que los factores estresantes estaban más asociados con experimentar síntomas adversos del medio ambiente (Factor 1). Esto demuestra que los profesores perciben la carga de trabajo es tan grande que tienen poco tiempo para hacer y agregar debe hacerlo donde es difícil concentrarse, será más probable que ansiedad, espasmos musculares, insomnio, dolor de cabeza, ansiedad constante, cambios en el apetito, entre otros. Para futuras



investigaciones se ha recomendado usar diseños de manera predictiva o explicativa para que se pueda estimar de manera precisa el impacto de estresores en la salud y como también en el bienestar de los docentes. Dada la restricción general de la investigación, podemos destacar el proceso de muestreo, puesto que la selección de voluntarios podría dar lugar a sesgos en las respuestas o en su interpretación. Así que tal vez más motivados a la participación en esta investigación, los maestros identificados con problema porque están sobrecargados en el trabajo o viceversa, tienen están de acuerdo en participar más que aquellos que no están sobrecargados de trabajo y para que tengan más tiempo para participar en esta actividad. Otra restricción que se destaca se encuentra relacionado con la investigación de la fiabilidad de la escala, pero solo limitado al aspecto de consistencia interna. Es fundamental que en estudios futuros se analice la estabilidad de la puntuación por medio del test. Por otro lado, este estudio se ha limitado el estudio de la percepción de amenaza, no se evaluó el recurso de afrontamiento con el que se ha enfrentado los educadores, que nos permitirá tener una visión completa y como también profundo del fenómeno, ya que de acuerdo a la teoría de la transacción es una combinación de Dos procesos determinan la vulnerabilidad de un individuo al estrés. Se sugiere abordar este tema en futuras investigaciones, así como los factores individuales y sociales



pueden influir en la percepción de la amenaza docente en este periodo de contingencia: variable sociodemográfica y social, creencia personal y existencial, rasgo de personalidad, entre otros. Se concluye que, a pesar de la limitación señalada, se puede afirmar la importancia de cada uno de los estresores para la enseñanza en tiempos de pandemia propiedad psicológica y se puede utilizar para estudiar más a fondo este mientras continúe el entrenamiento a distancia. Así mismo, también es posible Aprovechar futuros estudios posteriores a la pandemia, como parte de los estudios. (pp. 19-22)

Autor: Cevallos et al. (2021)

Objeto de estudio: Examinar la salud mental durante la pandemia por COVID - 19

Método: Enfoque cualitativo

Conclusión: Consecuencias de la pandemia COVID19 sobre el sistema educativo relacionado con diferencias significativas en la implementación Aprendizaje por la desigualdad de acceso y un proceso de adaptación a la velocidad en todo el mundo. La pandemia es el debate para implementar una educación para modelos mixtos de recursos educativos tradicionales y Herramientas digitales modernas. Sin embargo, las brechas principales son la gestión efectiva de TIC y acceso a conexiones de calidad. Este proceso de adaptación ha tenido como consecuencia el desgaste físico y psíquico de los docentes, consecuencia del complejo retos a los que se han enfrentado. Se ha demostrado que los síntomas de ansiedad,



depresión y El estrés es la respuesta más común. Se necesitan intervenciones psicológicas urgentes para mitigar el impacto de la pandemia en la salud mental de los docentes, como ellos son los que tienen contacto directo con los estudiantes, siguen el curso de acuerdo a las circunstancias y brindan apoyo afecto a sus alumnos, por lo que se les debe garantizar unas condiciones físicas y psíquicas adecuadas. El primer paso es ayudar a las personas a encontrar información de fuentes oficiales. Invertir tiempo en actividades divertidas que mantienen la mente ocupada. Participar en actividad física y hacer derivaciones oportunas a quienes requieren atención médica especializada. Los sistemas gubernamentales deberán garantizar que los maestros tengan acceso a herramientas y recursos educativos, y evaluación del desempeño, capacitación en habilidades digitales y apoyo emocional oportuno. (p. 136)

Autor: Iguasnia y Saquisela (2020)

Objeto de estudio: Determinar el estrés laboral, causas y consecuencias en los docentes

Método: Métodos Histórico Lógico y Causal, aplicaremos la observación científica a través de la encuesta, el método empírico

Conclusión: Después de hacer nuestra investigación respaldado en una serie de artículos científicos por los últimos cinco años y de fuente confiable como es EBSCO y el repositorio, nos permitio enriquecer nuestros artículos investigaciones científicas sobre el estrés laboral docente, esto nos mantiene enfocados en encontrar la estrategia para la mejora del nivel. el estrés, las



condiciones de vida y de trabajo, familia y sociedad, desarrollo controlado La emoción Una de las formas de mejorar el manejo del estrés es mediante la implementación del método BAPNE, que se utilizará como una herramienta para ayudar a reducir los niveles de estrés entre los docentes de la institución educativa Jaime Roldós Aguilera. Para ello, se organizará un calendario en el que los profesores puedan participar activamente, moverse y compartir dinámicas con sus colegas. Esta interacción fomentará una mayor disposición para trabajar con sus estudiantes y aplicar lo aprendido. La ejecución de esta estrategia se realizará de manera que no afecte el normal desarrollo del proceso educativo. (pp. 27-28)

2.1.2. En el ámbito nacional

Autor: Damian y Huallpa (2020)

Objeto de estudio: Entender la resiliencia del profesor en la educación temprana durante la pandemia; la resiliencia se refiere a la habilidad de resistir, ajustarse y manejar circunstancias adversas para conseguir la recuperación física y mental.

Método: Enfoque cualitativo desde el paradigma pospositivista, con un nivel básico de investigación, que emplea un diseño hermenéutico interpretativo y se lleva a cabo en un corte temporal sincrónico.

Conclusión: Primero En el tema de la resiliencia, concluimos con mayor fuerza en la posibilidad adaptarse al contexto de la pandemia permite a los maestros desarrollar una conexión más cercana y empática, lo que les ayuda a crear una red de solidaridad tanto con los niños como con las personas en su entorno.



Segundo sobre la regeneración, es encontrada como parte del crecimiento de autogeneración, continuada por la iniciación del equilibrio combinan la racionalización y la reproducibilidad. martes En el ámbito de la recuperación, el marco hermenéutico del último tiene la intensidad más fuerte para el deseo de realizar, seguido por salud física y resiliencia psicológica. unos tres meses En términos de desarrollo personal, el marco hermenéutico del tercer tipo intenso es el antropomorfismo, seguido de la madurez crecimiento espiritual, emocional, cultural y personal. jueves En el género de la adaptación, el cuarto marco hermenéutico a mayor intensidad para la adaptación, la combinación de nuevos estándares, adaptarse a nuevos estilos de vida, adaptarse a requisitos, adaptarse a nuevos estándares y la capacidad de hacer juicios. (p.30)

Autor: Zapata y Correa (2021)

Objeto de estudio: Comparar estrategias de afrontamiento de docentes de Lima metropolitana

Método: Enfoque cuantitativo

Conclusión: Como parte de la encuesta se encontraron limitaciones, como el hecho de que no hay muchos estudio que trata de la comparación entre docentes de educación básica según su gestión y género; Se encontraron estrategias con puntajes de confianza bajos (alfa), dando resultados como conducir a la incapacidad de comparar ciertas hipótesis; Además, debido al cambio del horario escolar, debido a la situación provocada por



el Covid19, es posible el profesor no se centró en responder a la pregunta, puede haber afectado Resolución. Además, no se encontró evidencia con respecto al género y la igualdad de género. Se aplica la gestión pedagógica asociada a la herramienta. Así mismo, se debe enfatizar Dicho estudio se ha centrado en analizar posibles diferencias entre docentes en entidades privadas y públicas, por lo que no se tomaron en cuenta otros factores de esta manera, en combinación con educación, estrés o estrategia para su acción, variables. Jerarquía social económica de escuelas privadas y características como cambios. Los individuos o el personal participantes no son parte del análisis de datos. Posibilidad al mismo tiempo que las limitaciones de esta investigación. Investigación para futuras investigaciones. Se recomiendan futuros investigadores en función de las restricciones que se producen. ¿Puedo obtener un estudio comparativo que se ocupe de la muestra de este tema? Investigación de acuerdo con el tipo y el género de la organización para obtener información. Puede actualizarse desde el contexto y puede implementar programas de intervención en la industria. Educativo. También se recomienda volver a desarrollar un nuevo instrumento psicológico. Esto mide la gestión variable del estrés enfocado en los maestros. Lo recomiendo al final Aplique pruebas con un horario listo para probar muestras Proporcionar un posible sesgo para la respuesta. (pp. 47-48)



Autor: Cortez et al., (2021)

Objeto de estudio: Determinar la relación significativa entre la satisfacción laboral y los componentes del síndrome de burnout durante el encierro por la pandemia de COVID-19.

Método: Diseño correlacional transversal

Conclusión: Llegamos a la de los educadores tienden a mostrar un alto nivel de cansancio emocional a mostrando un nivel alto de fatiga emocional y pérdida se vuelve a mostrar menor sensibilidad y empatía, bajo rendimiento, sentimientos de fracaso insatisfacción con el trabajo. Ello como producto del confinamiento, pues los docentes hicieron la transición de la enseñanza presencial a la modalidad virtual., donde muchos de los docentes no tenían la noción de la aplicación de la tecnología para hacerlo uso en las clases remotas, conllevando tanto a sí mismos y a los estudiantes a que puedan adquirir una mala experiencia de clases online. De manera que, es fundamental seguir investigando en el campo de la Psicología Organizacional. Una de las limitaciones de esta investigación es que sus propiedades están correlacionadas. En futuras investigaciones Variables además de un gran número de colaboradores. Trabaja de nuevo Experimental y pre-experimental porque el programa necesita ser implementado Ejemplo de intervención para reducir el burnout presentado por un profesor. (p. 9).

Autor: Quispe y Garcia (2020)

Objeto de estudio: Determinar el efecto psicológico provocado por la emergencia de salud en estos expertos.

Método: Corte cuantitativo

Conclusión: Los maestros participaron investigación con menores tomando cursos de aprendizaje a distancia, estos profesores, identificar una propensión relativa para valorar patéticas son las diligencias que implican su trabajo y las personas involucradas en las actividades Nación. Hubo una declaración del maestro que Hable acerca de una tarea en estas diligencias. En general, la presencia de malestar general y psíquico, irritabilidad e ira, cambios de humor y problemas relacionados con el sueño. El cual ha conllevado a que puedan adquirir diversas actitudes negativas en torno a la enseñanza de la educación virtual. (pp.38-39)

2.1.3. En el ámbito local

Autor: Ticona et al. (2021)

Objeto de estudio: Determinar la relación entre la ansiedad y el estrés que presentan los estudiantes en el periodo de la emergencia sanitaria por el COVID-19

Método: Enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo con diseño correlacional.

Conclusión: De acuerdo con los resultados de la prueba de hipótesis, el Chi cuadrado calculado es mayor que comparado con el Chi cuadrado tabulado ($\chi^2_c = 47.99 > \chi^2_4 = 9.49$), por lo que se acepta la hipótesis alternativa y rechazar la hipótesis nula, en



la que la ansiedad está relacionada con el estrés debido a estudiante del Programa de Investigación Original de la Universidad Nacional Altiplano, en el 2020II semestre que se desarrolla durante la emergencia salud de covid19. En cuanto a los niveles de ansiedad, el 46%, el porcentaje más alto de estudiantes en Preocupan estudios de formación inicial, según resultados obtenido del cuestionario, por lo que es recomendable buscar la ayuda de un experto en el campo psicología para intervenir rápidamente y así asegurar el bienestar emocional del estudiante. Con respecto a los niveles de estrés, los estudiantes de 53e exhibieron niveles de estrés moderados, indica que es necesario planificar y tomar precauciones, porque todo puede salir mal u otra dirección. También debe buscar soporte de directorio propio o, en su defecto, soporte Profesional del Departamento de Psicología de la Universidad por su atención y orientación atención oportuna a la salud mental de los estudiantes. (p. 8)

Autor: Molleapaza et al. (2021)

Objeto de estudio: Analizar la condición socioemocional de los profesores de la región de Puno en la educación remota

Método: Estudio fue cualitativo

Conclusión: El estado socioemocional de los docentes en el contexto de la educación virtual y la pandemia, que resulta muy estresante porque deben asumir nuevas funciones y no cuentan con las condiciones necesarias para el desarrollo de un trabajo

productivo, principalmente por el contacto con sus estudiantes. El estado emocional de los educadores en la docencia virtual tiene muchos matices diferentes, Identifique tres grupos. La primera persona en caer en depresión por la pérdida de un ser querido y el miedo la propagación de Covid19; el segundo grupo recibió apoyo educativo de directivos y UGEL, que les permitieron gestionar activamente estas emociones; y martes grupos, deben emprender de forma independiente la gestión activa de sus emociones. La resiliencia es muy valorada por la mayoría de los profesores porque sienten que mejorar las habilidades profesionales y, por medio del diálogo familiar y la educación, Así se sienten apoyados. Pues el resultado en cambios en cuanto a su práctica docente, en que destaca la progresiva integración de herramientas virtuales para la docencia. (pp. 42-43)

Autor: Tahuaya (2021)

Objeto de estudio: Determinar la relación entre el síndrome de burnout y la satisfacción con la vida

Método: Diseño no experimental, de corte transversal y de alcance correlacional

Conclusión: ... se ha encontrado una correlación positiva muy frágil entre el síndrome agotado y satisfecho con la vida ($r = 0,004$) & It; 0,05 en menor medida del síndrome de burnout, que estaría asociado a alto nivel de satisfacción con la vida. Por lo tanto, se acepta la hipótesis de investigación alternativa. Segundo:

para el primer objetivo específico, existe una correlación positiva muy débil ($r = 0.030$) & $It; 0,05$ entre la variable satisfacción con la vida y la dimensión agotamiento emocional. Por lo tanto, el aceptar la hipótesis de investigación. Tercero: Para el segundo objetivo específico, existe una correlación positiva muy débil ($r = 0,001$) & $It; 0,05$ entre la satisfacción con la vida y la dimensión de personalización. Por lo tanto, se acepta hipótesis de la investigación. Cuarto: Respecto al tercer objetivo específico, existe una correlación positiva muy débil ($r = 0,173$) < $1,05$ entre la variable satisfacción con la vida y el factor de satisfacción individual. Por lo tanto, se acepta hipótesis de la investigación. (p. 14)

2.2. Marco teórico

2.2.1. Estrés digital

En la actualidad vivimos en una era en donde, cada vez, todo se está digitalizando. El estrés digital es el incremento de estrés en los individuos a raíz de factores que se relaciona con el medio de comunicación, la red social y el dispositivo electrónico como los dispositivos móviles o los ordenadores. En especial durante el confinamiento, el uso de diversos dispositivos electrónicos y como también de las redes sociales se disparó, ya que fue la única forma de estar conectado con todos, siendo de igual forma un medio en el cual se pase el tiempo (Jinez, 2020).

El mundo de la tecnología avanza a grandes pasos, lo que ha creado la necesidad de que se actualice a la misma velocidad que ellas, promoviendo la aparición de conductas adictivas y otros efectos negativos para la salud,



el cual afecta el sueño, incrementa el dolor de cabeza y genera mayor ansiedad.

Es relevante prestar mayor atención a los educandos, como adolescentes por ser un grupo sensible a la influencia de la nueva tecnología. El hecho de que la nueva tecnología ha beneficiado a la sociedad es verídico, pues aporta una mayor innovación en el acceso a la información, sin embargo, aun así, es relevante tener conocimiento de la otra cara de la moneda y poder aceptar el lado perjudicial, el hablado estrés digital (Robinet y Pérez, 2020).

La nueva tecnología permite la capacidad de poder hacer más de una actividad a la vez, puesto que mientras se revisa el correo, se puede estar buscando información para un trabajo que se tiene que realizar.

Sin embargo, a pesar de parecer algo ventajoso, en realidad es algo perjudicial, ya que cuando el cerebro tiene diversas tareas, a las cuales tiene que dar solución, tanto en el rendimiento como en la concentración disminuye, puesto que no tiene la capacidad para poder dar una respuesta completa y analizar el detalle de cada fuente de información.

La sobrecarga de información generado por el ejercicio de la multitarea hace que el organismo pueda reaccionar como si hubiera una amenaza, en el que se activa la región cerebral para poder enfrentar la situación, lo que produce que se bloquee y haya mayor ansiedad (Leon, 2021).

Por otro lado, se tiene la expresión nomofobia o miedo irracional al estar sin dispositivos móviles o no poder usarlos. A pesar de que se tenga que desconectar, el hecho de encontrarse al tanto de las novedades o de sentir



que en algún momento se necesite consultar el móvil y no se va poder realizarlo genera inseguridades en las personas.

Ello como producto del uso de manera excesiva de los dispositivos móviles, comprobando de manera constante si recibió algún tipo de mensaje o alguna notificación, dejando de lado cualquier otra actividad relevante como dormir o socializar (Díaz et al., 2020).

De manera que, el estrés digital es el incremento del nivel de estrés originado por los dispositivos móviles. Según estudios científicos, el cerebro humano solo es capaz de llevar a cabo dos tareas diferentes de manera simultánea. Para ello, la corteza prefrontal se divide entre ambas actividades.

Sin embargo, al añadir una tarea adicional, la capacidad del cerebro para desempeñarse de forma eficiente se ve afectada, Conllevando a una sobrecarga de información que lo provoca realizar diversas actividades al mismo tiempo, es decir, multitareas (Correa y Zapata, 2021).

Es fundamental tomar descanso a lo largo del día, donde se evite el uso de cualquier medio de comunicación y relajándose. Es mejor que se realice de forma óptima, una o dos actividades. Puesto que, al sobrecargar el cerebro, la eficacia y el rendimiento desciende y no se realiza de manera correcta (Correa y Zapata, 2021).

El estrés digital se entiende como la ansiedad generada por la sensación de estar obligado a estar presente o disponible en el entorno virtual, ya sea por motivos personales o laborales., ello suma al compromiso de un individuo tiene en la vida real y aumenta el nivel normal de estrés en esta.



El estrés repercute durante el día habitual, donde el cerebro se encuentra realizando dos actividades al mismo tiempo de manera continua, ocupando la corteza prefrontal, encargado de la función multitarea (Carranza, 2020).

De manera que, es importante destacar lo útil que puede ser la nueva tecnología, tanto en el trabajo o el desempeño académico, como al momento de socializar y estar conectados con el entorno. El beneficio depende del uso que haga, por lo que es relevante saber manejarlo de manera adaptativa y responsable manteniendo distancia cuando es fundamental para poder evitar la sobrecarga.

Es relevante recordar que aparte del mundo virtual se tiene un mundo real que hace posible conectar con uno mismo y con el entorno de una forma más satisfactorio y como también saludable (Correa y Zapata, 2021).

2.2.1.1. Software educativo

El software educativo refiere a un programa informático avanzando, el cual funciona para la gestión de diversas áreas de las instituciones educativas. Con el cual se tiene la posibilidad de control de gerencia, facturación, relación con el cliente, recurso humano, entre otros.

De igual manera se incluye la plataforma que sirve de apoyo al proceso educativo que involucran tanto a los docentes y estudiantes. Destacando que el software educativo, coordina los departamentos de una determinada institución, con la finalidad de agilizar y poder optimizar cada proceso interno. Nos encontramos frente a una herramienta que pone en orden cada detalle que involucra a un centro educativo (Lopez, 2020).

El software educativo es una herramienta de enseñanza o pedagógico, que por las características que posee se encuentra vinculado a la educación,



utilizando la expresión software educativo, como programa educativo y programa didáctico para designar genéricamente los diversos programadas creados para el ordenador, con un fin específico de servir como una herramienta didáctica. (Bermeo et al., 2021).

De manera que, el Software educativo hace referencia al programa digital que brinda diversas herramientas a nivel académico para el diseño, gestión, compartir y evaluar las clases educativas por medio de los canales digitales. Dichas herramientas brindan diversas funciones y son usadas de manera complementaria a la educación presencial, o directamente utilizarse como uno de los canales principales para poder impartir las clases (Alarcón y Delgado, 2021).

- Este tipo de herramientas reemplazan, e incluso potencian, las técnicas educativas presenciales, accediendo a los formatos de videos, imágenes, interacción, juegos, entre otros.
- Dispone de una base de datos en la que se guarda la información relevante sobre el personal técnico, administrativo, docentes, estudiantes, padres de familia, tutores y otros involucrados. Para lo cual, se incluye campos como los nombres, los apellidos, las edades, y hasta los tipos de sangre y cualquier otro detalle necesario en casos de emergencia.
- El software educativo asigna aulas, define grupos de estudiantes y gestiona las matrículas. Emite documentos, estableciendo mejoras de los canales de comunicación con los padres de familia, los estudiantes y docentes.

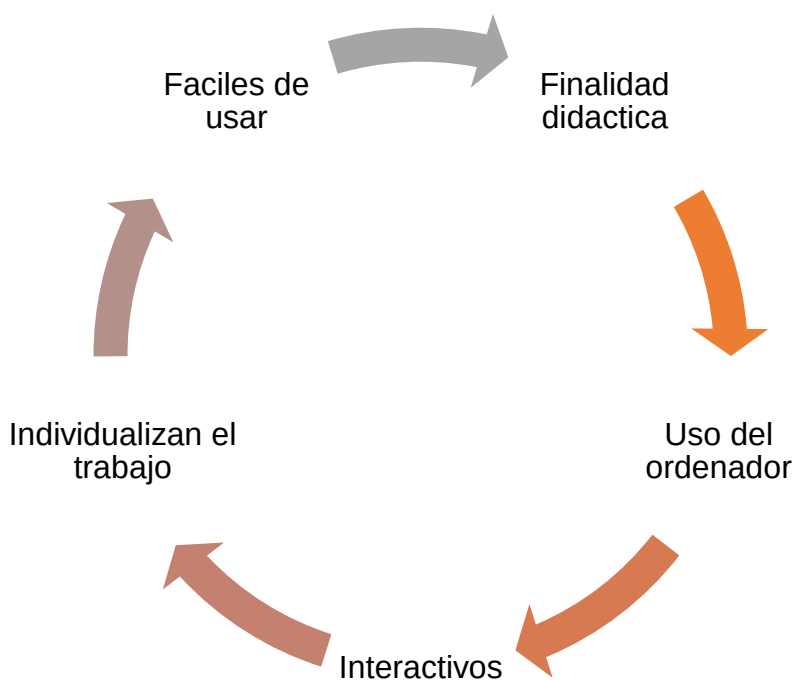
- Funcionan como una plataforma interactiva para la formación educativa de los estudiantes. Según el software, ofrece un espacio integral que favorece el desarrollo de las instituciones y de todos aquellos que forman parte de ellas.

2.2.1.2. Características del programa educativo

Los diferentes programas pueden abordar diversas temáticas de múltiples maneras.

Esto incluye el uso de cuestionarios, la presentación de información organizada para los estudiantes, la simulación de fenómenos y la creación de contextos de trabajo que varían en sensibilidad hacia las circunstancias de los alumnos y en las oportunidades de interacción. A pesar de estas variaciones, todos comparten características esenciales (Sanchez, 2020).

Figura 1: *Características*



Nota: Elaboración propia de Kerly Sadith Gallegos Valencia

Figura 2: *Funciones del software educativo*

Funcion formativa

- Se desarrolla una información estructurada de la realidad.

Funcion instructiva

- Orienta el aprendizaje de los educandos, facilita el logro de los propósitos educativos.

Funcion expresiva

- Los educandos se expresan y comunican por medio del computador.

Funcion motivadora

- Es motivador ya que los programas incluyen elementos para captar la atención de los estudiantes.

Funcion creativa

- Permite el desarrollo de la creatividad, capacidad y habilidad en los alumnos.

Nota: Elaboración propia de Kerly Sadith Gallegos Valencia



2.2.2. Programa Aprendo en Casa

El programa Aprendo en casa es una iniciativa del Ministerio de Educación del Perú lanzada en el año 2020 como respuesta a la suspensión de clases presenciales debido a la pandemia del COVID-19. Su objetivo principal es garantizar la continuidad del aprendizaje de los estudiantes de educación básica regular a través de recursos educativos accesibles desde diversas plataformas, como televisión, radio e internet. Este programa se caracteriza por su enfoque inclusivo, orientado a llegar a estudiantes de las áreas más remotas del país, donde la conectividad es limitada. (Alarcón et al., 2021).

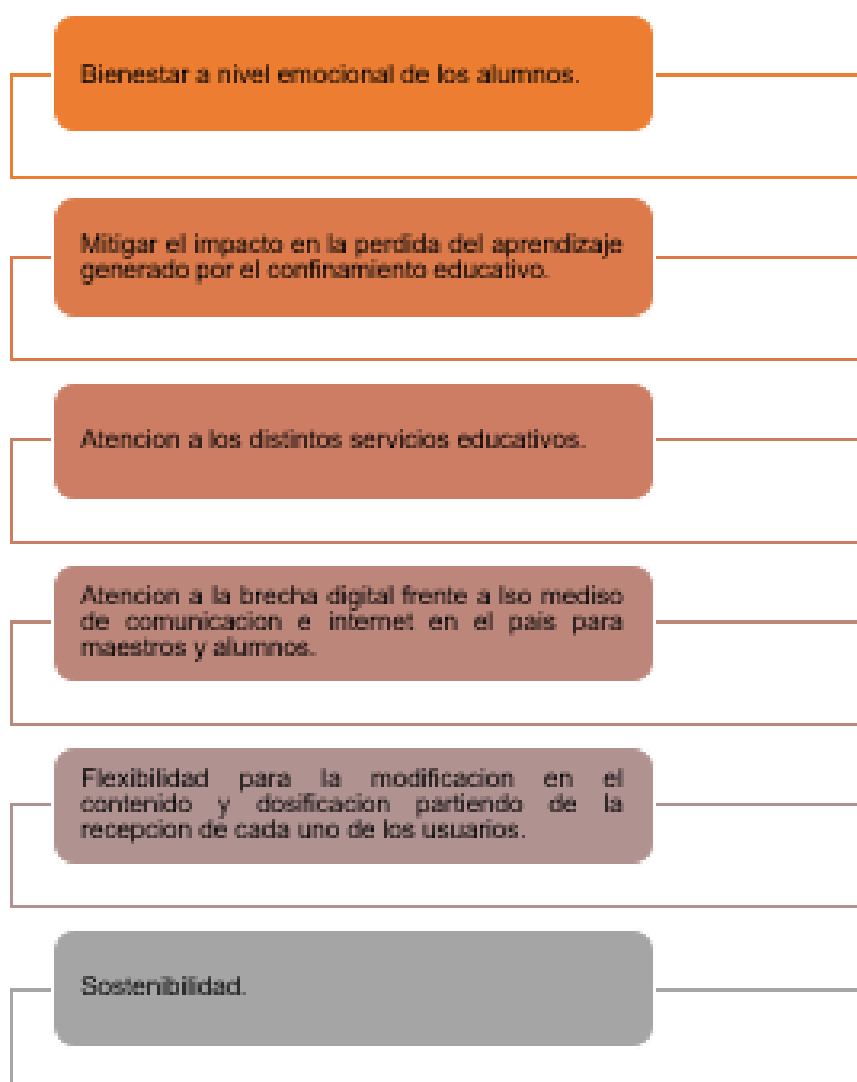
El programa Aprendo en casa es una iniciativa del Ministerio de Educación del Perú lanzada en el año 2020 como respuesta a la suspensión de clases presenciales debido a la pandemia del COVID-19. Su objetivo principal es garantizar la continuidad del aprendizaje de los estudiantes de educación básica regular a través de recursos educativos accesibles desde diversas plataformas, como televisión, radio e internet. Este programa se caracteriza por su enfoque inclusivo, orientado a llegar a estudiantes de las áreas más remotas del país, donde la conectividad es limitada. (Cosislla, 2021).

La estrategia de Aprendo en casa no solo abarca la distribución de contenido curricular adaptado a diferentes grados, sino que también integra pautas para los docentes y materiales de orientación para los padres, buscando involucrarlos activamente en el proceso educativo. Según informes oficiales del Ministerio de Educación, uno de los principales retos fue lograr la cobertura efectiva en zonas rurales y superar las brechas tecnológicas

existentes, lo que motivó el uso complementario de medios tradicionales, como la radio, para llegar a comunidades alejadas.

En su implementación, el programa demostró ser una alternativa flexible y viable para afrontar las limitaciones del sistema educativo durante la emergencia sanitaria. Sin embargo, también reveló la necesidad de seguir invirtiendo en infraestructura tecnológica y capacitación docente para asegurar una educación de calidad en contextos de crisis futuras.

Figura 3: *Principios del diseño Aprendo en Casa*



Nota: Elaboración propia de Kerly Sadith Gallegos Valencia

Figura 4: Condiciones para la implementación de aprendo en casa

Nota: Elaboración propia de Kerly Sadith Gallegos Valencia

2.2.2.1. Objetivo del Programa Aprendo en Casa

Figura 5: *Objetivos del programa aprendo en casa*

Orientar a los educandos y las familias durante el periodo de emergencia sanitaria, con la finalidad de darle mayor contenido y sentido a los días de confinamiento

Fortaleciendo los valores y las actitudes que se encuentran vinculados con la responsabilidad, la solidaridad, el cuidado de si mismo y de los otros,

Cuidando de manera especial a la población más vulnerable, junto al desarrollo de las competencias que plantea el currículo nacional y área curricular priorizada.

Nota: Elaboración propia de Kerly Sadith Gallegos Valencia



2.3. Marco conceptual

2.3.1. Enseñanza

La enseñanza se refiere a la acción y como también al efecto de enseñar, instruir, adoctrinar, amaestrar con regla o precepto. Refiere al sistema y al método de dar ilustración, que se encuentre formado por un conjunto de erudiciones, de los principios y las ideas que se enseñan a alguien (Vargas, 2020).

Es el proceso mediante el cual se transmite conocimiento, técnicas, normas y/o habilidades. Este proceso se fundamenta en diversos métodos, se lleva a cabo a través de distintas instituciones y cuenta con el respaldo de variados materiales. Esto involucra métodos orientados a la transmisión de conocimientos, información, valores y actitudes de una persona a otra (Valero et al., 2020).

Es la transmisión del conocimiento, valor e idea entre los individuos. Dicha acción se encuentra relacionado con el ámbito académico, destacando que no solo es un medio de aprendizaje. Pues es una actividad y practica noble que desarrolla las personas en distintas instancias de la vida, siendo considerados en un sentido estrecho de realizar las tareas que lleven al alumno a aprender, en particular, instruirlo y ejercitar la aplicación de las habilidades (Zúñiga, 2012).

2.3.2. Estrés

El estrés refiere a hechos habituales que acontecen en el transcurso de la vida personal, así como las presiones, frustraciones, aburrimientos, situaciones difíciles por la que uno pasa, problemas de diferentes índoles, dicho de otra manera, el estrés hace referencia a las relaciones en medio del

individuo y el contexto, en el que el individuo se desarrolla (Sierra et al., 2003).

El estrés es caracterizado por agentes externos percibidos por los individuos en un determinado tiempo, el individuo generalmente expone su defensa mental para afrontar con el mecanismo biológico acompañado a la vez de la exposición de la defensa mental (Barraza, 2006).

El estrés refiere a procesos dinámicos complejos desencadenados por percepciones de amenazas ante las características de los individuos y para la eficiente de su relación significativa que tiene por finalidad la recuperación de los equilibrios homeostáticos perdidos, posibilitando los desarrollos de las competencias individuales (Mingote & Pérez, 2003).

El estrés conlleva desequilibrios homeostáticos y por consiguiente las activaciones del mecanismo adaptativo a las nuevas situaciones de dificultades que son asumidas como graves por el individuo. El mecanismo tiende a la reducción de las secreciones de adrenalinas y a las secreciones de cortisolos (Chávez & Peralta, 2019).

2.3.3. Programa

Un programa consiste en una secuencia lógica de pasos escritos en un lenguaje de programación, diseñado para llevar a cabo una actividad específica. Además, incluye una interfaz de usuario, es decir, el componente visual a través del cual se interactúa con la aplicación (Cruz, 2018).

El programa hace referencia a la instrucción que da el computador, por otro lado, el programa lo escribe el individuo el cual utiliza un lenguaje de programación (Lacunza et al., 2009).



2.3.4. Programa educativo

El programa educativo es un documento que hace posible la organización y el detalle un proceso pedagógico. Los programas brindan orientaciones a los docentes en relación al contenido que se debe de impartir, la forma en que tiene que desarrollar las actividades de enseñanza y los propósitos a conseguir (Sánchez et al., 2021).

Es un conjunto de tareas planificadas de manera sistemática, que incide distintos contextos de la educación dirigida a la consecución del objetivo diseñado de manera institucional y orientado a la introducción de novedad y mejora en el sistema educativo (Huanca, 2015).

2.3.5. Software

El software refiere al conjunto de programas de cómputo, procedimiento, regla, documentación y cualquier dato asociado, que forma parte de la operación del sistema de computación, es decir, son los programas o aplicaciones que integran ordenadores y que permite la realización de las actividades específicas. Pues el software le da instrucción al hardware de cómo debe realizar las actividades. De manera que por ello, todo programa en el que se usa la PC software: navegador web, entre otros (Alarcón y Delgado, 2021).

El software se refiere al soporte lógico de un sistema informático, compuesto por los elementos necesarios para llevar a cabo actividades específicas, en contraste con los componentes físicos del sistema, que es llamado como hardware (Gives, 2021).



El software hace referencia al equipamiento lógico que posee un sistema informático como la computadora y cualquier otro aparato digital, como el teléfono inteligente, cajero automático, y cualquier otro aparato tecnológico, que se entiende por software a cada uno de los programas, sistema operativo y aplicación (Suní y Vasquez, 2018).

CAPITULO III

METODO DE INVESTIGACION

3.1. Enfoque de la investigación

El enfoque cualitativo se centra en comprender fenómenos sociales y culturales a través de la interpretación de experiencias y perspectivas de los participantes.

En este caso, permite analizar a la plana docente de la I. E. I. N° 306 vivieron y enfrentaron el estrés digital durante la implementación del programa "Aprendo en Casa".

Este enfoque es útil porque profundiza en los significados subjetivos, sentimientos y adaptaciones de los docentes ante los desafíos digitales, revelando aspectos contextuales y emocionales que un enfoque cuantitativo podría pasar por alto.

3.2. Método en la investigación

El método inductivo parte de la observación de casos particulares para construir conclusiones generales. En el contexto de esta investigación, se recopilan experiencias específicas de los docentes para identificar patrones, categorías y conceptos emergentes sobre el impacto del estrés



digital. Este método es útil porque permite construir teorías o explicaciones basadas en los datos obtenidos directamente de los participantes, adaptándose a las particularidades de su realidad.

3.3. Tipología de la investigación

La investigación descriptiva busca detallar y caracterizar fenómenos tal como se presentan en un contexto determinado, sin manipular variables. En este estudio, se describe cómo el estrés digital se manifestó entre los docentes y cómo este afectó su desempeño y bienestar durante la ejecución del programa "Aprendo en Casa". Este tipo de investigación es útil porque proporciona una visión clara y detallada del fenómeno, sirviendo como base para futuras intervenciones o estudios comparativos.

3.4. Nivel

Se ejecuto siguiendo una dirección cualitativa, que facilita un análisis profundo y reflexivo de los significados subjetivos e intersubjetivos presentes en la realidad investigada. La investigación se desarrolla en su contexto natural, observando los fenómenos tal como ocurren e interpretándolos en función de la población involucrada (Blasco y Pérez, 2007).

Enfoque que para el recojo de información hace uso diversos instrumentos, en los cuales se describe la situación problemática, así como el significado en la vida de la población participante. Donde se desarrolla una investigación inductiva, pues se desarrolla conceptos que parten de pautas de los datos (Blasco y Pérez, 2007).

3.5. Descripción del ámbito de investigación

Se detalla en el siguiente cuadro:

306 BARCIA BONIFFATI			
Código modular	0229823	Dirección	Avenida Ferial S/N
Anexo	0	Localidad	
Código de local	462977	Centro Poblado	SANTA BARBARA
Nivel/Modalidad	Inicial - Jardín	Área geográfica	Urbana
Forma	Escolarizado	Distrito	Juliaca

3.6. Población y muestra.

3.6.1. Población:

Es el conjunto completo de elementos que posee un determinado parámetro en común entre sí, por la que en la presente investigación está conformado por 11 docentes de la Institución Educativa Inicial N° 306 – San Román, 2021.

3.6.2. Muestra:

Se trata de un subconjunto extraído de la población total. En este estudio, se empleó el muestreo por conveniencia, una técnica de selección no probabilística y no aleatoria basada en la accesibilidad. La muestra representativa, formada por 7 profesores, se diseñó de acuerdo con la metodología cualitativa de la investigación.



3.7. Técnicas e instrumentos

3.7.1. Técnica.

La metodología utilizada para la investigación es la entrevista en profundidad., el cual busca comprender las diversas opiniones, perspectivas, motivaciones y experiencias de la población objetivo, en relación al estrés digital en la plana docente en el desarrollo del Programa Aprendo en Casa.

3.7.2. Instrumentos.

La investigación se llevó a cabo utilizando la entrevista como herramienta, lo que facilita la obtención de información de manera oral y personalizada sobre los eventos, experiencias y opiniones de los participantes

3.8. Validez y confiabilidad

3.8.1. Validación

La validación se dio a través de expertos, quienes revisaron los criterios e ítems adecuados para la aplicación del instrumento, emitiendo su aprobación.

3.8.2. Confiabilidad

Se basara en la validación de la herramienta por tratarse de un estudio cualitativo.

3.9. Diseño de la estrategia para la prueba de hipótesis

No corresponde



CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSION

4.1. Resultados de las preguntas de la guía de entrevista

Tabla 1 *Estrés digital y desempeño docente*

¿De qué manera el estrés digital influye en el desempeño del docente?

Participante	Respuesta
--------------	-----------

Docente 1	Influyo de manera negativa, porque los docentes tuvimos que adecuarnos a los cambios que por la necesidad surgían, con la finalidad de cumplir con la labor educativa, siendo un desafío para muchos la utilización obligatoria de la tecnología y lo que implica ello causando estrés y limitando el desempeño docente de manera adecuada.
-----------	---

Docente 2	El docente se siente cansado y pierde el interés en los estudiantes al enseñar digitalmente.
-----------	--

Docente 3	El estrés digital hace que los docentes no tengan una interacción constante con los alumnos, de manera que el cansancio provoca no desempeñarse con la misma energía de siempre.
-----------	--

Docente 4	El estrés digital ha generado una tensión física y emocional que pude crear ansiedad, cansancio y frustración que afecta el enseñar y que los alumnos capten las clases virtuales.
-----------	--

Docente 5	De forma negativa, debido a que uno tiene que estar sentada al frente del laptop para o con celular a la mano para responder las dudas, eso cansa genera cansancio en la vista, los hombros y la mano. Es cansado supervisar todos los trabajos de los niños.
-----------	---

Docente 6	Influye de forma importante ya que al tener estrés perjudican el factor del desempeño de la labor docente, pues le estar
-----------	--

pendiente siempre de las redes sociales para la comunicación con los estudiantes es muy cansado.

Docente 7 El estrés digital influye altamente en el día a día puesto que la multitarea, el uso de los dispositivos electrónicos y el uso de las redes sociales nos han llevado sentirnos abrumados en el trabajo.

Nota. Guía de entrevista aplicada

En relación al estrés digital y el desempeño de los docentes en cuanto a la influencia el total de 7 docentes indican que el estrés digital ha perjudicado en gran escala al desempeño del docente, perjudicando su labor diaria como docentes. Afirmación que se ampara en el siguiente testimonio ***“El estrés digital influye altamente en el día a día puesto que la multitarea, el uso de los dispositivos electrónicos y el uso de las redes sociales nos han llevado sentirnos abrumados en el trabajo”***. De manera que, podemos señalar que la epidemia mundial que ha promovido la educación remota, dejando de lado, la enseñanza presencial de los docentes genero un gran desafío en el uso de las herramientas tecnológicas, el cual ha conllevado que los docentes generen un tipo de estrés, conocido como el estrés digital que se incrementa por el uso de los medios de comunicación, los dispositivos electrónicos y la aplicación de las redes sociales.

Tabla 2 Inconvenientes en el desarrollo del programa Aprendo en Casa

¿El desarrollo del programa aprendo en casa, le genero inconvenientes en el desarrollo de las clases?

Participante	Respuesta
--------------	-----------

Docente 1	En parte, porque es una estrategia que no es acorde a la realidad, toca temas de manera general para los tres, cuatro y cinco años, es decir solo son pautas, referencias que ofrece el programa aprendo en casa, sin embargo, los padres de familia no entendían de esa manera
-----------	---

Docente 2	No me genero inconvenientes.
-----------	------------------------------

Docente 3	Sí, porque los temas son muy relacionados al COVID 19, lo cual esto genera daños psicológicos
-----------	---

Docente 4	El programa aprendo en casa es una experiencia nueva, que tomo un poco de tiempo en aprender a desarrollarlo por el desconocimiento de algunos programas tecnológicos.
-----------	--

Docente 5	Si, puesto que muchas veces el programa aprendo en casa se realizan otras cosas que no estaba en la curricular de los niños, además el programa emitía para de forma junta para los niños de 3 y 4 años y no había programa separado. Lo más correcto debió ser que el programa debió ser separado para cada grado o edad.
-----------	--



Docente 6 Sí, porque muchas veces el programa aprendo en casa no se adecua a la realidad de los estudiantes.

Docente 7 Sí, porque los temas expuestos en el programa eran entendidas de otra manera por los estudiantes y era más complicado hacerles entender porque tenían otra perspectiva desde su punto de vista.

Nota. Guía de entrevista aplicada

En relación a la estrategia aprendo en casa y los inconvenientes que genera en el desarrollo de las clases, encontré que 5 de 7 docentes señalan que si tuvieron inconvenientes puesto que, se toman los temas de manera general, asimismo se tratan de temas que no se encuentran en la currícula educativa, los cuales no están no son los más adecuados para la realidad de los estudiantes, lo que conduce a que los estudiantes diferentes perspectivas por parte del programa aprendo en casa y de los docentes. Afirmación que se ampara en el siguiente testimonio ***“los temas expuestos en el programa eran entendidas de otra manera por los estudiantes y era más complicado hacerles entender porque tenían otra perspectiva desde su punto de vista”***. Mientras que, 1 docente indica que el principal inconveniente es el desconocimiento de la tecnología para el desarrollo educativo de la educación virtual. Por otro lado, 1 de los docentes señala que no le genero mayores inconvenientes en el desarrollo de las clases virtuales.

Tabla 3 *Afectación de las clases en línea a docentes***¿Cómo afectan las clases en línea a los docentes?**

Participante	Respuesta
Docente 1	Crea estrés en la medida que hay días que no entra bien la señal de internet, o el audio fallaba, o por parte de los estudiantes no se podía controlar del todo los audios, y cuando se les silencia los padres se molestan. Además de sentir que no llegaba de la manera que se estaba previsto la sesión de clases a los alumnos y ello es frustrante
Docente 2	Los docentes al no ver a los estudiantes no realizan preguntas pues el alumno no responde.
Docente 3	Las clases en línea desde una perspectiva positiva, no afecta totalmente, solo provoca estrés.
Docente 4	La afectación que hubo fue la falta de conocimiento de algunas aplicaciones, la elaboración de nuevas estrategias para una interacción entre docente y alumno.
Docente 5	Más que todo cansancio, estar al pendiente de que los niños respondan las preguntas o trabajos que se deja y cada día revisar las tareas, el trabajo del docente se amplió, era desde las 9 de la mañana hasta las 6 algunas veces los papas envían los trabajos a las 9 de la noche y no tenía que recibir y calificar el trabajo.

Docente 6 En la mayoría de casos afectan de manera negativa debido a las carencia y deficiencias que aún se tienen a causa de las fallas de conectividad y los programas de comunicación.

Docente 7 La repentina educación virtual ha conllevado a que generemos mayores inconvenientes, puesto que muchos no contaban con el conocimiento para el manejo virtual.

Nota. Guía de entrevista aplicada

En relación a la afectación de las clases en línea a los docentes, encontré que 4 de 7 docentes señalan que el no tener interacción con los estudiantes se genera mayor carga laboral a nivel virtual, estando al tanto de las plataformas virtuales y dispositivos electrónicos. Conllevando a que haya estrés en los docentes.

Afirmación que se ampara en el siguiente testimonio ***“Más que todo cansancio, estar al pendiente de que los niños respondan las preguntas o trabajos que se deja y cada día revisar las tareas, el trabajo del docente se amplió, era desde las 9 de la mañana hasta las 6 algunas veces los papas envían los trabajos a las 9 de la noche y no tenía que recibir y calificar el trabajo”***.

Mientras que, 2 docentes señalan que la falta de conocimiento ha afectado en su labor de docente y, por otro lado, 1 docente indica que la principal afectación ha sido que no se tiene señal de internet. De manera que, podemos señalar que son diversos los inconvenientes que se ha presentado con las clases en línea, los cuales han afectado a los docentes.

Tabla 4 Problemas a los que se enfrenta el docente en la actualidad

¿Cuáles son los problemas a los que se enfrenta el docente en la actualidad?

Participante	Respuesta
--------------	-----------

Docente 1	El adecuarse nuevamente y de manera progresiva a la llamada nueva realidad, porque, las clases presenciales se dan, pero paulatinamente, y algunos padres prefieren las clases virtuales porque aún se sigue presentando casos de COVID
-----------	---

Docente 2	No saber cómo usar correctamente los medios virtuales, el estrés de estar frente a una pantalla y el sedentarismo.
-----------	--

Docente 3	En la actualidad los problemas son mínimos ya que el docente se adecuó al mundo virtual.
-----------	--

Docente 4	- La falta de conocimiento de tecnología - Innovación de estrategias para llegar al alumno - Elaboración de dinámicas vía internet
-----------	--

Docente 5	Yo calificaría que los docentes que son de edad se enfrentaron al problema del uso de la tecnología, programas, aplicativos y otros, muchos no conocían como utilizar y para que servía cada programa. A los docentes jóvenes que están más al pendiente de la tecnología no tuvieron dificultad. En mi caso, yo no tuve dificultad para el manejo de tecnología, pero sí cansancio.
-----------	--

El docente atraviesa cambios importantes en la forma de enseñanza a causa del programa aprendo en casa y la virtualidad de la educación.

- Docente 6 - Mayor carga laboral
- Docente 7 - Desconocimiento del manejo de las herramientas tecnológicas
- Estrés digital

Nota. Guía de entrevista aplicada

En relación a los problemas a los que se enfrenta el docente en la actualidad, encontramos que 6 de 7 docentes tuvieron problemas en el manejo de las herramientas tecnológicas, ello debido a la repentina implementación de las clases virtuales por la pandemia del COVID – 19, a ello se suma la edad de los docentes y la carga laboral. Afirmación que se ampara en el siguiente testimonio ***“El adecuarse nuevamente y de manera progresiva a la llamada nueva realidad, porque, las clases presenciales se dan, pero paulatinamente, y algunos padres prefieren las clases virtuales porque aún se sigue presentando casos de COVID”***. Mientras que 1 docente no tuvo mayores inconvenientes indicando que son mínimos los problemas, adecuándose de manera íntegra en el desarrollo de las clases remotas durante el periodo de emergencia sanitaria.

Tabla 5 Factores de estrés que enfrentan los docentes**¿Cuáles son los factores de estrés que enfrentan los docentes?**

Participante	Respuesta
Docente 1	El factor socioeconómico tanto por parte de los padres como por parte de los docentes, el hecho de no poder contar con dispositivos móviles adecuados, el no contar con un plan ilimitado de internet, a ello se suma la pérdida de autoridad frente a los padres o madres de familia, la desmotivación y actitudes de indisciplina por parte de los estudiantes, en el momento dictar las clases el inconveniente de despertar interés del estudiante se convierte en una frustración.
Docente 2	La desmotivación, la indisciplina de los estudiantes, y la ausencia de estudiantes por problemas de internet.
Docente 3	- Dolor de cabeza - Insomnio - Cansancio visual
Docente 4	-Factores sociales -pérdida de autoridad -desmotivación -indisciplina de los alumnos -bajo rendimiento de los estudiantes
Docente 5	Un factor estresor fue estar sentado al frente de la computadora y esperar las respuestas y tareas de los estudiantes, estar al pendiente, como le digo muchos no envían a tiempo su trabajo

y otros envían en golpe todas las tareas y se tiene que revisar cada trabajo que respondió, como lo hizo. El estar sentada ha generado que me duela la columna.

Docente 6 La falta de conocimientos sobre recursos tecnológicos, las deficiencias en la conectividad y las carencias de apoyo oportuno y adecuado.

Factor económico (la pandemia nos ha restringido a muchas actividades extras)

Docente 7 Factor ambiental (ambiente de trabajo adecuado)

Factor social (no hay interacción social)

Nota. Guía de entrevista aplicada

En relación a los factores de estrés que enfrentan los docentes, encontré que el total de los docentes indican que los factores principales que afectaron generando el estrés es el factor socioeconómico, factor social, factor ambiental y factor personal. Afirmación que se ampara en el siguiente testimonio **“La falta de conocimientos sobre recursos tecnológicos, las deficiencias en la conectividad y las carencias de apoyo oportuno y adecuado”**. De manera que podemos señalar que las deficiencias en el desarrollo de las clases virtuales generaron un alto impacto emocional, enfrentándose a situaciones complejas y como también estresantes.

Tabla 6 Educación virtual y su afectación a la salud mental de los docentes**¿Cómo la educación virtual puede afectar la salud mental de los docentes?**

Participante	Respuesta
Docente 1	Si al causar ansiedad y estrés que son reflejados en el adecuado desempeño laboral.
Docente 2	Lo afecta con cuadros de estrés y ansiedad. Afectaría siempre y cuando el docente tenga muchas horas al día
Docente 3	(virtualmente) entonces como consecuencia sería la pérdida de la vista, puesto que estará frente a una computadora muchas horas
Docente 4	Al encontrarse insatisfecho con la forma de trabajar, causaría estrés, cansancio, depresión y cambios de humor
Docente 5	Si afecto, porque a veces me dolía la cabeza y los hombros, tuve que tomar medicamentos, porque algunos papas no toman en consideración el aprendizaje de su menor hijo, lo hacían faltar, no cumplían con sus trabajos, eso preocupa a un docente.
Docente 6	El estrés generado es un factor que perjudica de forma directa la salud mental de los docentes.
Docente 7	Mayor estrés laboral y digital, conllevando a que no tengamos un buen desempeño con los estudiantes.

Nota. Guía de entrevista aplicada.

En cuanto a la educación virtual y su impacto en la salud mental de los docentes, todos ellos se vieron afectados por la implementación abrupta de esta modalidad. Este cambio generó en muchos docentes cuadros de estrés, lo que afectó negativamente su desempeño laboral en el ámbito educativo. Así lo confirma el siguiente testimonio: 'Sí, al causar ansiedad y estrés, que se reflejan en el adecuado

desempeño laboral.' Por lo tanto, se puede afirmar que la pandemia de COVID-19 provocó sensaciones de estrés, depresión y ansiedad en la comunidad educativa, siendo el estrés el síntoma más prevalente, especialmente entre los educadores.

Tabla 7 *Opinión de la plataforma educativa "Aprendo en casa"*

¿Qué opina sobre la plataforma educativa del MINEDU "Aprendo en casa"?

Participante	Respuesta
Docente 1	Que es de ayuda al brindar pautas para la enseñanza, sin embargo, es algo limitado y no es una educación tan personalizada como la que se imparte en el salón de clases.
Docente 2	Esta plataforma ayuda mucho a los docentes, pero tiene sus deficiencias, pues algunos alumnos no logran acceder.
Docente 3	Las informaciones contenidas en la plataforma Aprendo en Casa son muy básicas (pobres de información)
Docente 4	Mi punto de vista respecto a la plataforma, me parece innovador, eficientes facilita la gestión de enseñanza y aprendizaje de los alumnos.
Docente 5	Con deficiencias, no estuvo acorde a la realidad de la sociedad, muchos no tienen TV, internet, no tienen tecnología y algunos desconocen su uso. acorde a cada realidad de cada región debió plantearse una política educativa con un enfoque realista. El programa aprendo en casa fue solo para las urbes y no para los niños que estan en la zona rural.



Docente 6 Es una plataforma que aun presenta deficiencias a mejorarse y que no está orientado a todas las realidades que se viven en nuestro país.

Docente 7 Es una plataforma de apoyo, sin embargo, no es lo que se necesita para lograr un buen aprendizaje de los estudiantes.

Nota. Guía de entrevista aplicada

En relación a la opinión sobre la plataforma educativa del MINEDU “Aprendo en casa”, encontré que 4 de 7 docentes indican que la plataforma es un apoyo para los estudiantes, sin embargo, presenta muchas deficiencias, los cuales se han ido superando con el avance del trimestre. Afirmación que se ampara en el siguiente testimonio **“Con deficiencias, no estuvo acorde a la realidad de la sociedad, muchos no tienen TV, internet, no tienen tecnología y algunos desconocen su uso. acorde a cada realidad de cada región debió plantearse una política educativa con un enfoque realista. El programa aprendo en casa fue solo para las urbes y no para los niños que están en la zona rural”**. Mientras que 3 docentes señalan que son de gran ayuda para los estudiantes, generando mayor conocimiento a nivel virtual y otro tipo de enseñanza. De manera que, podemos señalar que la mayoría de docentes indican que se tiene deficiencias en la aplicación de la estrategia de “Aprendo en Casa”.

Tabla 8 *Gestión oportuna en mejoras o implementación de recursos para la Estrategia "Aprendo en Casa"*

¿Existe una gestión oportuna en mejoras o implementación de recursos para la Estrategia "Aprendo en Casa"?

Participante	Respuesta
Docente 1	Teniendo en cuenta que la estrategia Aprendo en Casa, llega a través de la web, la televisión y en la radio, el primer año de la pandemia se puede decir que no cumplía muchas expectativas, sin embargo, en el 2021 ya se implemento y se hicieron algunos cambios, como por ejemplo los conductores de los programas y los temas que se trataban
Docente 2	Si hay gestiones en la implementación de recursos a la estrategia.
Docente 3	Si hubo mejoras en algunos aspectos, pero ello no fue en su totalidad.
Docente 4	Capacitación y actualización del manejo de herramientas y materiales tecnológicos
Docente 5	No hubo mejoras, siguió con errores, como digo debió ser por edad y no juntarlo, si cada edad hubiera tenido su propio espacio para el aprendizaje hubiera sido mejor.
Docente 6	No, puesto que, a la fecha aún no se ha logrado hacer las implementaciones necesarias de acuerdo a las necesidades de cada región del país.
Docente 7	No existe mejoras relevantes

Nota. Guía de entrevista aplicada

En cuanto a la gestión oportuna para mejorar o implementar recursos en la estrategia 'Aprendo en Casa,' se encontró que, de los 7 docentes encuestados, 4 afirmaron que sí hubo mejoras. Esto se respalda en el siguiente testimonio: 'Teniendo en cuenta que la estrategia Aprendo en Casa llega a través de la web, la televisión y la radio, el primer año de la pandemia no cumplía muchas expectativas; sin embargo, en 2021 se implementaron algunos cambios, como los conductores de los programas y los temas tratados.' Por otro lado, 3 docentes consideraron que no hubo avances significativos, argumentando que la estrategia no responde a las necesidades de la población. En este sentido, se puede concluir que la mayoría percibe mejoras graduales en el desarrollo del programa 'Aprendo en Casa.'

Tabla 9 Logros y dificultades que existen en el desarrollo de la estrategia "Aprendo en casa"

¿Cuáles son los logros y dificultades que existen en el desarrollo de la estrategia "Aprendo en casa"?

Participante	Respuesta
--------------	-----------

	Entre los logros fueron que el de utilizar y volverlo parte e instrumento de enseñanza los medios tecnológicos.
--	---

Docente 1	Dificultades que se presento es que se tenía que capacitar y sensibilizar a los estudiantes, a las familias para la aplicación del entorno virtual
-----------	--

	La utilización del aplicativo WhatsApp que era el más utilizado se llenaban la memoria, no tenían megas, etc.
--	---

Docente 2	El logro es que durante la pandemia no se perdió clases y la mayoría de los estudiantes aprendieron lo referente a los temas
-----------	--

de su educación. Por otro lado, las dificultades fueron el problema de algunos estudiantes al acceder a las aulas virtuales, y deficiencia en la conexión de internet.

Logro: Adaptación al mundo virtual

Docente 3 Dificultades: No todos tienen la posibilidad de acceder a las clases virtuales

Docente 4 La falta de capacitación tanto estudiantes y padres de familia, mejora de las estrategias para mejorar la interacción virtual con los alumnos.

Docente 5 Mas dificultades como: estar distanciado, un niño no aprende al cien por ciento cuando esta distante, sino cerca, además algunos papas no ayudaban a sus hijos, se iban a trabajar solo el hermano mayor estaba al pendiente del niño. de todos modos, se logró el objetivo plasmado en la curricular con dificultades. Algunos niños que no sabían pintar, no sabían saludar y otras cosas aprendieron bastante.

Docente 6 El mayor aporte de la estrategia fue continuar con la educación de los niños en el contexto de la emergencia sanitaria y las dificultades se relacionan mas a problemas de implementación de recursos tecnológicos y acceso a internet.

-Logros (con la pandemia se puede seguir con las clases)
Docente 7 -Dificultades (no hay interacción – no existe una enseñanza personalizada –los estudiantes y docentes mayor estrés)

Nota. Guía de entrevista aplicada

En relación con los logros y dificultades en el desarrollo de la estrategia 'Aprendo en Casa,' los docentes coinciden en que las dificultades superaron a los logros. La principal dificultad fue la capacitación y sensibilización de los estudiantes y padres de familia para la utilización del entorno virtual, ya que muchos no pudieron acceder a las clases en línea. Esta opinión se respalda con el siguiente testimonio: 'La falta de capacitación tanto para estudiantes como para padres de familia y la necesidad de mejorar las estrategias para favorecer la interacción virtual con los alumnos.' En cuanto a los logros, los docentes destacan que los medios tecnológicos se convirtieron en una herramienta de enseñanza, adaptándose al entorno virtual y permitiendo a los estudiantes continuar con sus clases durante la emergencia sanitaria por el COVID-19. Esta afirmación se respalda con el testimonio: 'El mayor aporte de la estrategia fue continuar con la educación de los niños en el contexto de la emergencia sanitaria.' De este modo, se puede concluir que, aunque hubo logros, las principales dificultades incluyeron la falta de interacción docente-estudiante, lo que generó estrés en los agentes educativos.

Tabla 10 *Rol del docente*

Sobre el programa Aprendo en Casa ¿Cuál cree que es el rol del docente?

Participante	Respuesta
Docente 1	El de guiar, comunicar, realizar acompañamiento, monitoreo y apoyar al estudiante y a la familia en el uso de lo que corresponde la estrategia de aprendo en casa.
Docente 2	El rol del docente es guiar, enseñar y absolver interrogantes con respecto a los temas expuestos.
Docente 3	El monitoreo y el seguimiento de las actividades que se desarrollan en las sesiones del Programa Aprendo en Casa.

- Docente 4
- Conocer y comprender los objetivos de aprendizaje que el estudiante pretende lograr
- Tratar de que el alumno adquiriera el aprendizaje desarrolle sus competencias y habilidades a través de la tecnología
- Docente 5
- El rol del docente siempre es enseñar con lo que tiene a la mano, durante la pandemia un docente tenía que estar al tanto de sus niños de su progreso de aprendizaje, enseñar a distancia no fue fácil, porque no estuvimos preparados no sabías como enseñar a un niño mediante uso de la tecnología, los papas jugaron un rol fundamental en el proceso de aprendizaje.
- Docente 6
- El rol del docente ha quedado como el guía y supervisor de los aprendizajes brindados por la estrategia aprendo en casa mediante sus diversos canales.
- Docente 7
- Es el guía para una adecuada enseñanza, para reforzar a cada uno de los estudiantes.

Nota. Guía de entrevista aplicada

En relación con la Estrategia 'Aprendo en Casa' y el rol del docente, se encontró que los docentes actúan como guías y supervisores del aprendizaje facilitado por dicha estrategia a través de los diversos canales disponibles. Esta afirmación se respalda con el siguiente testimonio: 'El monitoreo y el seguimiento de las actividades que se desarrollan en las sesiones del Programa Aprendo en Casa.' De esta manera, se puede señalar que los docentes, como parte de su labor, siempre buscan enseñar con los recursos a su disposición. Así, durante la pandemia, los docentes se esforzaron al máximo para ser actores clave en la educación de los

niños, integrando la tecnología como herramienta esencial para la enseñanza virtual.

Tabla 11 *Recursos que ofrece la plataforma educativa “Aprendo en Casa”*

¿Qué opina sobre los recursos que ofrece la plataforma educativa del MINEDU “Aprendo en Casa”?	
Participante	Respuesta
Docente 1	Uno de los recursos que brinda es el material educativo, luego brindan las orientaciones para el año escolar y pautas para la formación docente
Docente 2	Opino que todo esta adecuado para los estudiantes de los distintos niveles.
Docente 3	Los recursos deberían ser evaluados conforme a cada situación social, de manera que no se tengan inconvenientes
Docente 4	Que son buenos ayudan a despertar el interés de los alumnos, su imaginación creatividad y aprendizaje
Docente 5	Fueron deficientes, cada docente tuvo que generar su propia forma de trabajo, emplear sus propias estrategias para que el niño aprende lo más que pueda. La falta de separación de edad fue un error del MINEDU.
Docente 6	Me parece que aun se encuentra en una etapa inicial en donde se requiere de una serie de modificaciones en función de las necesidades de las diversas realidades del país.
Docente 7	Por la implementación repentina que se ha dado, se tiene muchas falencias, de los cuales creo que si podría mejorar si se le da mayor

importancia al ámbito educativo, no solo salir del problema por la pandemia.

Nota. Guía de entrevista aplicada

En relación a la opinión sobre los recursos que ofrece la plataforma educativa del MINEDU "Aprendo en Casa", encontré que los docentes coinciden en señalar que los recursos que brinda el programa es una orientación y pauta para el desarrollo educativo de los estudiantes y docentes, siendo de cierta manera adecuados para los diversos niveles educativos. Sin embargo, presenta diversas deficiencias las cuales son necesarias que se puedan subsanar para responder a la necesidad educativa. Afirmación que se ampara en el siguiente testimonio ***"Fueron deficientes, cada docente tuvo que generar su propia forma de trabajo, emplear sus propias estrategias para que el niño aprende lo más que pueda. La falta de separación de edad fue un error del MINEDU"***. De manera que, es claro que los docentes no tienen una opinión positiva en relación al desarrollo de la Estrategia Aprendo en Casa.

Tabla 12 Estrategias de seguimiento y retroalimentación

¿Qué estrategias de seguimiento y retroalimentación utiliza usted en el desarrollo de la Estrategia "Aprendo en Casa"?

Participante	Respuesta
--------------	-----------

	Las llamadas vía celular, la programación y realización del meet de manera grupal y de manera personalizada por cada media
Docente 1	hora por alumno para realizar la retro alimentación de la sesión de clases realizada.
	La captación de evidencias



- Docente 2 Responder la interrogantes de los estudiantes, realizar seguimiento en su aprendizaje, y comunicación constante con los padres de familia.
- Docente 3 Seguimiento, monitorear, revisión de las tareas, comunicación constante.
- Docente 4 Retroalimentación, realizar preguntas de los temas ya desarrollados.
- Docente 5 Evaluación constante mediante actividades, resaltar las fortalezas y debilidades de cada estudiante
- Docente 6 Lo que emplee más fue dejar tareas para su psicomotricidad, adivinanzas, para que cante, instrumentos para que toque, a jugar deporte. Un niño tiene que aprender y sus papas deben acompañarlo.
- Docente 7 Se realizan trabajos encargados y evaluaciones personalizadas para cada estudiante, así como comunicaciones directas con los niños y sus padres para conocer sus avances y desarrollo de aprendizajes.
- Docente 8 Se realiza comunicación constante con padres de familia, así mismo trabajos encargados y evaluaciones, los cuales son enviados por medio de las plataformas virtuales.

Nota. Guía de entrevista aplicada

En relación a las estrategias de seguimiento y retroalimentación desarrollados en la Estrategia "Aprendo en Casa", encontré que los docentes hicieron uso de los dispositivos tecnológicos, monitoreo constante, retroalimentación por medio de evaluación, trabajos encargados y su consecuente envío de evidencias por parte



de los estudiantes, el cual permite resaltar las debilidades y fortalezas de cada uno de los escolares. Sobre la siguiente afirmación: ***“Se realizan trabajos encargados y evaluaciones personalizadas para cada estudiante, así como comunicaciones directas con los niños y sus padres para conocer sus avances y desarrollo de aprendizajes”***. De manera que podemos señalar que los docentes realizaron mayores esfuerzos en continuar con la educación de los niños junto al trabajo conjunto con los padres de familia.



CONCLUSIONES

PRIMERA: El estrés digital tiene un impacto negativo directo en los docentes durante la implementación del Programa Aprendo en Casa, manifestándose en ansiedad, agotamiento y frustración. Esto repercute en la calidad de la enseñanza y el aprendizaje de los estudiantes en las clases virtuales de la I. E. I. N° 306 – San Román, 2021.

SEGUNDA: El estrés digital en los docentes surge del uso excesivo de los medios de comunicación, redes sociales y dispositivos electrónicos (como móviles u ordenadores), lo que genera una dependencia que obliga a los docentes a sacrificar horas de sueño para satisfacer las demandas tecnológicas de la educación virtual en la I. E. I. N° 306 – San Román, 2021.

TERCERA: La percepción de los docentes respecto al desarrollo del Programa "Aprendo en Casa" es desfavorable, señalando que los escolares no logran un compromiso activo en el proceso de aprendizaje. Esta situación revela las limitaciones de la estrategia, lo que ha ocasionado una brecha en los logros educativos de los estudiantes de la I. E. I. N° 306 – San Román, 2021.



SUGERENCIAS

PRIMERA: A las autoridades del MINEDU, centrar mayor atención en el fortalecimiento de la competencia digital docente, de manera que se pueda brindar mejor servicio educativo en el nivel inicial.

SEGUNDA: A las autoridades de la I. E. I. concientizar y prevenir por medio de talleres, capacitaciones y evaluación psicológica a los docentes, fortaleciendo de esta manera estrategias de intervención.

TERCERA: A los docentes acompañar a los escolares en la retroalimentación formativa para el logro del desarrollo académico de manera eficiente y superar la actual crisis que amenaza.



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alarcón, E., & Delgado, M. (2021). Herramientas digitales aplicadas en el escenario de la inclusión educativa en la época de la COVID-19. *Revista Interuniversitaria de Investigación En Tecnología Educativa*, 11, 40–52.
<https://doi.org/10.6018/riite.490731>
- Alarcón, L., Torres, K., Pasapera, S., & Carrasco, M. (2021). La radio y la televisión en “Aprendo en casa”: hallazgos por codificación abierta. *Contratexto*, 036, 119–147. <https://doi.org/10.26439/contratexto2021.n036.5231>
- Albarracin, Y. (2019). *Síndrome de burnout en docentes del nivel inicial de las Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Puno – 2019*.
file:///C:/Users/PC6/Downloads/Albarracin_Quisca_Yessica_Tania.pdf
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3).
- Bedoya, L., & Conde, V. (2021). *Relación entre el estrés laboral y el comportamiento organizacional en los docentes en tiempos de pandemia de la Institución Educativa 70 005 Corazón De Jesús Puno – 2020*.
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/16906/Bedoya_Luisa_Conde_Victor.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bermeo, D., García, D., & Mena, S. (2021). Brecha digital en tiempos de pandemia: Perspectivas de padres de familia. *Episteme Koinonia*, 4(8), 338.
<https://doi.org/10.35381/e.k.v4i8.1359>
- Carranza, A. (2020). *Estrés y depresión en docentes de un centro educativo público de Villa El Salvador en el contexto de la pandemia por covid-19*.
[http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/905/1/GrimaldoGarcia%2C Margarita Isabel.pdf](http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/905/1/GrimaldoGarcia%2C%20Margarita%20Isabel.pdf)



- Cevallos, A., Mena, P., & Reyes, E. (2021). Salud mental en tiempos de pandemia por COVID - 19. *Revista Investigacion y Desarrollo*, 14, 132–138.
<file:///C:/Users/PC6/Downloads/1334-37-3028-2-10-20220221.pdf>
- Chávez, J., & Peralta, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales*, 25(1), 384–399.
- Correa, G., & Zapata, M. (2021). *Diferencias en las estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de Lima Metropolitana durante pandemia por covid-19*.
<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/16c5b249-699f-4e1c-8b2f-8e671bc391b0/content>
- Cortes, M. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.*, 53(9).
[http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/35612/1/Trabajo de Titulacion.pdf](http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/35612/1/Trabajo%20de%20Titulacion.pdf)
<https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/01/GUIA-METODOLOGICA-EF.pdf>
- Cortez, D., Campana, N., Huayama, N., & Aranda, J. (2021). Satisfacción laboral y síndrome de Burnout en docentes durante el confinamiento por la pandemia COVID-19. *Propósitos y Representaciones*, 9(3).
<https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.812>
- Cosislla, A. (2021). *La educacion remota “Aprendo en casa” y el proceso de aprendizaje en estudiantes del nivel primaria de la Institucion Educativa N° 20318 - Huacho*.
- Cruz, A. (2018). *Sobreprotección y desarrollo psicomotor en niños y niñas del nivel inicial de 4 años del Colegio Adventista Túpac Amaru de la ciudad de Juliaca - 2016*.
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1303/Abigail_Tesis_Ti



tulo_2017.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Damian, I., & Huallpa, Z. (2020). *Resiliencia del docente en educación inicial durante la pandemia COVID-19*, Comas, 2021.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57749/Rojas_CS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Diaz, G., Plaza, M., & Hernandez, H. (2020). Relación entre estrés laboral y cultura organizacional en empleados del sector salud. *Revista ESPACIOS*, 41(27), 109–122. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n27/a20v41n27p11.pdf>

Gives, R. (2021). *Programa de habilidades blandas y aprendizaje virtual de estudiantes de sexto grado de la Institución Educativa N° 14037 Piura – 2020*. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/56587/Gives_RG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Huanca, V. (2015). *Las condiciones socio educativas y su influencia en la participacion social de las mujeres beneficiarios en los en los programas sociales del centro poblado de Alto Puno 2013*. (tesis de pregrado).

Iguasnia, S., & Saquisela, M. (2020). Estrés laboral, causas y consecuencias en los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera del Distrito Ximena 2 de la ciudad de Guayaquil. *593 Digital Publisher CEIT*, 6(1), 18–28. <https://doi.org/10.33386/593dp.2021.1.408>

Jinez, R. (2020). *Nivel de estres laboral en profesionales de enfermeria del hospital III Essalud Puno - 2019*.

Lacunza, A., Castro, A., & Contini, N. (2009). Habilidades sociales preescolares: una escala para niños de contextos de pobreza. *Revista de Psicología*, XXVII(1), 4–28. <https://www.redalyc.org/pdf/3378/337829512001.pdf>

Leon, Y. (2021). *Relación del Covid19 y el Estrés Emocional en los Padres de*



*Familia de la Institución Educativa Inicial de "Huellas de Lupita" de La Ciudad
De Azángaro –2020.*

http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/14895/Leon_Berrios_Yola_Roxana.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lopez, S. (2020). *Desempeño digital y la practica pedagogica docente en la estrategia "Aprendo en casa" de la ciudad de Pucallpa, 2020.*
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/49509/Corcino_AY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Macedo, N., & Bizarro, W. (2020). *Competencias digitales en el estrés laboral de los docentes en las instituciones educativas de Ocongate, Cusco, 2021.*
<http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/3000/SilvaAcosta.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/1046>

Mingote, J., & Pérez, S. (2003). *Estrés en la enfermería El cuidado del cuidador.*

Molleapaza, R., Quispe, S., Cutipa, W., & Talavera, I. (2021). Estado socioemocional de docentes de la región de Puno en la educación a distancia en el contexto de pandemia por la Covid-19. *Revista Educativa de Innovacion y Tecnologia*, 01(1), 51–44.
<http://revistas.unap.edu.pe/journal/index.php/RIE/article/view/503/417>

Oros, L., Vargas, N., & Chemisquy, S. (2020). Estresores docentes en tiempos de pandemia: Un instrumento para su exploración. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 54(3), 1421.
<https://doi.org/10.30849/ripjip.v54i3.1421>

Quispe, F., & Garcia, G. (2020). Impacto psicológico del covid-19 en la docencia de la Educación Básica Regular. *Alpha Centauri*, 1(2), 30–41.



<https://doi.org/10.47422/ac.v1i2.10>

Robinet, A., & Pérez, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo Del Conocimiento*, 5(12), 637–653.

<https://doi.org/10.23857/pc.v5i12.2111>

Sanchez, L. (2020). *Percepcion de los padres de familia de la estrategia aprendo en casa por covid - 19 en la Institucion Educativa Inicial N° 673 Virgen de Fatima del Distrito de Anta, Cusco - 2020.*

Sánchez, P., Calderon, G., & Molina, G. (2021). Uso de dispositivos móviles de estudiantes mexicanos durante el confinamiento. *Congreso Nacional de Investigacionn Educativa*, XVI(4), 1–8.

<https://comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v16/doc/0179.pdf>

Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar E Subjetivade*, 3(1), 10–59.

Suni, R., & Vasquez, A. (2018). *Estrategias de enseñanza y su relacion con la capacidad emprendedora de los estudiantea de la especialidad de tecnologia del vestido, de la Universidad Nacional de Educacion Enrique Guzman y Valle* - 2016.

[https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1898/T025_70200814T.p
df?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1898/T025_70200814T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tahuaya, C. (2021). *Burnout y satisfacción con la vida en docentes de educación sincrónica, Juliaca y Puno* – 2021.

[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/5201/Candy_T
esis_Licenciatura_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/5201/Candy_Tesis_Licenciatura_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ticona, M., Zela, N., & Vásquez, L. (2021). Ansiedad y estrés en la educación virtual en el periodo de emergencia sanitaria por el COVID-19. *Revista Científica de*



Sistemas e Informática, 1(2), 27–37. <https://doi.org/10.51252/rcsi.v1i2.161>

Torres, D. (2021). *Niveles de burnout en docentes de instituciones de educación pública de la región del Bio Bio durante el periodo de pandemia por COVID - 19*. http://repositorio.udec.cl/bitstream/11594/5582/1/Tesis_niveles_de_Bornout.pdf

Valero, N., Castillo, A., Rodríguez, R., Padilla, M., & Cabrera, M. (2020). Retos de la educación virtual en el proceso enseñanza aprendizaje durante la pandemia de Covid-19. *Dominio de Las Ciencias*, 6(4), 1201–1220. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1530/2859>

Vargas, K. (2020). *Enseñanza aprendizaje virtual en tiempos de pandemia*. http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/18190/Analuisa_Estefanía.Disertación_Final.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Zúñiga, M. (2012). La educación virtual como herramienta en la orientación educativa. *Revista Iberoamericana Para La Investigacion y El Desarrollo Educativo*, 3(5). <https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150313004.pdf>



ANEXOS



ANEXO N° 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

ESTRÉS DIGITAL EN EL DESARROLLO DEL PROGRAMA APRENDO EN CASA: EXPERIENCIAS DOCENTE EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 306 – SAN ROMÁN, 2021				
ROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	CATEGORIAS	MÉTODO
General	General	No corresponde	Categoría 1:	
¿Cómo influye el estrés digital en los docentes durante el desarrollo del Programa Aprendo en Casa en la Institución Educativa Inicial N° 306 – San Román, 2021?	Establecer la influencia el estrés digital de los docentes en el desarrollo del Programa Aprendo en Casa en la Institución Educativa Inicial N° 306 – San Román, 2021		Estrés digital	Diseño: No experimental De tipo: Descriptivo Nivel: Teórico Enfoque: Cualitativo
¿Cómo se produce el estrés digital en los docentes de la Institución Educativa Inicial N° 306 – San Román, 2021? ¿Cuál es la percepción de los docentes del desarrollo del Programa Aprendo en Casa en la Institución Educativa Inicial N° 306 – San Román, 2021?	Analizar de qué manera se produce el estrés digital en los docentes de la Institución Educativa Inicial N° 306 – San Román, 2021 Conocer la percepción de los docentes del desarrollo del Programa Aprendo en Casa en la Institución Educativa Inicial N° 306 – San Román, 2021		Categoría 2	POBLACIÓN- MUESTRA
			Desarrollo del programa Aprendo en casa	Población: Docentes de la I.E.I. N° 306 – San Román Muestreo: 11 docentes Tipo de muestreo: Por conveniencia Muestra: 11 docentes
Contexto: Experiencia docente en la I.E.I. N° 306 – San Román			Elaborada por el autor	



ANEXO N° 2 Matriz instrumental

CATEGORIAS	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
Categoría 1: Estrés digital	¿De qué manera el estrés digital en el desempeño del docente? ¿El desarrollo del programa aprendo en casa, le genero inconvenientes en el desarrollo de las clases? ¿Cómo afectan las clases en línea a los docentes? ¿Cuáles son los problemas a los que se enfrenta el docente en la actualidad? ¿Cuáles son los factores de estrés que enfrentan los docentes? ¿Cómo la educación virtual puede afectar la salud mental en los docentes?	Experiencia docente	Guía de entrevista
Categoría 2: Desarrollo del programa Aprendo en casa	¿Qué opina sobre la plataforma MINEDU "Aprendo en casa"? ¿Existe una gestión oportuna en mejores o implementación de recursos para la estrategia "Aprendo en casa"? ¿Cuáles son los logros y dificultades que existen en el desarrollo de la estrategia "Aprendo en casa"? ¿Cuál cree que es el rol del docente frente a la estrategia "Aprendo en casa"? ¿Qué opina sobre los recursos que ofrece la plataforma educativa del MINEDU "Aprendo en casa"? ¿Qué estrategias de seguimiento y retroalimentación utiliza usted en el desarrollo de la estrategia "Aprendo en casa"?	Experiencia docente	Guía de entrevista



ANEXO 3 Instrumento



UNIVERSIDAD ANDINA NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN



Guía de entrevista

Estimados participantes:

Se solicita su colaboración para responder las siguientes preguntas pre – elaboradas en la guía de entrevista para recabar información sobre el tema de investigación denominado **"ESTRÉS DIGITAL EN EL DESARROLLO DEL PROGRAMA APRENDO EN CASA: EXPERIENCIAS DOCENTE EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 306 – SAN ROMÁN, 2021"**, respondiendo las preguntas con total sinceridad y claridad.

1. ¿De qué manera el estrés digital en el desempeño del docente?

2. ¿El desarrollo del programa aprendo en casa, le genera inconvenientes en el desarrollo de las clases?

3. ¿Cómo afectan las clases en línea a los docentes?

4. ¿Cuáles son los problemas a los que se enfrenta el docente en la actualidad?

5. ¿Cuáles son los factores de estrés que enfrentan los docentes?

6. ¿Cómo la educación virtual puede afectar la salud mental en los docentes?



7. ¿Qué opina sobre la plataforma MINEDU "Aprendo en casa"?

8. ¿Existe una gestión oportuna en mejores o implementación de recursos para la estrategia "Aprendo en casa"?

9. ¿Cuáles son los logros y dificultades que existen en el desarrollo de la estrategia "Aprendo en casa"?

10. ¿Cuál cree que es el rol del docente frente a la estrategia "Aprendo en casa"?

11. ¿Qué opina sobre los recursos que ofrece la plataforma educativa del MINEDU "Aprendo en casa"?

12. ¿Qué estrategias de seguimiento y retroalimentación utiliza usted en el desarrollo de la estrategia "Aprendo en casa"?

Gracias por su colaboración.



UNIVERSIDAD ANDINA "NESTOR CACERES VELASQUEZ" JULIACA

ESCUELA DE POSGRADO

UNIDAD DE INVESTIGACION



VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

TITULO DE LA TESIS

ESTRÉS DIGITAL EN EL DESARROLLO DEL PROGRAMA APRENDO EN CASA:
EXPERIENCIAS DOCENTE EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 306 –
SAN ROMÁN, 2021

I. REFERENCIAS

- EXPERTO NOMBRES Y APELLIDOS: Luis CHAÑA AGUILAR
- PROFESIÓN: ABOGADO
- GRADO ACADÉMICO: DOCTOR EN DERECHO

II. ASPECTO DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	REGULAR	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
CLARIDAD	Está redactado con lenguaje apropiado	1	2	3	4	5
CREATIVIDAD	Está expresado en capacidades observables	1	2	3	4	5
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia	1	2	3	4	5
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica de los ítems con las variables	1	2	3	4	5
SUFICIENCIA	Valora las dimensiones en cantidad y calidad suficientes.	1	2	3	4	5
INTENCIONALIDAD	Adecuado para cumplir los objetivos de la investigación.	1	2	3	4	5
CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y científicos	1	2	3	4	5
COHERENCIA	Entre las dimensiones, indicadores, ítems índices,	1	2	3	4	5
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de investigación,	1	2	3	4	5
PERTENENCIA	El instrumento es útil y adecuado para la investigación,	1	2	3	4	5

Fuente:

III. OBSERVACIÓN Y RECOMENDACIÓN

IV. RESOLUCIÓN

a. Aprobado (C ≥ 75% = 0.75) ☐

b. Desaprobado (C < 75% = 0.75) ☐

Lugar y fecha:

Firma del experto
DNI N° 02363034
N° celular 951629009



ANEXO 1
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

AUTORIZACIÓN PARA LA INCORPORACIÓN DE LOS
TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN
EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UANCV

Formato digital: ☒

Fecha de entrega: 30 /12/2024

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: Kerly Sadith Gallegos Valencia	
Dirección: Jr. Micaela Bastidas N° 676 -Juliaca	
DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N° : 44781258	
Teléfono: 971313183	email: kerlygallegosvalencia@gmail.com
Nombres y Apellidos:	
Dirección:	
DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°:	
Teléfono:	email:
Facultad y/o Escuela de Posgrado: Maestría en Educación	
Escuela Profesional o Mención: Investigación y Docencia en Educación Superior	
Título o Grado Académico a optar: Magíster en Educación	
Asesor: Dra. Yenny Rosario Acero Apaza	
Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:	
Trabajo de Investigación ☐	Tesis ☒
Trabajo de Suficiencia Profesional ☐	Trabajo Académico ☐
Título ESTRÉS DIGITAL EN EL DESARROLLO DEL PROGRAMA APRENDO EN CASA: EXPERIENCIAS DOCENTE EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 306 – SAN ROMÁN, 2021	
Palabras claves, (3 a 5 términos): Estrés, estrés digital, aprendo en casa, educación virtual	
¿Esta obra se desarrolló en la UANCV 1,2?	

2

1 Indicar si su producción intelectual ha empleado recursos tales como, instalaciones, laboratorios, insumos, equipos, bases de datos, asesoría técnica por parte del personal de la UANCV, financiamiento, entre otros relacionados.

2 Si su producción intelectual se desarrolló en la UANCV totalmente o parcialmente, deberá autorizar el depósito en el Repositorio de manera obligatoria.



2. Referencia de tesis:

☐ Bachiller ☐ Título ☐ 2da Especialidad ☒ Maestría ☐ Doctorado

3. Licencias:

a) Licencia estándar:

Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi tesis en el Repositorio Digital de la UANCV.

Con la autorización de depósito de mi producción Intelectual, otorgo a la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi producción intelectual (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de tesis UANCV, colección de producción intelectual, entre otros, en el Perú y en el extranjero por el tiempo y veces que considere necesarias, y libres de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" podrá reproducir mi producción intelectual en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación. Declaro que la producción intelectual es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha producción intelectual no infringe derechos de autor de terceras personas.

La Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" consignará el nombre del y/o los autor(es) de la producción intelectual, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la licencia.

Autorizo su publicación (marque con una X)

- ☒ Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.
- ☐ Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (d/m/a): _____
- ☐ No autorizo.

b) Licencia CREATIVE COMMONS 4.0 INTERNACIONAL:

Si usted concede una licencia CREATIVE COMMONS sobre su producción intelectual, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, bajo las condiciones siguientes:

¿Quiere permitir usos comerciales de su producción intelectual?

Sí: significa que usted permite la reproducción, distribución y comunicación pública de la producción intelectual incluso con fines comerciales.

No: significa que usted permite la reproducción, y comunicación pública de la producción intelectual, pero sin fines comerciales.

- ☒ Sí autorizo
- ☐ No autorizo



Jurisdicción de su Licencia

Todas las licencias CREATIVE COMMONS son de ámbito mundial, sin embargo, usted puede elegir entre la opción “internacional” o una adaptada a su jurisdicción, como para el caso peruano.

La opción “internacional” emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales; en cambio, la adaptada a su jurisdicción, recoge las particularidades de la legislación peruana.

En consecuencia, la opción “internacional” goza de una mayor eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral. Mientras que la opción adaptada a la jurisdicción del Perú goza de una mayor eficacia ante los tribunales peruanos.

☐ Internacional

☒ Nacional

Línea de investigación: GESTIÓN DE LA EDUCACIÓN – P33

Firma de Autor



huella digital

30 de Diciembre del 2024

Fecha