



UNS
ES CUELA DE
POSGRADO

**“LOS EJERCICIOS HOLÍSTICOS Y EL ESTRÉS DE LOS ALUMNOS
DE MAESTRÍA - 2018 DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL
SANTA”**

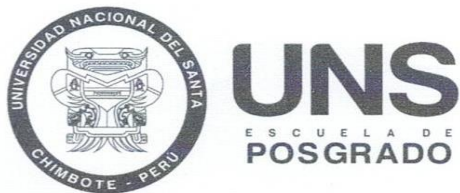
**Tesis para optar el grado de Maestro en
Ciencias de la Educación
mención Docencia e Investigación**

**Autor:
BR. Hernan Valuis Toledo**

**Asesor:
Dr. Juan Benito Zavaleta Cabrera**

NUEVO CHIMBOTE - PERÚ

2021



CONSTANCIA DE ASESORAMIENTO DE LA TESIS

Yo, Juan Benito Zavaleta Cabrera, mediante la presente certifico mi asesoramiento de la Tesis de Maestría titulada: “LOS EJERCICIOS HOLÍSTICOS Y EL ESTRÉS DE LOS ALUMNOS DE MAESTRIA - 2018 DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA”, elaborada por el (la) bachiller Hernan Valuis Toledo, para obtener el Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación mención Docencia e Investigación en la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional del Santa.

Nuevo Chimbote, abril del 2021

DR. JUAN BENITO ZAVALETA CABRERA

ASESOR(A)



UNS
ESCUELA DE
POSGRADO

CONFORMIDAD DEL JURADO EVALUADOR

“LOS EJERCICIOS HOLÍSTICOS Y EL ESTRÉS DE LOS ALUMNOS DE MAESTRIA -
2018 DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA”

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN**

Revisado y Aprobado por el Jurado Evaluador:

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Maribel', written over a horizontal dotted line.

Dra. Maribel Enaida Alegre Jara
PRESIDENTE (A)

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Eva María', written over a horizontal dotted line.

Dra. Eva María Rojas Cordero
SECRETARIA (O)

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Juan Benito', written over a horizontal dotted line.

Dr. Juan Benito Zavaleta Cabrera
VOCAL

DEDICATORIAS

A mis padres Marciano y Arminda, quienes han sido artífices de mis logros académicos.

A mi esposa Ivonne y mis queridos hijos Celeste, Franco, Francois e Isabella, todos ellos son el motivo principal de mi esfuerzo y constancia, porque mi progreso representa para ellos su bienestar y su ventura.

Y por último a mis hermanas Basilia, Griselda y Arminda, quienes me ayudaron a sortear las dificultades que encontré en el camino.

Hernan

AGRADECIMIENTO

A Dios por iluminar mi camino, cuidándome y dándome la energía necesaria para continuar.

A mi cuñado Raúl Martínez por su apoyo desinteresado y oportuno.

A mi asesor Dr. Juan Benito Zavaleta Cabrera, por ayudarme, guiarme, darme su dirección profesional e impulsarme en este trabajo de investigación.

Hernan

ÍNDICE

Carátula -----	i
Constancia de asesoramiento de la tesis -----	ii
Constancia del jurado evaluador -----	iii
Dedicatorias -----	iv
Agradecimiento -----	v
Índice -----	vi
Resumen -----	xii
Abstract -----	xiii
Introducción -----	xiv
1 Problema de investigación -----	16
1.1 Planteamiento y fundamentación del problema de investigación -----	16
1.2 Antecedentes de la investigación -----	18
1.3 Formulación del problema de investigación-----	22
1.4 Delimitación del estudio -----	22
1.5 Justificación e importancia de la investigación -----	22
1.6 Objetivos de la investigación -----	23
1.6.1 Objetivo general. -----	23

1.6.2	Objetivos específicos.	23
2	Marco teórico	25
2.1	Fundamentos teóricos de la investigación	25
2.1.1	Los ejercicios holísticos.	25
2.1.2	El estrés.	27
2.2	Marco conceptual	33
3	Marco metodológico	37
3.1	Hipótesis central de la investigación	37
3.2	Variables e indicadores de la investigación	37
3.2.1	Variable independiente.	37
3.2.2	Variable dependiente.	37
3.3	Métodos de la investigación	38
3.3.1	Tipo de investigación.	39
3.4	Diseño o esquema de investigación	40
3.5	Población y muestra	41
3.6	Actividades del proceso investigativo	42
3.7	Técnicas e instrumentos de la investigación	42
3.8	Validación y confiabilidad de los instrumentos	43
3.9	Técnicas de procesamiento y análisis de datos	44
4	Resultados y discusión	46

4.1	Resultados	46
4.1.1	Contrastación de hipótesis.	52
4.2	Discusión	56
5	Conclusiones y recomendaciones	61
5.1	Conclusiones	61
5.2	Recomendaciones	62
	Referencias bibliográficas	65
	Anexos	68

-

Lista de tablas

Tabla 1. Nivel de práctica de ejercicios holísticos de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa -----	46
Tabla 2. Nivel de estrés de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa -----	47
Tabla 3. Los ejercicios holísticos y la dimensión estresores de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa -----	48
Tabla 4. Los ejercicios holísticos y la dimensión metas personales de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa -----	49
Tabla 5. Los ejercicios holísticos y la dimensión actitudes de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa -----	50
Tabla 6. Los ejercicios holísticos y el estrés de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa -----	51
Tabla 7. Prueba de normalidad de los ejercicios holísticos y el estrés -----	52
Tabla 8. Relación entre los ejercicios holísticos y el estrés de los estudiantes de maestría - 2018 de la Universidad Nacional del Santa -----	52
Tabla 9. Prueba de normalidad de los ejercicios holísticos y las dimensiones del estrés -----	53
Tabla 10. Relación entre los ejercicios holísticos y la prevención de los estresores de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa -----	54

Tabla 11. Relación entre los ejercicios holísticos y el alcance de las metas personales de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa -----	54
Tabla 12. Relación entre los ejercicios holísticos y el control de las actitudes de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa -----	55
Tabla 13. Los ejercicios holísticos se relacionan significativamente con el estrés de los estudiantes de maestría - 2018 de la Universidad Nacional del Santa -----	56

Lista de figuras

Figura 1. Nivel de práctica de ejercicios holísticos de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa -----	46
Figura 2. Nivel de estrés de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa -----	47
Figura 3. Relación entre los ejercicios holísticos y la dimensión estresores de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa -----	48
Figura 4. Relación entre los ejercicios holísticos y la dimensión metas personales de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa -----	49
Figura 5. Relación entre los ejercicios holísticos y la dimensión actitudes de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa -----	50
Figura 6. Relación entre los ejercicios holísticos y el estrés de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa -----	51

RESUMEN

El presente informe de tesis titulado: “LOS EJERCICIOS HOLÍSTICOS Y EL ESTRÉS DE LOS ALUMNOS DE MAESTRÍA - 2018 DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA”, se realizó con el objetivo de establecer la relación existente entre los ejercicios holísticos y el estrés, en estudiantes que ingresaron a las distintas especialidades de maestría el año 2018.

Los datos se obtuvieron usando dos cuestionarios como instrumentos, los cuales fueron elaborados por el investigador de este proyecto, usando preguntas cerradas y según su respuesta de tipo politómica.

A través de los resultados, llegamos a la conclusión que la relación existente entre los ejercicios holísticos y el estrés sobre los estudiantes de maestría de nuestro estudio, es significativa.

El autor

ABSTRACT

This current report entitled: “HOLISTIC EXERCISES AND STRESS OF MASTER STUDENTS-2018 OF THE NATIONAL UNIVERSITY OF SANTA”, was carried out with the objective of establishing the relationship between holistic exercises and stress, in students who entered to the different master`s specialties in 2018.

The data were obtained using two questionnaires as instruments, which were elaborated by the researcher of this project, using closed questions and according to their polytomous response.

The results lead us to conclude that the existing relationship between the holistic exercises and the stress on the master`s students of our study, is significant.

The author

Introducción

El presente trabajo de investigación, busca generar las bases teóricas para un posterior estudio aplicado, teniendo en cuenta que hay factores que podrían hacer variar los resultados en otras universidades, tales como el medio-ambiente, clase socioeconómica, diversidad cultural, entre otras.

El interés por investigar el grado de estrés en los estudiantes de maestría y la relación que podría darse en un vínculo con los ejercicios saludables en forma integral de los mismos, fue lo que produjo el presente trabajo.

La práctica de actividades deportivas recomendado hasta la saciedad por diversos expertos, como parte fundamental de nuestra vida cotidiana, no ha funcionado. Al contrario, la conducta sedentaria ha ganado parte importante en la mayoría de la población universitaria, tanto de pregrado como de posgrado.

Así el estrés convertido ya en un serio problema de salud para los estudiantes, agravado por un régimen alimenticio inadecuado, da lugar a este estudio que busca de alguna forma describir su relación existente con los ejercicios holísticos.

El presente trabajo ha sido elaborado bajo las normas APA sexta edición 2018, y su presentación ha sido estructurado en cinco capítulos, los cuales se describen a continuación:

En el primer capítulo, se ha desarrollado el problema de la investigación, referido a los ejercicios holísticos y el estrés de los estudiantes de la maestría, que conforman el planteamiento y fundamentación del problema, los antecedentes, la formulación, delimitación, justificación e importancia y objetivos de la investigación.

En el segundo capítulo, se ha abordado el marco teórico donde se incluyen los fundamentos teóricos de las variables del estudio (ejercicios holísticos y estrés), y la conceptualización de los términos básicos relacionados a estas.

En el tercer capítulo, hemos desarrollado el marco metodológico que nos ha servido de apoyo para el desarrollo de la presente investigación, y comprende la hipótesis, variables e indicadores, métodos, diseño, población y muestra, actividades, técnicas, validación y confiabilidad de los instrumentos y técnicas de procesamiento con los análisis de datos de la investigación

En el cuarto capítulo, se ha presentado la descripción de los resultados obtenidos del trabajo de campo, y la discusión de estos datos, los cuales sirvieron para confrontarlos con los objetivos e hipótesis que se propuso.

En el quinto capítulo, se ha expuesto las conclusiones y recomendaciones de la investigación; finalizando con las referencias bibliográficas, los anexos y las evidencias.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE
INVESTIGACIÓN

1 Problema de investigación

1.1 Planteamiento y fundamentación del problema de investigación

Generalmente se piensa que el estrés siempre es negativo y pernicioso para la persona, pero no siempre es así; ya que en cierto nivel el estrés nos ayuda a superarnos y esforzarnos a lograr desempeños superiores, aunque, cuando sobrepasamos ciertos límites este esfuerzo se va deteriorando y transformando en una presión negativa, son estas situaciones las que se deben evitar.

Tareas, trabajos, exámenes, reuniones, entrevistas, compromisos, salidas con los amigos, son eventos que un estudiante universitario realiza constantemente a lo largo de su proceso de aprendizaje. Sin embargo, cuando empieza a haber una sobrecarga de todos estos sucesos, aparece el estrés, como “la respuesta del cuerpo a toda exigencia o presión”, y lo más importante de esta situación son las consecuencias que dicho fenómeno trae en la vida de los estudiantes y que repercute en distintos ámbitos, ya sea, académico, físico o psicológico. (Sarubbi & Castaldo, 2013, p.2)

El estrés considerado como la enfermedad de salud mental del siglo XXI, es muchas veces el detonante de la depresión en las personas con sus secuelas inherentes a ella.

Las enfermedades mentales, que son las que más se extienden en el tiempo de vida del ser humano, generan altos costos económicos. Personas enfermas y sus familiares, o quienes cuidan de ellos, a menudo reducen su productividad tanto en el hogar como en el trabajo. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, una de cada cuatro personas, 450 millones en el mundo, sufren de al menos un trastorno mental. (Banco Mundial, 2015, párrafo 4)

El medio en el que se desenvuelve la persona, la presión personal son factores que incrementan sus pensamientos, lo saturan y dan forma a las acciones (físicas o verbales), resultando comportamientos que se han acumulado y terminan “explotando” en cada individuo.

En los países industrializados las personas están más familiarizada con lo que es el estrés laboral y cómo manejarlo (p. ej. OMS, 2005; OMS, 2003), sin embargo, en los países en desarrollo, puede que este no sea el caso. Aunque en los países en desarrollo, han llevado a cabo investigaciones, particularmente en América Latina, no existen suficientes estudios a profundidad que analicen por completo tanto las diferencias culturales como conductuales, que varían de un país a otro. Junto a las dificultades existentes para controlar otros riesgos laborales mejor conocidos, existe poca conciencia sobre el estrés laboral y pocos recursos para combatirlo. (Organización Mundial de la Salud, 2008, p.8)

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) ha señalado que el aumento de la competitividad, las altas expectativas sobre el rendimiento profesional y horas de trabajo continuo contribuyen a generar condiciones estresantes. Sumándose factores como las comunicaciones instantáneas, presión académica y familiar; agregan más tensión al ritmo de nuestra vida privada.

En el Perú se han realizado diversos estudios sobre el estrés, efectuados por instituciones e investigadores. Quiénes reconociéndolo como un problema de salud que afecta a las personas, buscaron paliativos y reguladores al mismo.

La psicóloga Lesly Martínez, estudiante de la PUCP presentó una interesante tesis sobre la relación entre el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria

entre estudiantes de tres regiones del país Martínez reveló que el 87% de los universitarios padece de estrés académico. Prácticamente, nueve de cada diez. El 36% lo experimenta a un nivel medio, el 31% a un nivel entre medio y alto, y el 10% a un nivel alto. (Polo, 2019, párrafo 1)

A nivel universitario el estudiante afectado fuertemente por el estrés académico, la presión y la ansiedad le suele acompañar e impulsarle a realizar deserción de sus clases.

Por lo que los ministerios de salud y educación, realizaron acciones cuyo objetivo fue proteger la salud mental de los universitarios del país.

En el año 2018, el Ministerio de Educación (Minedu) organizó una serie de conversatorios con más de 300 estudiantes de 11 universidades públicas y en estas reuniones, los jóvenes señalaron que las universidades debían contar con espacios que fomenten la salud mental y prevengan la deserción. (Polo, 2019, párrafo 6)

A nivel local el estudiantado universitario tanto de pregrado como postgrado no están libres de tener en algún momento de su vida estas tensiones originadas no necesariamente por el vaivén académico, sino por carga familiar, laboral, social, etc.

Es así como este estudio decidió abarcar a un sector de la población de posgrado de la Universidad Nacional del Santa de Nuevo Chimbote, buscando relacionarlo con los ejercicios holísticos.

1.2 Antecedentes de la investigación

Se puede mencionar los siguientes estudios, que de alguna forma se relacionan con nuestro trabajo:

NACIONAL

En nuestras indagaciones, encontramos la tesis de Soto & Torres (2019), titulado: “Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana. UNAP. Iquitos, 2012”, para optar el grado académico de maestro en docencia e investigación universitaria.

En este trabajo los autores presentan una investigación cuyo objetivo fue examinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana de Iquitos, utilizándose una muestra de 134 estudiantes que fueron elegidos al azar. En dicha investigación se realizó un diseño no experimental transversal de tipo descriptivo correlacional.

Se encontró que el 76.9% de los estudiantes alcanzo un nivel de estrés medio, el 23.1% un nivel de estrés bajo y no se encontró algún estudiante con el nivel de estrés alto. Sobre al rendimiento académico, el 81.3% de los estudiantes alcanzo un rendimiento académico medio; el 13.4% un nivel de rendimiento académico bajo; y el 5.2% de rendimiento académico alto. Concluyendo que en el nivel de estrés y el rendimiento académico existe una relación significativa.

También hallamos la tesis de Pinado (2019), titulada: “Estrés académico y su relación con los estilos saludables de vida en estudiantes de la Escuela de Tecnología Médica de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos”, para optar el grado académico de maestro en ciencias de la educación con mención en docencia universitaria.

El mencionado estudio tiene como finalidad principal explicar la relación entre el estrés académico y los estilos saludables de vida, utilizando para ello un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental y correlacional.

Tomándose a 261 estudiantes de la Escuela de Tecnología Médica de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, como muestra de estudio.

Los resultados mostraron que, entre el estrés académico y los estilos saludables de vida, existen correlaciones negativas y significativas ($r = - 0.77$), lo que permitió que la hipótesis general de investigación se pueda dar por aceptada.

De igual modo, encontramos la tesis de Ortiz (2016), titulada: “Las actividades deportivas como estrategia de prevención para afrontar el estrés en estudiantes de Odontología”, para optar el grado académico de maestra en educación con mención en docencia e investigación universitaria.

Este estudio se realizó bajo un diseño descriptivo correlacional, y tuvo por objetivo establecer la relación entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en los estudiantes; así la autora procuró comprender y examinar de qué modo las actividades vinculadas al deporte sirven de estrategia de previsión para contrarrestar este problema estudiantil.

Los sujetos de estudio fueron los 140 estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres del año 2015.

En la contrastación de la hipótesis de las actividades deportivas y el estrés, la significancia hallada fue mayor a 0.05, por lo que se puede afirmar que la ejecución de las actividades deportivas no se relaciona con la prevención del estrés en los estudiantes, y además que el progresivo desarrollo de actividades deportivas tampoco se relaciona con el mejoramiento de la disposición para afrontar el estrés en los estudiantes.

De igual manera, encontramos la tesis de Herrera (2016), titulada: “Relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del VI ciclo, de la escuela profesional de

Estomatología – Universidad privada Antenor Orrego, 2014”, para optar el grado académico de maestro en educación con mención en didáctica de la educación superior.

En este estudio el autor tuvo como propósito establecer de qué modo existe la relación entre el estrés y el rendimiento académico, siendo un estudio no experimental de diseño correlacional.

Se tomó una muestra de 85 estudiantes de los estudiantes del VI ciclo, de la Escuela Profesional de Estomatología, en la Universidad Privada Antenor Orrego en el año 2014; obteniéndose que el grado de estrés en los estudiantes es de nivel alto, y la relación entre el estrés y el rendimiento académico tiene una correlación con un valor de $P = 0.003$ y una correlación negativa del -0.323 indicando que las variables son inversamente proporcionales.

INTERNACIONAL

Hallamos la tesis de Santos (2017), titulada: “Prevalencia de estrés académico y factores asociados en estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Católica de Cuenca, 2016”, para optar el grado académico de maestro en Investigación de la Salud.

El autor, utilizó el estudio analítico, cuantitativo de corte transversal para determinar la relación de estos elementos vinculados al estrés académico, utilizando para su estudio a 358 estudiantes seleccionados aleatoriamente, que cursaron estudios de ciencias de la salud de la Universidad Católica de Cuenca, Ecuador en el año 2016.

Determinándose que existe relación entre el estrés académico y factores asociados, donde la prevalencia del estrés académico fue del 87.2% y concluyendo que la población estudiada muestra síntomas depresivos, en un porcentaje medianamente alto; la misma que puede desvanecerse cuando desaparecen los estresores académicos.

1.3 Formulación del problema de investigación

¿Cuál es la relación que existe entre los ejercicios holísticos y el estrés de los estudiantes de maestría - 2018 de la Universidad Nacional del Santa?

1.4 Delimitación del estudio

El presente trabajo se limita al estudio de las variables ejercicios holísticos y estrés, los cuales se han desarrollado teniendo como objetos de estudio a los estudiantes de maestría de la Universidad nacional del Santa, ubicada en Nuevo Chimbote, en la región de Áncash.

El desarrollo de esta propuesta investigativa se llevó a cabo entre los meses de enero y diciembre del año 2019, con los estudiantes ingresantes en las especialidades de maestría de la Universidad nacional del Santa del año 2018.

1.5 Justificación e importancia de la investigación

El presente estudio de investigación se apoya y sustenta en la significancia que tiene el estrés como un problema de salud mental, por lo que reconociendo la importancia de los efectos que tiene en los estudiantes de maestría, propone como alternativa una forma de regularlo e inhibirlo.

Además, este estudio servirá como referente para otras investigaciones similares, al sentar bases teóricas para una posterior investigación aplicada; aportando información útil sobre la relación de los ejercicios holísticos y el estrés, debido a que hay limitada información sobre ambos estudiados en conjunto.

Los resultados darán a la comunidad de la Universidad Nacional de la Santa, información relevante sobre cómo está afectando el estrés a los estudiantes de maestría y como podría prevenirse con actividades saludables.

A nivel teórico contribuirá a definir a los ejercicios holísticos y las actividades que lo comprenden, como prevención para combatir el estrés, y proporcionará información sobre el tema de los ejercicios holísticos.

Por ultimo, podría tener un impacto en la sociedad, al demostrarse en el estudio que los ejercicios holísticos pueden ser una alternativa para prevenir y reducir síntomas propios del estrés mal controlados.

1.6 Objetivos de la investigación

1.6.1 Objetivo general.

Determinar la relación entre los ejercicios holísticos y el estrés de los estudiantes de maestría - 2018 de la Universidad Nacional del Santa.

1.6.2 Objetivos específicos.

- a) Identificar el nivel de práctica de los ejercicios holísticos en los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa.
- b) Medir el nivel del estrés en los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa.
- c) Establecer la relación entre los ejercicios holísticos y las dimensiones del estrés de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2 Marco teórico

2.1 Fundamentos teóricos de la investigación

2.1.1 Los ejercicios holísticos.

El filósofo Jan Christian Smuts fue quien acuñó el término “holismo”.

La palabra holismo tiene sus orígenes en el vocablo griego holikós que significa “todo, íntegro y/o completo”.

Uno de los puntos cruciales de la investigación holística, es considerar los objetivos como la obtención de conquistas sucesivas en un proceso continuo, más que un propósito final. Entonces el holismo, nombre común para todo lo holístico, es una postura hacia los procedimientos y de entendimiento que propone la supervisión de métodos de cualquier índole: sociales, físicos, biológicos, mentales, etc., y de sus correspondientes atributos, desde una óptica general.

En relación a lo holístico mencionamos lo siguiente:

En este orden de ideas, la holística permite entender los eventos desde el punto de vista de las múltiples interacciones que lo caracterizan y tal como se producen en el contexto real, lo cual lleva a una actitud integradora, como también a una teoría explicativa que se orienta hacia una comprensión multicausal de los procesos, de los protagonistas y de sus contextos. Es por ello, que la holística se refiere a la manera de ver las cosas enteras, en su totalidad, en su conjunto, en su complejidad, pues de esta forma se pueden apreciar interacciones, particularidades y procesos que por lo regular no logran percibirse al estudiarse por separado. (Briceño et al., 2010, p.3)

Pero ¿Cómo surge este enfoque integral?, al respecto Londoño & Marín (2002) nos afirman. “El enfoque holístico en investigación surge como respuesta a la necesidad integradora de los diversos enfoques, métodos y técnicas, que desde diversas disciplinas científicas han permeado el desarrollo del conocimiento humano” (p.1).

Ampliando más este concepto, podemos citar lo siguiente:

La investigación holística surge como una necesidad de proporcionar criterios de apertura y una metodología más completa y efectiva a las personas que realizan investigación en las diversas áreas del conocimiento. Es una propuesta que presenta la investigación como un proceso global, evolutivo, integrador, concatenado y organizado. La investigación holística trabaja los procesos que tienen que ver con la invención, con la formulación de propuestas novedosas, con la descripción y la clasificación, considera la creación de teorías y modelos, la indagación acerca del futuro, la aplicación práctica de soluciones, y la evaluación de proyectos, programas y acciones sociales, entre otras cosas. (Hurtado, 1998, p.14)

La ciencia holística trata de reunir los hechos y su valor en una forma que permite a nuestra cultura explorar nuevas posibilidades de vivir en armonía con la Tierra.

El holismo fue concebido en 1926 por Jean Christian Smuts, para quien holismo es la tendencia en la naturaleza y a través de la evolución creadora, a construir sistemas (conjuntos) que en muchos aspectos son superiores y más complejos que la suma de sus partes. (Raffino, 2019, párrafo 7)

Por lo que podemos definir a los ejercicios holísticos como un hábito o rutina de actividades, enfocado en la obtención de efectos saludables con la combinación del cuerpo, de la mente y del espíritu.

Así en este contexto podemos distinguir las siguientes disciplinas que según su enfoque ayudan en la aplicación y desarrollo de este proceso:

Nivel corporal, física o material: Actividades deportivas eminentemente físicas como fútbol, artes marciales externas, atletismo, natación, box, etc.

Nivel mental: Actividades de juegos de mesa, como el ajedrez, damas, naipes o cartas, el go o ajedrez chino.

Nivel espiritual: También llamado nivel trascendental, con la práctica de disciplinas de relajación y meditación; como son el Yoga, Tai Chi Chuan, Qi Gong, entre otras.

2.1.2 El estrés.

Acerca del estrés, podemos decir que es una interferencia con el equilibrio de nuestro organismo, afectándonos emocional o físicamente. En relación a ello, De Rivera (2010) expresa. “Cualquier estímulo o situación que altere o interfiera con el equilibrio fisiológico normal de un organismo, así como los estados de ese organismo que implican sobreesfuerzo o tensión física, mental o emocional” (p.17).

El estrés se manifiesta en la población mundial bajo diversos síntomas, por lo que ha generado el interés de prevenirlo y combatirlo; aplicando diversos métodos y tratamientos para ello.

Se estima que, en los países desarrollados, dos tercios de los pacientes que acuden a una consulta médica generalista (y a la de algunos especialistas) sufren síntomas relacionados con el estrés. Numerosos estudios muestran que, en las sociedades desarrolladas, los cambios fisiológicos y las potentes sustancias bioactivas que se ponen en marcha en una situación de estrés crónico pueden provocar la muerte de quien lo padece. Por ejemplo, el síndrome cardiometabólico, las enfermedades de la opulencia (obesidad, dislipemia, diabetes, hipertensión, aterosclerosis), las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. (Campillo, 2014, p.6)

Asimismo, está demostrado que el estrés (llámese laboral o académico); es una de las causas de variados trastornos que padecemos, los cuales muchas veces se vuelven crónicos.

En alusión a este tipo de estrés, Campillo (2014) sostiene. “Además, el estrés crónico es una de las principales causas de muchos trastornos cognitivos y degenerativos cerebrales (demencia, depresión, crisis de ansiedad), y es responsable de acelerar el proceso de envejecimiento” (p.6).

El estrés para un mejor estudio se le clasificó en distintos tipos, así en base a su signo podemos clasificarlos de la siguiente manera:

Eutrés o estrés positivo

Mucha gente generaliza que el estrés es dañino a toda persona que lo adolece, y el estrés positivo aparece cuando estamos bajo cierta presión, pero de alguna forma

nos impulsa a seguir adelante, enfocando nuestras energías en alcanzar nuestras metas.

Este estrés hace que la persona afectada esté motivada y con mucha más energía, un buen ejemplo sería una competición deportiva donde los participantes deben tener un punto de vitalidad para poder salir victoriosos.

Este estrés está asociado con emociones positivas, como la felicidad.

(Rodríguez, 2019, párrafo 11)

Distrés o estrés negativo

Se manifiesta cuando las tensiones están más allá de nuestras facultades de control, produciéndose entonces estos elementos negativos.

Cuando padecemos distrés anticipamos una situación negativa creyendo que algo nos va a salir mal, lo cual genera una ansiedad que nos paraliza por completo. El estrés negativo nos desequilibra y neutraliza los recursos que en situaciones normales tendríamos a nuestra disposición, lo cual acaba por generar tristeza, ira, etc. (Rodríguez, 2019, párrafo 12)

Pero también al estrés podemos clasificarlos en base a su duración, así podemos mencionar:

Estrés agudo

Podemos decir que es el estrés más común que afecta a las personas, producto de la presión individual que fomentamos cada uno de nosotros.

Es el estrés que más personas experimentan y es causa de las exigencias que nos imponemos nosotros mismos o los demás. Estas exigencias son

alimentadas respecto un pasado reciente, o en anticipaciones de un futuro próximo. En pequeñas dosis puede ser positivo, pero en dosis más elevadas puede acabar por agotarnos, con severas consecuencias en nuestra salud mental y física. (Rodríguez, 2019, párrafo 13)

En este tipo de estrés se da una serie de señales en nuestro organismo, entre las cuales podemos indicar:

- 1. Dolores musculares:** Como dolores de cabeza y espalda, además de contracturas entre otras dolencias.
- 2. Emociones negativas:** Como la depresión, temor, ansiedad, etc.
- 3. Problemas gástricos:** Síntomas estomacales como son: acidez, diarrea, estreñimiento, dolor de abdomen, entre otros.
- 4. Sobreexcitación del sistema nervioso:** Causante de variados síntomas. “Aumento de la presión sanguínea, taquicardia, palpitaciones, náuseas, sudoración excesiva y ataques de migraña” (Rodríguez, 2019, párrafo 14)

Estrés agudo episódico

Este es un estrés de grado complicado, que requiere por lo general ayuda profesional.

Son personas que se muestran irritadas y beligerantes, aparte de tener una angustia permanente a causa de que no pueden controlar todas las variables que les son exigidas. Otro síntoma de las personas que sufren estrés agudo episódico es que siempre están preocupados por el porvenir. Al mostrarse hostiles son difíciles de tratar a no ser que acudan a un especialista y reciban tratamiento. (Rodríguez, 2019, párrafo 14)

Estrés crónico

Afecta a las personas por un periodo de tiempo prolongado, constituyéndose como uno de los más graves ya que puede dejar secuelas que duran toda la vida.

Es el estrés que aparece en prisiones, guerras o en situaciones de pobreza extrema, situaciones en lo que se debe estar continuamente en alerta. Esta clase de estrés también puede venir de un trauma vivido en la niñez. Al causar una gran desesperanza, puede modificar las creencias y la escala de valores del individuo que lo padece. (Rodríguez, 2019, párrafo 15)

Aunque el estrés es una respuesta natural de nuestro cuerpo a ciertas sensaciones, el sobrellevarlas en forma excesiva va a afectar nuestra salud, así que cuando “nos acostumbramos” a ella forman parte de nuestra vida.

La persona que tiene este tipo de estrés muchas veces no es consciente de ello, pues lleva tanto tiempo con ese sufrimiento que ya se ha acostumbrado. Incluso puede que les guste ya que es lo único que han conocido y no saben o no pueden hacer frente a la situación de otra forma, a causa de esto es normal que rechacen la posibilidad de tratamiento pues se sienten tan identificados con el estrés que creen que ya forma parte de ellos. (Rodríguez, 2019, párrafo 17)

Entre los factores que contribuyen al desencadenamiento del estrés, también llamados estresores tenemos:

El entorno físico: el medio que rodea al ser humano como el frío, el calor o el ruido; de alguna forma contribuyen como desencadenantes del estrés.

El propio cuerpo: estímulos internos de la persona como el hambre, el dolor, tristeza o la sed; influyen en provocar el estrés.

Estresores mentales: la posición de cada persona y su relación con las exigencias diarias de rendimiento a la que se ve sometido, provoca estos factores estresantes. Entre ellos podemos mencionar, las evaluaciones académicas, las presiones laborales o las responsabilidades personales.

Estresores sociales: usualmente los conflictos interpersonales son los causantes de estrés más habituales. “Los problemas sin resolver, las discusiones, las separaciones, las experiencias de pérdida de seres queridos y también el aislamiento, pueden provocar estrés” (Marcos, 2016, p.2).

Entre los riesgos que las personas asumen, podemos indicar las siguientes consecuencias en el aspecto físico del estrés:

A la larga, el estrés puede afectar a distintas partes del organismo y, posiblemente, causar enfermedades o problemas físicos, por ejemplo: Acúfenos, sordera súbita, presión sanguínea alta (hipertensión), arteriosclerosis, enfermedad cardíaca coronaria, infarto de miocardio, dolores de cabeza, dolor de espalda, problemas digestivos, úlcera gástrica, nivel de colesterol elevado, aumento de la percepción del dolor, menor apetito sexual, trastornos menstruales, impotencia, síndrome del intestino irritable, diabetes mellitus, psoriasis. (Marcos, 2016, p.5)

De igual manera citando al mismo autor, nos da alcances sobre las consecuencias en el aspecto emocional del estrés:

El estrés constante o recurrente también tiene efectos negativos a nivel psicológico que los afectados ignoran a veces durante mucho tiempo. A menudo buscan ayuda médica solo cuando ya aparecen las molestias físicas. El médico puede tratar estas últimas, pero no eliminar la causa, el estrés. (Marcos, 2016, p.5)

2.2 Marco conceptual

Cambios fisiológicos. Son las alteraciones que se suscitan en lo íntimo del cuerpo, es decir en su figura, dimensión y operación de los diversos órganos, glándulas, etc.

Concatenar. Relacionar unas ideas o hechos con otros.

Distrés. Es un conjunto de estímulos dañinos que en una y otra forma debilitan, restan confianza en uno mismo y fuerza para actuar.

Enfermedad cardiovascular. Dolencia cardíaca que se manifiesta mediante vasos sanguíneos enfermos, problemas estructurales y coágulos sanguíneos.

Enfermedad coronaria. También conocida como enfermedad de las arterias coronarias, es un padecimiento en que las arterias coronarias (vasos sanguíneos que llevan sangre y oxígeno al corazón) se reducen o se obstruye el flujo de sangre.

Estrés. El estrés es una reacción de protección que responde nuestro cuerpo ante diferentes estados que provocan una tensión suficiente como para juzgarlas una amenaza. Dichos estados pueden ser de distinta naturaleza, siendo variadas las causas del estrés en cada persona. Mientras que, a alguien con un desacuerdo familiar como un divorcio, puede ser el responsable del estrés, para otra persona lo es, por ejemplo, en un estudiante universitario, los exámenes.

Estresores. Describe todos los factores o demandas externas que causan una respuesta de estrés. Pueden ser un accidente, el clima, falta de dinero, acumulación de trabajo, etc.

Holismo. El holismo está centrado en una postura metodológica y epistemológica que asevera cómo los sistemas y sus características deben ser estudiados en su conjunto y no solo por medio de los elementos que la integran.

Integral. Que comprende todos los aspectos o todas las partes necesarias para estar completo.

Metodología. Agrupación de procedimientos que se siguen en un estudio científico, una investigación o una interpretación ideológica.

Multicausal. Es un principio racional que enuncia que todo fenómeno tiene múltiples causas.

Neuroendocrino. Son ciertas células que envían hormonas a la sangre como réplica a la motivación del sistema nervioso.

Rutina. Es un procedimiento o practica que se alcanza al repetir una misma acción o actividad muchas veces.

Síndrome Burnout. Es un tipo de estrés laboral, un estado de debilitamiento físico, afectivo o mental que tiene efectos en la autoestima, y está dado por un proceso paulatino, tal es así que cuando las personas tienen falta de interés y responsabilidad en sus labores, pueden hasta llegar a profundas e intensas depresiones.

Síntomas. Problema que presenta una persona en el aspecto físico o mental, pudiendo indicar una afección o enfermedad.

Sustancia bioactiva. Variedad de sustancia química que encontramos en cantidades pequeñas en los vegetales y ciertos alimentos (como verduras, frutas, nueces, granos integrales y aceites).

Sistema inmunológico. Defensa natural de nuestro cuerpo para contrarrestar a las infecciones, como son los virus y bacterias. Mediante una reacción bien estructurada, ataca y elimina los organismos infecciosos que pudieran invadirlo.

Taquicardia. Latido cardíaco rápido que puede ser regular o irregular, pero que no está en proporción con la edad y el nivel de esfuerzo físico o actividad.

Trastorno cognitivo. Es una perturbación mental que altera las funciones cognitivas, sobre todo, la memoria, la percepción y los procesos mentales a nivel intelectual. Aquellos trastornos cognitivos como son la amnesia, la demencia y el delirium, son los más directos.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3 Marco metodológico

3.1 Hipótesis central de la investigación

Los ejercicios holísticos se relacionan significativamente con el estrés de los estudiantes de maestría - 2018 de la Universidad Nacional del Santa.

3.2 Variables e indicadores de la investigación

3.2.1 Variable independiente.

Los ejercicios holísticos.

Definición conceptual

Es una rutina de actividades físicas integrando a los sistemas fisiológicos y neurológicos.

Definición operacional

Técnicas y métodos que usa su entorno natural para su desarrollo y práctica, comprenden ejercicios que son enfocados hacia los tres componentes principales como son aspectos físicos, mentales y espirituales de la persona.

3.2.2 Variable dependiente.

El estrés.

Definición conceptual

Tensión ocasionada por circunstancias opresivas que van a originar reacciones emocionales o trastornos psicológicos a veces graves.

Definición operacional

Estado vivencial de tensión y/o ansiedad, que, junto a las alteraciones psicofisiológicas, surgen en una persona como resultado de un cambio del vínculo con el medio en que vive.

Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
Variable independiente: Los ejercicios holísticos	Ejercicios físicos	-Hábitos saludables -Liberación de tensiones
	Ejercicios mentales	-Concentración -Lucidez
	Ejercicios de relajación	-Equilibrio corporal y mental -Actitud serena
Variable dependiente: El estrés	Estresores	-Carga familiar -Presión académica -Presión laboral
	Metas personales	-Capacitación -Terminar la tesis
	Actitudes	-Reacciones psicológicas -Reacciones físicas

3.3 Métodos de la investigación

Se emplearon, además del método de investigación científica propiamente dicho, los siguientes:

-Método analítico, que consiste en descomponer un todo en sus partes constituyentes para poderlas comprender mejor, fue empleado para revisar la literatura científica especializada que se puede apreciar en el marco teórico.

-Método sintético, que consiste en reunir las partes constituyentes en un todo, fue empleado para formular el problema de investigación, los objetivos, la hipótesis, etc.

-Método deductivo, que consiste en ir de lo general a lo particular, fue empleado para aplicar las normas APA y las normas propias de la escuela de posgrado de la Universidad Nacional del Santa.

3.3.1 Tipo de investigación.

El presente estudio se determinó como una investigación de tipo básica según su finalidad.

También conocida como pura, teórica, fundamental, dogmática o dramática, es guiado por la curiosidad o interés a una pregunta científica, su objetivo es el conocimiento el cual se realiza por medio de la recolección de datos.

Es aquella actividad orientada a la búsqueda de nuevos conocimientos y nuevos campos de investigación sin un fin práctico específico e inmediato. El investigador se esfuerza en conocer más y mejor las relaciones entre los fenómenos sin preocuparse por la utilización práctica de sus descubrimientos. Esto es, se trata de una búsqueda desinteresada del saber –el saber por el saber–, motivada inicialmente por el interés intelectual de adquirir un conocimiento más perfecto e incrementar el corpus teórico existente. (Rodríguez, 2011, p.36)

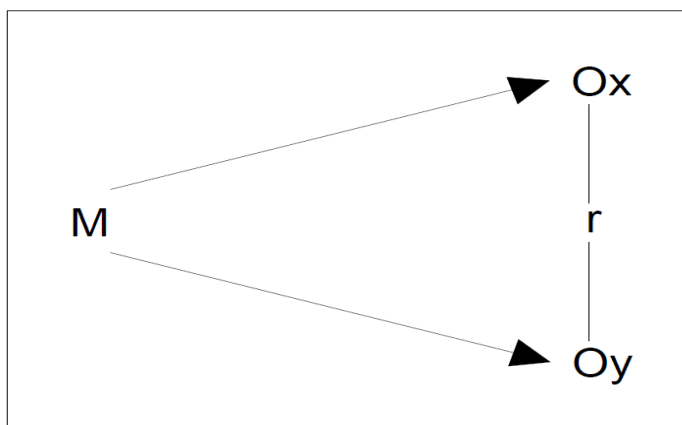
Y según su alcance o profundidad nuestro estudio es de tipo correlacional.

3.4 Diseño o esquema de investigación

Corresponde a un estudio de diseño descriptivo correlacional, porque no se ha realizado manipulación premeditada de alguna variable, y se buscó establecer la relación existente entre las dos variables medidas en una muestra, en un único momento del tiempo.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) estos estudios tienen como propósito describir las relaciones entre las variables, sean estas puramente correlacionales o relaciones causa – efecto. Así estos diseños recolectan datos, lo describen y miden la relación entre variables en un tiempo determinado.

La representación del diseño de la investigación es la siguiente:



Donde:

M = Representa la muestra de estudio.

Ox = Representa los datos de la variable independiente (ejercicios holísticos).

Oy = Representa los datos de la variable dependiente (estrés).

r = Indica el grado de correlación entre ambas variables.

3.5 Población y muestra

La población del presente proyecto de investigación está constituida por 89 estudiantes, quienes son ingresantes del año 2018 a las especialidades de Maestría en: Ciencias de Enfermería, Ciencias de la Educación, Gestión ambiental, Ingeniería de Sistemas e Informática y Derecho Penal de la Universidad Nacional del Santa.

El diseño de la muestra fue probabilístico, se seleccionó una muestra representativa mediante la técnica de muestreo aleatorio.

Para la estimación del tamaño de la muestra se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N * G^2 (P * Q)}{E^2 (N - 1) + G^2 (P * Q)}$$

Donde:

n = Tamaño de la muestra.

N = Población Total

G = Nivel de confianza (que es 95%, equivalente a 1,96)

E = Margen de error (que es de un 7%, equivalente a 0.07)

P = Valor esperado del universo (50% del universo, equivalente a 0.5)

Q = Valor esperado del universo (50% del universo, equivalente a 0.5)

Calculando la muestra:

$$n = (89) (1,96)^2 (0,5*0,5) / ((0,07)^2 (89-1) + (1,96)^2 (0,5*0,5))$$

$$n = 85.4756 / 1.3916 = 61.4225 = 61$$

3.6 Actividades del proceso investigativo

- Precisar el problema a estudiar.
- Definir la muestra estudiantil con la que se trabajará.
- Elaboración de los instrumentos de recolección de datos.
- Recolección de datos.
- Evaluación de resultados.
- Conclusiones y recomendaciones.

3.7 Técnicas e instrumentos de la investigación

En el presente trabajo se empleó la técnica de la encuesta, para la indagación y recolección de datos.

Esta técnica se concretó con el uso del instrumento del cuestionario, el cual fue elaborado por el autor basado en el formato empleado en su tesis de la autora Ortiz, C. (2016). Las actividades deportivas como prevención para afrontar el estrés en estudiantes de Odontología. (Maestría). Universidad de San Martín de Porres.

Descripción del instrumento

1.- Cuestionario de ejercicios holísticos

Nos sirvió de referente para comprobar si los ejercicios holísticos ayudaron a regular los síntomas del estrés; este cuestionario fue de tipo cerrado con preguntas politómicas, también llamadas categorizadas pues presentan varias alternativas.

Estuvo compuesto de un total de 17 preguntas, de las cuales 06 corresponden a la dimensión ejercicios físicos, 04 a la dimensión ejercicios mentales y 07 a la dimensión ejercicios de relajación.

2.- Cuestionario de estrés

Fue de gran utilidad para comprobar el nivel de estrés en los estudiantes sujetos de estudio. Este cuestionario al igual que el anterior, fue de tipo cerrado con preguntas politómicas, también llamadas categorizadas pues presentan varias alternativas.

Estuvo compuesto de un total de 16 preguntas, de las cuales 06 corresponden a la dimensión estresores, 03 a la dimensión metas personales y 07 a la dimensión actitudes.

3.8 Validación y confiabilidad de los instrumentos

En el diseño de los instrumentos se tuvieron en cuenta la claridad, objetividad, organización, consistencia, coherencia y metodología.

Para la validez de los instrumentos de medición de las dos variables se recurrió al juicio de tres expertos, quienes evaluaron y establecieron sus respectivos criterios de evaluación.

Para la confiabilidad de los instrumentos se utilizó el Alfa de Cronbach, obteniéndose los resultados siguientes:

Análisis de confiabilidad

Variable	Alfa de Cronbach
Ejercicios holísticos	0.897
Estrés	0.905

3.9 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para efectos de análisis de los resultados se utilizó la estadística descriptiva, reflejando los resultados obtenidos en cuadros de distribución de frecuencias diversas con sus respectivos gráficos e interpretaciones.

Respecto a la prueba de contrastación de la hipótesis, se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson y de Spearman, cuyas fórmulas son:

Coefficiente de correlación de Pearson:

$$r = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X) \cdot (\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}\right) \cdot \left(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N}\right)}}$$

Donde:

XY= Son los datos obtenidos para las variables.

N= Es el número de categorías o clases de intervalo.

Coefficiente de correlación de Spearman:

$$r_R = 1 - \frac{6 \sum_i d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Donde:

n= número de puntos de datos de las dos variables

di= diferencia de rango del elemento “n”

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4 Resultados y discusión

4.1 Resultados

Tabla 1

Nivel de práctica de ejercicios holísticos de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa

Escala	Intervalo	Frecuencia	Porcentaje
Escaso	9 - 25	28	45.90
Moderado	25 - 41	31	50.82
Óptimo	41 - 65	2	3.28
T o t a l		61	100.00

Datos obtenidos de la aplicación del instrumento. (Fuente propia)

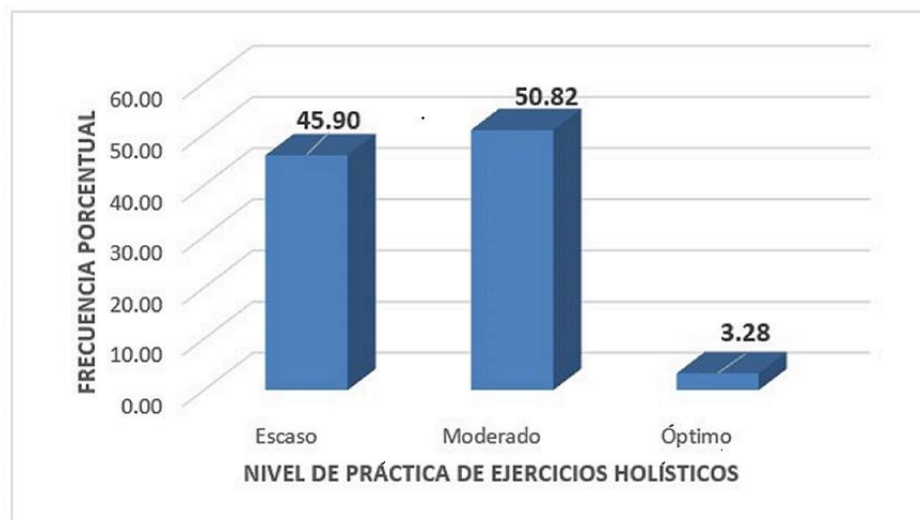


Figura 1. Nivel de practica de ejercicios holísticos de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa. (Fuente: datos de la tabla 1)

Tabla 2

Nivel de estrés de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa

Escala	Intervalo	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9 - 19	8	13.11
Medio	19 - 29	33	54.10
Alto	29 - 44	20	32.79
T o t a l		61	100.00

Datos obtenidos de la aplicación del instrumento. (Fuente propia)

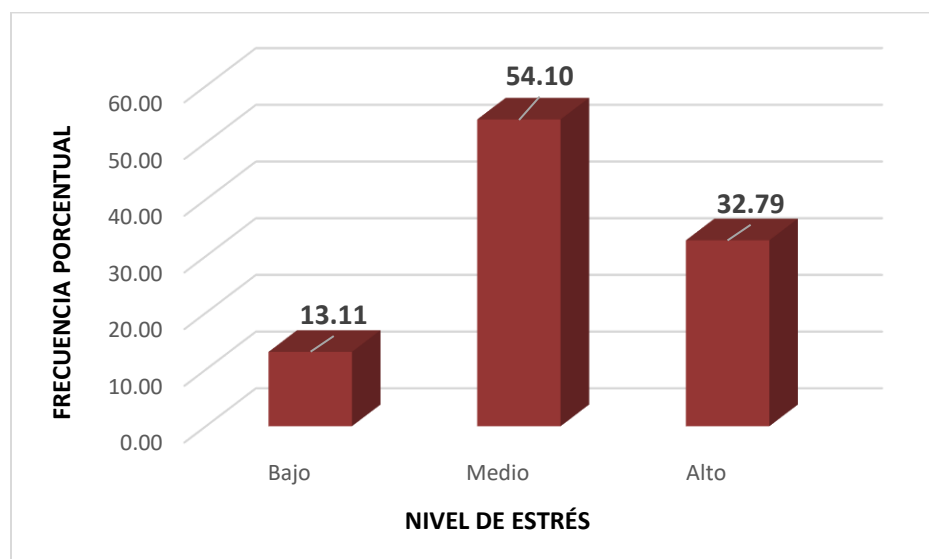


Figura 2. Nivel de estrés de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa. (Fuente: datos de la tabla 2)

Tabla 3

Los ejercicios holísticos y la dimensión estresores de los alumnos de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa

		ESTRESORES			TOTAL	
		BAJO	MEDIO	ALTO		
EJERCICIOS HOLÍSTICOS	ESCASO	Recuento	5	23	0	28
		% del total	8.20%	37.70%	0.00%	45.90%
	MODERADO	Recuento	0	2	29	31
		% del total	0.00%	3.30%	47.50%	50.80%
	ÓPTIMO	Recuento	0	0	2	2
		% del total	0.00%	0.00%	3.30%	3.30%
TOTAL		Recuento	5	25	31	61
		% del total	8.20%	41.00%	50.80%	100.00%

Datos obtenidos de la aplicación del instrumento. (Fuente propia)

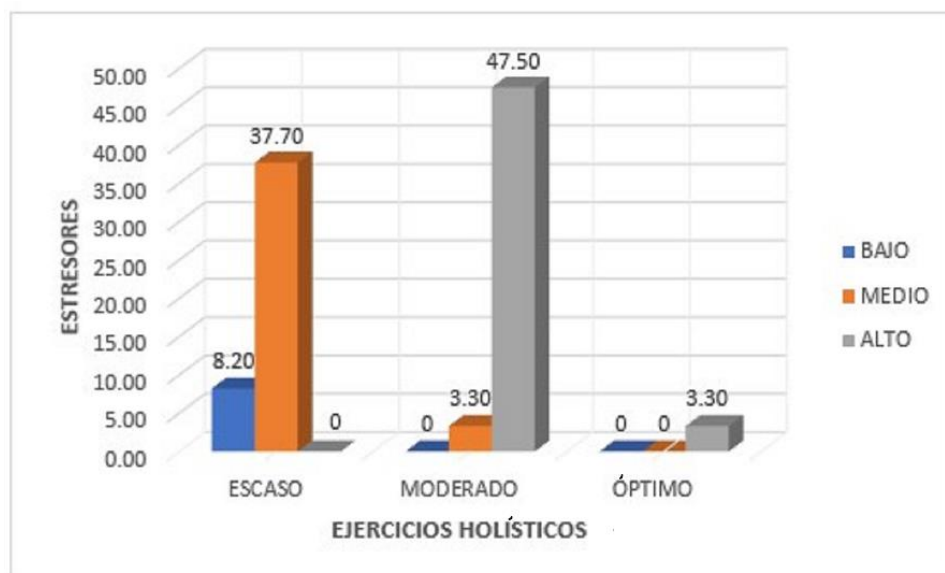


Figura 3. Relación entre los ejercicios holísticos y la dimensión estresores de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa. (Fuente: datos de la tabla 3)

Tabla 4

Los ejercicios holísticos y la dimensión metas personales de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa

		METAS PERSONALES				TOTAL
		BAJO	MEDIO	ALTO		
EJERCICIOS HOLÍSTICOS	ESCASO	Recuento	26	2	0	28
		% del total	42.60%	3.30%	0.00%	45.90%
	MODERADO	Recuento	0	29	2	31
		% del total	0.00%	47.50%	3.30%	50.80%
	ÓPTIMO	Recuento	0	0	2	2
		% del total	0.00%	0.00%	3.30%	3.30%
	TOTAL	Recuento	26	31	4	61
		% del total	42.60%	50.80%	6.60%	100.00%

Datos obtenidos de la aplicación del instrumento. (Fuente propia)

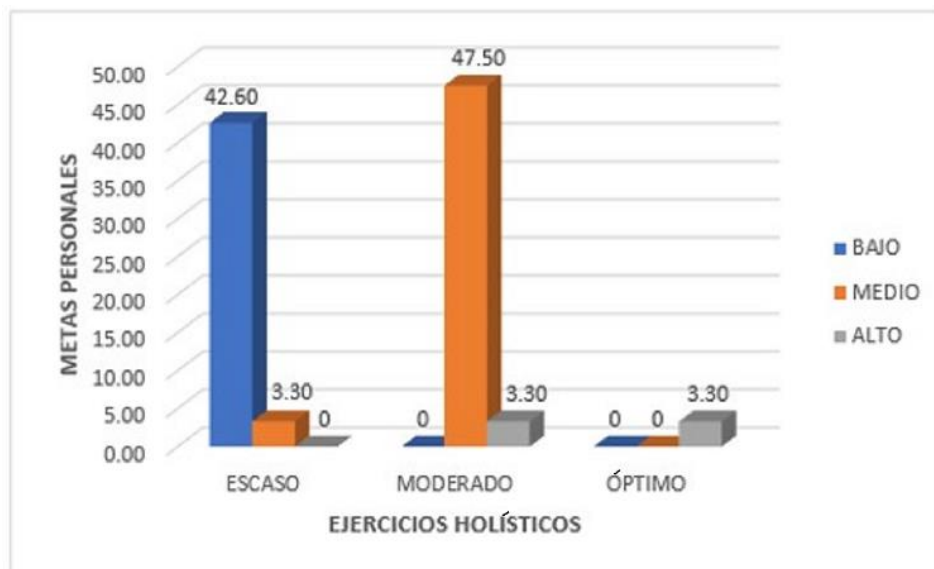


Figura 4. Relación entre los ejercicios holísticos y la dimensión metas personales de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa. (Fuente: datos de la tabla 4)

Tabla 5

Los ejercicios holísticos y la dimensión actitudes de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa

		ACTITUDES			TOTAL	
		BAJO	MEDIO	ALTO		
EJERCICIOS HOLÍSTICOS	ESCASO	Recuento	14	14	0	28
		% del total	22.95%	22.95%	0.00%	45.90%
	MODERADO	Recuento	0	24	7	31
		% del total	0.00%	39.30%	11.50%	50.80%
	ÓPTIMO	Recuento	0	0	2	2
		% del total	0.00%	0.00%	3.30%	3.30%
TOTAL		Recuento	14	38	9	61
		% del total	22.95%	62.25%	14.80%	100.00%

Datos obtenidos de la aplicación del instrumento. (Fuente propia)

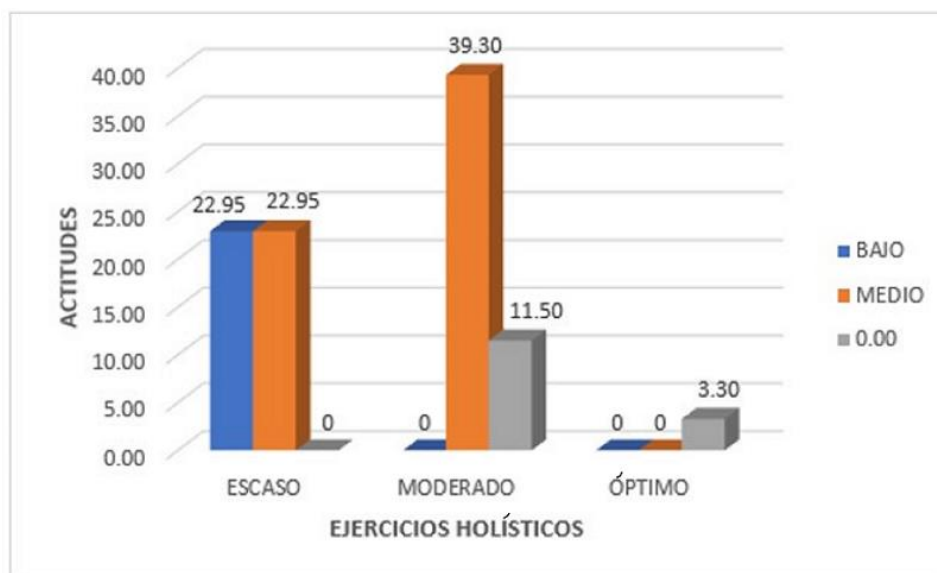


Figura 5. Relación entre los ejercicios holísticos y la dimensión actitudes de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa. (Fuente: datos de la tabla 5)

Tabla 6

Los ejercicios holísticos y el estrés de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa

		ESTRÉS			TOTAL	
		BAJO	MEDIO	ALTO		
EJERCICIOS HOLÍSTICOS	ESCASO	Recuento	8	20	0	28
		% del total	13.10%	32.80%	0.00%	45.90%
	MODERADO	Recuento	0	13	18	31
		% del total	0.00%	21.30%	29.50%	50.80%
	ÓPTIMO	Recuento	0	0	2	2
		% del total	0.00%	0.00%	3.30%	3.30%
	TOTAL	Recuento	8	33	20	61
		% del total	13.10%	54.10%	32.80%	100.00%

Datos obtenidos de la aplicación del instrumento. (Fuente propia)

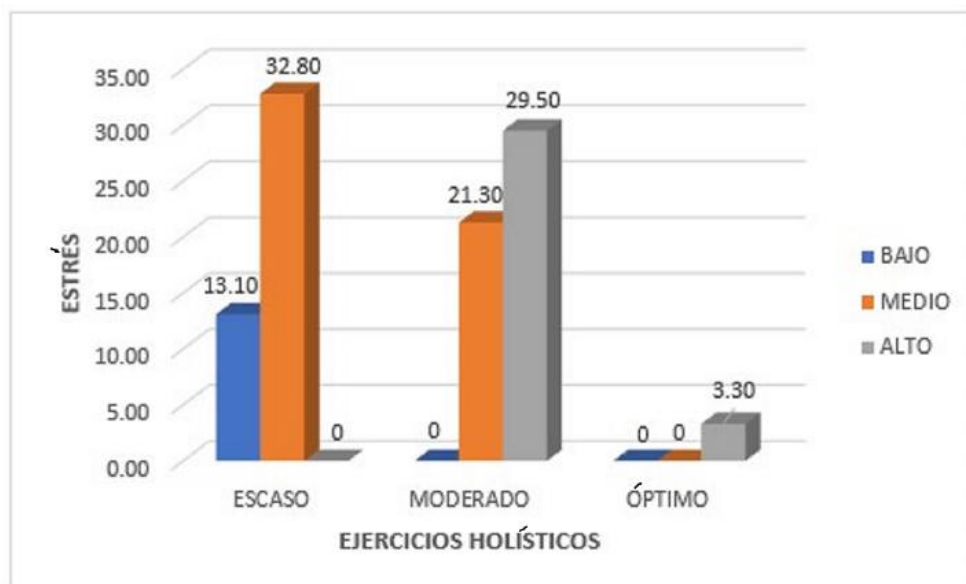


Figura 6. Relación entre los ejercicios holísticos y el estrés de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa. (Fuente: datos de la tabla 6)

4.1.1 Contrastación de hipótesis.

Tabla 7

Prueba de normalidad de los ejercicios holísticos y el estrés

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Ejercicios holísticos	0.088	61	0.200*
Estrés	0.071	61	0.200*

En la Tabla 7 observamos los resultados de la prueba de contraste Kolmogorov-Smirnov, pues la significancia estadística (Sig.) en cada una de las variables de estudio ha sido 0.200. Este es el valor $p > 0.05$, este resultado nos indicó que los puntajes de los ejercicios holísticos y el estrés siguen aproximadamente una distribución normal y, en consecuencia, para determinar la relación entre las variables mencionadas se debe utilizar la técnica estadística de la correlación de Pearson.

Objetivo general

Tabla 8

Relación entre los ejercicios holísticos y el estrés de los estudiantes de maestría - 2018 de la Universidad Nacional del Santa.

Correlaciones		Estrés
Ejercicios Holísticos	Coefficiente de correlación	-0.301*
	N	61

En la Tabla 8, se describe que la correlación de Pearson entre los ejercicios holísticos y el estrés es -0.301, este resultado indicó que el grado de asociación entre las variables mencionadas es negativa de intensidad baja, es decir, a medida que los ejercicios holísticos aumentan, el estrés disminuye.

Objetivos específicos

Tabla 9

Prueba de normalidad de los ejercicios holísticos y las dimensiones del estrés.

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Ejercicios holísticos	0.088	61	0.200*
Estresores	0.128	61	0.014
Metas personales	0.152	61	0.001
Actitudes	0.117	61	0.036

En la Tabla 9 observamos los resultados de la prueba de contraste Kolmogorov-Smirnov, pues la significancia estadística (Sig.) en los ejercicios holísticos ha sido 0.200. Este es el valor $p > 0.05$, lo que indicó que los puntajes de los ejercicios holísticos siguen aproximadamente una distribución normal, sin embargo, las dimensiones del estrés presentan significancia estadística ($p < 0.05$) lo que significó que no se ajustan a una distribución normal y, en consecuencia, para determinar la relación entre los ejercicios holísticos y las dimensiones del estrés se debe utilizar la técnica estadística de la correlación de Spearman.

Objetivo específico 3

Tabla 10

Relación entre los ejercicios holísticos y la dimensión estresores de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa.

Correlaciones			Estresores
Rho de Spearman	Ejercicios holísticos	Coefficiente de correlación	-0.123
		Sig. (bilateral)	0.346
		N	61

En la Tabla 10, se describe que la correlación Rho de Spearman entre los ejercicios holísticos y la dimensión estresores es -0.123. Este resultado indicó que el grado de asociación entre las variables mencionadas es negativa de intensidad débil, es decir, a medida que los ejercicios holísticos aumentan, los estresores disminuyen. Por otro lado, la significancia estadística (Sig. Bilateral) muestra el valor de $p = 0.346 > 0.05$. Este resultado nos permitió concluir con una probabilidad del 95%, que no existe relación de manera significativa entre los ejercicios holísticos y la dimensión estresores.

Tabla 11

Relación entre los ejercicios holísticos y la dimensión metas personales de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa.

Correlaciones			Metas personales
Rho de Spearman	Ejercicios holísticos	Coefficiente de correlación	-0.296*
		Sig. (bilateral)	0.021
		N	61

** . La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).

En la Tabla 11, se describe que la correlación Rho de Spearman entre los ejercicios holísticos y la dimensión metas personales es -0.296. Este resultado señaló que el grado de asociación entre las variables mencionadas es negativa de intensidad baja, es decir, a medida que los ejercicios holísticos aumentan, las metas personales disminuyen. Sin embargo, la significancia estadística (Sig. Bilateral) muestra el valor de $p = 0.021 < 0.05$. A través de este resultado concluimos con una probabilidad del 95%, que existe relación de manera significativa entre los ejercicios holísticos y la dimensión metas personales.

Tabla 12

Relación entre los ejercicios holísticos y la dimensión actitudes de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa.

Correlaciones			Actitudes
Rho de Spearman	Ejercicios	Coeficiente de correlación	-0.233
	holísticos	Sig. (bilateral)	0.071
		N	61

En la Tabla 12, se describe que la correlación Rho de Spearman entre los ejercicios holísticos y la dimensión actitudes es -0.233. Este resultado nos indicó que el grado de asociación entre las variables mencionadas es negativa de intensidad baja, es decir, a medida que los ejercicios holísticos aumentan, las actitudes disminuyen. Pero, la significancia estadística (Sig. Bilateral) muestra el valor de $p = 0.071 > 0.05$. Este resultado nos permitió concluir con una probabilidad del 95% que no existe relación de manera significativa entre los ejercicios holísticos y la dimensión actitudes.

CONTRASTE DE HIPÓTESIS

Tabla 13

Los ejercicios holísticos se relacionan significativamente con el estrés de los estudiantes de maestría - 2018 de la Universidad Nacional del Santa.

		Estrés
Ejercicios holísticos	Sig. (bilateral)	0.018
	N	61

** . La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).

En la Tabla 13 se muestra que la significancia estadística (Sig. Bilateral) $p = 0.018 < 0.05$. Mediante este resultado concluimos con una probabilidad del 95%, que existe relación de manera significativa entre los ejercicios holísticos y el estrés.

4.2 Discusión

1. Con los resultados

a) Nivel de práctica de los ejercicios holísticos

En la tabla 1 y figura 1, de acuerdo a los resultados obtenidos, tenemos que el nivel más relevante con un puntaje de 50.82% en la práctica de la variable independiente ejercicios holísticos, es la categoría “moderado” mientras que el porcentaje más bajo es la práctica de la categoría “óptimo” con un 3.28 %. Indicándonos que hay una moderada práctica de los ejercicios holísticos en los estudiantes de Maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa.

b) Nivel de incidencia del estrés

En la tabla 2 y figura 2, de acuerdo a los resultados obtenidos, encontramos que el nivel más relevante es la categoría “medio” con un puntaje de 54.10 % en la práctica de la variable

dependiente estrés, mientras que el porcentaje más bajo es la práctica de la categoría “bajo” con un 13.11 %. Indicándonos que hay un nivel de estrés “medio” en los estudiantes de Maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa.

c) Relación entre los ejercicios holísticos y las dimensiones del estrés

Dimensión estresores

En la tabla 3 y figura 3, se observa el cruce de la variable ejercicios holísticos con la dimensión estresores, donde se verificó que el 50.80% de los encuestados tienen una moderada práctica de los ejercicios holísticos; este porcentaje es mayor en las personas con un nivel de estresores a nivel alto (47.50 % de los que tienen estresores a nivel alto poseen moderada práctica de ejercicios holísticas, frente al 0 % que representa a un bajo nivel de los estresores).

Mientras que en un nivel óptimo de 3.30 %, de práctica de ejercicios holísticos, resultaron con un nivel alto de estresores con un 3.30 %.

Dimensión metas personales

En la tabla 4 y figura 4, se observa el cruce de la variable ejercicios holísticos con la dimensión metas personales, donde se comprobó que el 50.80% de los encuestados, tienen una moderada práctica de los ejercicios holísticos; este porcentaje es mayor en las personas con un nivel de metas personales medio (47.50 % de los que tienen metas personales a nivel medio poseen moderada práctica de ejercicios holísticos, frente al 0 % que representa a un bajo nivel de las metas personales).

Mientras que en un nivel óptimo de 3.30 % de práctica de ejercicios holísticos, resultaron con un nivel alto de metas personales con un 3.30 %.

Dimensión actitudes

En la tabla 5 y figura 5, se observa el cruce de la variable ejercicios holísticos con la dimensión actitudes, donde se demostró que el 50.80% de los encuestados tienen una moderada práctica de los ejercicios holísticos; este porcentaje es mayor en las personas con un nivel de actitudes medio de 39.30 %, de los que tienen actitudes a nivel medio, poseen moderada práctica de ejercicios holísticos, frente al 0 % que representa a un bajo nivel de las actitudes.

Mientras que en un nivel óptimo de 3.30 % de práctica de ejercicios holísticos, resultaron con un nivel alto de actitudes con un 3.30 %.

d) Relación entre los ejercicios holísticos y el estrés

En la tabla 6 y figura 6, se observa el cruce de la variable ejercicios holísticos con la variable estrés, donde se verificó que el 50.80% de los encuestados tienen una moderada práctica de los ejercicios holísticos; este porcentaje es mayor en las personas con un nivel alto de estrés (29.50% de los que tienen estrés a nivel alto tienen moderada práctica de ejercicios holísticos, frente al 0 % que representa a un nivel bajo de estrés).

Mientras que en un nivel óptimo de 3.30 % de práctica de ejercicios holísticas, resultaron con un nivel alto de estrés con un 3.30 %.

2. Con los antecedentes

Los trabajos de investigación que hemos presentado como antecedentes, nos proporcionaron referentes válidos para esta investigación:

Coincidimos con Pinado (2019), referente a que los resultados del estudio usando un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental y correlacional; nos dan las bases necesarias para desarrollar programas de control del estrés.

Por su parte, Soto y Torres (2019) indican que los métodos de enseñanza de los profesores son también causas de estrés en los estudiantes dando por resultado una disminución del rendimiento académico en dichos estudiantes, es característico en este tipo de investigaciones.

Por otro lado, Ortiz (2016), afirma que las actitudes de los estudiantes universitarios para cultivar hábitos de práctica de actividad física son mínimas, afectando su rendimiento académico e influyendo negativamente en su calidad de vida.

Asimismo, coincidimos con Herrera (2016), que sugiere la implementación de talleres de relajación y actividades extracurriculares para el manejo del estrés.

De igual manera, concordamos con Santos (2017), que concluye que existen factores de riesgo en algunos estudiantes sujetos de estudio, los mismos que muestran como síntomas depresivos se desvanecen cuando desaparecen los estresores, al aprender a regularlos.

3. Con el marco teórico

Con respecto al marco teórico, la relación entre los ejercicios holísticos y el estrés de los estudiantes de maestría - 2018 de la Universidad Nacional del Santa, podemos sostener que:

En relación a la holística, Briceño (2010) asegura que la holística nos permite comprender los hechos tal como suceden en la realidad, enfocándolo de una manera total, integral y de esa manera percibir el proceso con todas sus particularidades.

Asimismo, concertamos con De Rivera (2010) quien expresa que el estrés es cualquier estímulo que perturba o afecta la funcionalidad normal de un ente. Claramente disminuyendo en la persona sus aptitudes en el desempeño de cualquier función, sea esta física o intelectual.

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

5 Conclusiones y recomendaciones

5.1 Conclusiones

a) Existe una relación significativa entre los ejercicios holísticos y el estrés de los estudiantes de Maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa, determinado a través de la correlación de Pearson, que ha dado como resultado un valor de $r = - 0.301$ es decir, que las variables se relacionan inversamente.

De acuerdo con el análisis de significancia para justificar la hipótesis planteada, se ha generado una significancia estadística (significancia bilateral) de $p = 0.018 < 0.05$. Lo que nos permite concluir con una probabilidad del 95%, que existe relación de manera significativa entre los ejercicios holísticos y el estrés.

b) Los resultados indicaron que el nivel de práctica de los ejercicios holísticos en los estudiantes de maestría de la Universidad Nacional del Santa puede calificarse como no relevante, debido a que su práctica tiene mayor porcentaje en los niveles de “bajo” y “moderado” con un valor de 45.90% y 50.82% respectivamente, mientras que el nivel “óptimo” es apenas el 3.28%.

c) Asimismo, el nivel de incidencia del estrés en los estudiantes de maestría de la Universidad Nacional del Santa, de acuerdo a los resultados obtenidos se puede calificar de relevante, donde observamos que los mayores porcentajes están en la categoría “medio” con un puntaje de 54.10 % y “alto” con un puntaje de 32.79%, siendo la categoría “bajo” un puntaje de 13.11%.

Estos resultados nos indicaron la coherencia de los datos, concluyendo que, a menor nivel de práctica de los ejercicios holísticos, resultó mayor nivel de estrés.

d) Sobre la relación entre los ejercicios holísticos y las dimensiones del estrés, se concluye lo siguiente:

Los ejercicios holísticos y los estresores de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa, no se relacionan de manera significativa ya que aplicando la correlación Rho de Spearman, nos resultó la significancia bilateral de $p = 0.346 > 0.05$, lo que nos permitió concluir con una probabilidad de 95% que no existe relación.

Los ejercicios holísticos y las metas personales de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa, se relacionan de manera significativa ya que aplicando la correlación Rho de Spearman, nos resultó la significancia bilateral de $p = 0.021 < 0.05$, permitiendo concluir con una probabilidad de 95% que existe relación.

Los ejercicios holísticos y las actitudes de los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa, no se relacionan de manera significativa ya que aplicando la correlación Rho de Spearman, nos resultó la significancia bilateral de $p = 0.071 > 0.05$, lo que nos permitió concluir con una probabilidad del 95% que no existe relación.

5.2 Recomendaciones

a) Profundizar la investigación sobre el tema relacionado a los ejercicios holísticos como estrategia para afrontar el estrés de los estudiantes de maestría de la Universidad Nacional del Santa.

b) Realizar una investigación de tipo experimental, entre los ejercicios holísticos y el estrés de los estudiantes de Maestría de la Universidad Nacional del Santa, implementando programas de actividades integrales con la participación masiva de los estudiantes.

c) Incentivar a la Universidad Nacional del Santa a promover y generar programas de ejercicios holísticos, para el control del estrés en los estudiantes, como promoción de una

vida saludable y prevención de enfermedades, reduciendo la posibilidad de presentar síntomas nocivos.

REFERENCIAS
BIBLIOGRÁFICAS

Referencias bibliográficas

- Banco Mundial. (2015). *El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica*. Obtenido de Banco Mundial: <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica>
- Briceño, J. (2010). *La holística y su articulación con la generación de teorías*. Obtenido de Educere: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720008>
- Campillo, J. E. (2014). *El mono estresado*. Obtenido de <https://ebiblioteca.org/>
- De Rivera, L. (2010). *Los síndromes de estrés*. Obtenido de <https://www.scribd.com/document/381657276/Los-si-ndromes-de-estre-s-Luis-De-Rivera-pdf>
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Obtenido de <https://academia.utp.edu.co/grupobasicoclinicayaplicadas/files/2013/06/Metodolog%C3%ADa-de-la-Investigaci%C3%B3n.pdf>
- Herrera, H. C. (2016). Relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del VI ciclo, de la escuela profesional de Estomatología – Universidad privada Antenor Orrego, 2014. (*Tesis de maestría*). Universidad privada Antenor Orrego, Trujillo. Obtenido de <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/2271>
- Hurtado, J. (1998). *Metodología de la investigación holística*. Obtenido de https://drive.google.com/file/d/1pC0PzBO3mB-qUH8Z31cm8nDe4l_wraK-/view
- Londoño, L., & Marín, J. (2002). *Metodología de la investigación holística. Una propuesta integradora desde las sociedades fragmentadas*. Obtenido de Academia:

- https://www.academia.edu/30628169/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_hol%C3%ADstica._Una_propuesta_integradora_desde_las_sociedades_fragmentadas
- Marcos, L. (2016). *Estrés: Estresores (desencadenantes y factores de estrés)*. Obtenido de onmeda.es: [https://www.onmeda.es/estres_ansiedad/estres-estresores-\(desencadenantes-de-estres,-factores-de-estres\)-16447-2.html](https://www.onmeda.es/estres_ansiedad/estres-estresores-(desencadenantes-de-estres,-factores-de-estres)-16447-2.html)
- Organización Mundial de la Salud. (2008). *Sensibilizando sobre el estrés laboral en países en desarrollo*. Ginebra.
- Ortiz, C. (2016). Las actividades deportivas como estrategia de prevención para afrontar el estrés en estudiantes de Odontología. (*Tesis de maestría*). Universidad de San Martín de Porres, Lima. Obtenido de <http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/handle/usmp/2649>
- Pinado , R. G. (2019). Estrés académico y su relación con los estilos saludables de vida en estudiantes de la Escuela de Tecnología Médica de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. (*Tesis de maestría*). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Lima. Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/3462>
- Polo, M. (2019). *Ansiedad y estrés académico*. Obtenido de Agenciaperu.net: <https://agenciaperu.net/2019/11/04/ansiedad-y-estres-academico/>
- Raffino, M. (2019). *Holística*. Obtenido de Concepto.de: <https://concepto.de/holistica/>
- Rodríguez, M. (2019). *Tipos de estrés y sus desencadenantes*. Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-de-estres>
- Rodríguez, W. (2011). *Guía de investigación científica*. Obtenido de http://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/uch/23/rodriguez_arainaga_walabonso_guia%20_investigacion_cientifica.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Santos, J. L. (2017). Prevalencia de estrés académico y factores asociados en estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Católica de Cuenca, 2016. (*Tesis de maestría*). Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/26542>

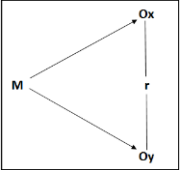
Sarubbi, E., & Castaldo, R. I. (2013). *Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios*. Obtenido de Acta Académica: Acta Académica

Soto, P., & Torres, J. D. (2019). Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana. UNAP. Iquitos, 2012. (*Tesis de maestría*). Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos. Obtenido de <http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/UNAP/6133>

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: LOS EJERCICIOS HOLÍSTICOS Y EL ESTRÉS DE LOS ALUMNOS DE MAESTRIA – 2018 DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	TIPO Y DISEÑO
<p><u>Problema general</u> ¿Cuál es la relación que existe entre los ejercicios holísticos y el estrés de los estudiantes de Maestría - 2018 de la Universidad Nacional del Santa?</p> <p><u>Problemas específicos</u> a) ¿Cuál es el nivel de práctica de los ejercicios holísticos en los estudiantes de maestría - 2018 de la Universidad Nacional del Santa? b) ¿Cuál es el nivel del estrés en los estudiantes de maestría 2018 de la Universidad Nacional del Santa? c) ¿Cuál es la relación entre los ejercicios holísticos y las dimensiones del estrés de los estudiantes de maestría - 2018 de la Universidad Nacional del Santa?</p>	<p><u>Objetivo general</u> Determinar la relación entre los ejercicios holísticos y el estrés de los estudiantes de maestría - 2018 de la Universidad Nacional del Santa.</p> <p><u>Objetivos específicos</u> a) Identificar el nivel de práctica de los ejercicios holísticos en los estudiantes de maestría - 2018 de la Universidad Nacional del Santa. b) Medir el nivel del estrés en los estudiantes de maestría 2018 de la Universidad Nacional del Santa. c) Establecer la relación entre los ejercicios holísticos y las dimensiones del estrés de los estudiantes de maestría - 2018 de la Universidad Nacional del Santa.</p>	<p><u>Hipótesis general</u> Los ejercicios holísticos se relacionan significativamente con el estrés de los estudiantes de maestría - 2018 de la Universidad Nacional del Santa.</p> <p><u>Hipótesis específicas</u> a) El nivel de práctica de los ejercicios holísticos es significativo en los estudiantes de maestría - 2018 de la Universidad Nacional del Santa. b) El nivel del estrés es significativo en los estudiantes de maestría 2018 de la Universidad Nacional del Santa. c) Los ejercicios holísticos se relacionan significativamente con las dimensiones del estrés de los estudiantes de maestría - 2018 de la Universidad Nacional del Santa.</p>	<p><u>Variable independiente</u> Los ejercicios holísticos</p> <p><u>Variable dependiente</u> El estrés</p>	<p>-Ejercicios físicos -Ejercicios mentales -Ejercicios de relajación</p> <p>-Estresores -Metas personales -Actitudes</p>	<p><u>Tipo de investigación:</u> Básica</p> <p><u>Diseño:</u> Descriptivo correlacional</p>  <p>POBLACIÓN Y MUESTRA P = 89 m = 61</p> <p>RECOLECCIÓN DE DATOS <u>Técnica:</u> Encuesta <u>Instrumento:</u> Cuestionario</p>

ANEXO 2: CUESTIONARIOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
ESCUELA DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN

CUESTIONARIO DE EJERCICIOS HOLÍSTICOS

Datos generales:

Edad:

Género: Masculino Femenino

Maestría:

Ciclo:

Propósito:

El presente cuestionario tiene como objetivo central identificar el nivel de práctica de los ejercicios holísticos como regulador del estrés en los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa.

Instrucciones:

Responda a todas las preguntas, recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas.

La sinceridad de sus respuestas a los cuestionarios será de gran utilidad para la investigación, la información que se proporcione será estrictamente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

En los siguientes cuadros señala con una “X” la respuesta que según tu criterio le corresponde a la pregunta:

1. DIMENSIÓN EJERCICIOS FÍSICOS

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
¿Realizas caminatas o trotes suaves?					
¿Practicas fútbol o fulbito?					
¿Practicas rutinas en gimnasios?					
¿Realizas bailes modernos o similares?					
¿Haces ejercicios o rutinas de cardio?					
¿Practicas algún tipo de artes marciales?					

2. DIMENSIÓN EJERCICIOS MENTALES

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
¿Juegas ajedrez?					
¿Juegas ludo o dama?					
¿Te gustan los videos juegos?					
¿Te gusta resolver crucigramas?					

3. DIMENSIÓN EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
¿Practicas yoga?					
¿Haces algún tipo de meditación?					
¿Realizas ejercicios de estiramientos?					
¿Practicas Tai Chi Chuan o Qi Gong?					
¿Haces ejercicios respiratorios?					
¿Escuchas música relajante?					
¿Realizas Lecturas entretenidas?					

¡¡GRACIAS POR SU APOYO!!



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
ESCUELA DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN

CUESTIONARIO DE ESTRÉS

Datos generales:

Edad:

Género: Masculino Femenino

Maestría:

Ciclo:

Propósito:

El presente cuestionario tiene como objetivo central identificar el nivel de estrés en los estresores, metas personales y actitudes en los estudiantes de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa.

Instrucciones:

Responda a todas las preguntas, recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas.

La sinceridad de sus respuestas a los cuestionarios será de gran utilidad para la investigación, la información que se proporcione será estrictamente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

En los siguientes cuadros señala con una “X” la respuesta que según tu criterio le corresponde a la pregunta:

1. DIMENSIÓN ESTRESORES

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
¿Existen problemas familiares?					
¿Tiene problemas económicos?					
¿Tiene problemas con horarios de clases?					
¿Tiene sobrecarga de tareas y trabajos académicos?					
¿Siente que hay falta de cooperación grupal en clases?					
¿Tiene problemas en el trabajo?					

2. DIMENSIÓN METAS PERSONALES

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
¿Siente que debería capacitarse más?					
¿Tiene ansiedad por diseño de la tesis?					
¿Tiene temor a no obtener la maestría?					

3. DIMENSIÓN ACTITUDES

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
¿Siente depresión y decaimiento?					
¿Se siente aislado de los demás?					
¿Tiene Ud. inquietud y falta de concentración?					
¿Le falta actitud de compañerismo?					
¿Tiene dolores de cabeza o migrañas?					
¿Tiene somnolencia en el aula?					
¿Tiene tendencia a la discusión?					

¡¡GRACIAS POR SU APOYO!!

ANEXO 3: JUICIO DE EXPERTOS



UNS
UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL SANTA

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
ESCUELA DE POSTGRADO
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN
EN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN**

FICHA DE JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

1. Título del Proyecto

LOS EJERCICIOS HOLÍSTICOS Y EL ESTRÉS DE LOS ALUMNOS DE MAESTRÍA - 2018 DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA.

2. Investigador

Br. Hernan Valuis Toledo

3. Objetivo General

Determinar la relación entre los ejercicios holísticos y el estrés de los estudiantes de maestría - 2018 de la Universidad Nacional del Santa.

4. Características de la población

La población del presente proyecto de investigación está constituida por estudiantes ingresantes del año 2018 a las especialidades de maestría de la Universidad Nacional del Santa.

5. Tamaño de la muestra

Para la recolección de datos se realizó un diseño probabilístico, se seleccionó una muestra representativa mediante la técnica de muestreo aleatorio.

6. Denominación del instrumento

La técnica a emplear es la encuesta y el instrumento es el cuestionario.

II. DATOS DEL INFORMANTE

1. **Apellidos y nombres:** Gómez Siguas, Gloria Isabel

2. **Profesión y/o grado académico**
Docente Universitario – Doctora

3. **Institución donde labora**
Universidad Nacional del Santa

III. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INDICADORES DE EVALUACIÓN								
				Redacción clara y precisa		Coherencia con la variable		Coherencia con las dimensiones		Coherencia con los indicadores		OBSERVACIONES
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
LOS EJERCICIOS HOLÍSTICOS	Ejercicios físicos	Hábitos saludables	¿Realizas caminatas o trotes suaves?	X		X		X		X		
			¿Practicas futbol o fulbito?	X		X		X		X		
			¿Practicas rutinas en gimnasios?	X		X		X		X		
		Liberación de tensiones	¿Realizas bailes modernos o similares?	X		X		X		X		
			¿Haces ejercicios o rutinas de cardio?	X		X		X		X		
			¿Practicas algún tipo de artes marciales?	X		X		X		X		
	Ejercicios mentales	Concentración	¿Juegas ajedrez?	X		X		X		X		
			¿Juegas ludo o dama?	X		X		X		X		
		Lucidez	¿Te gustan los videos juegos?	X		X		X		X		
			¿Te gusta resolver crucigramas?	X		X		X		X		
	Ejercicios de relajación	Equilibrio corporal y mental	¿Practicas yoga?	X		X		X		X		
			¿Haces algún tipo de Meditación?	X		X		X		X		
			¿Realizas ejercicios de estiramientos?	X		X		X		X		
			¿Practicas Tai Chi Chuan o Qi Gong?	X		X		X		X		
		Actitud serena	¿Haces ejercicios respiratorios?	X		X		X		X		
			¿Escuchas música relajante?	X		X		X		X		
			¿Realizas Lecturas entretenidas?	X		X		X		X		

EL ESTRÉS	Estresores	Carga familiar	¿Existen problemas familiares?	X		X		X		X	
			¿Tiene problemas económicos?	X		X		X		X	
		Presión académica	¿Tiene problemas con horarios de clases?	X		X		X		X	
			¿Tiene sobrecarga de tareas y trabajos académicos?	X		X		X		X	
			¿Siente que hay falta de cooperación grupal en clases?	X		X		X		X	
		Presión laboral	¿Tiene problemas en el trabajo?	X		X		X		X	
	Metas personales	Capacitación	¿Siente que debería capacitarse más?	X		X		X		X	
		Terminar la tesis	¿Tiene ansiedad por diseño de la tesis?	X		X		X		X	
			¿Tiene temor a no obtener la maestría?	X		X		X		X	
	Actitudes	Reacciones psicológicas	¿Siente depresión y decaimiento?	X		X		X		X	
			¿Se siente aislado de los demás?	X		X		X		X	
			¿Tiene Ud. inquietud y falta de concentración?	X		X		X		X	
			¿Le falta actitud de compañerismo?	X		X		X		X	
		Reacciones físicas	¿Tiene dolores de cabeza o migrañas?	X		X		X		X	
			¿Tiene somnolencia en el aula?	X		X		X		X	
			¿Tiene tendencia a la discusión?	X		X		X		X	

OPINION DE LA APLICABILIDAD:

ES FACTIBLE SU APLICACION.

Lugar y fecha:

Nuevo Chimbote, 01 de diciembre de 2019



Dr. Gloria Isabel Gómez Siguas
DNI N° 32966448



UNS
UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL SANTA

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
ESCUELA DE POSTGRADO
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN
EN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN FICHA DE JUICIO DE EXPERTOS**

I. DATOS GENERALES

1. Título del Proyecto

LOS EJERCICIOS HOLÍSTICOS Y EL ESTRÉS DE LOS ALUMNOS DE MAESTRÍA - 2018 DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA.

2. Investigador

Br. Hernan Valuis Toledo

3. Objetivo General

Determinar la relación entre los ejercicios holísticos y el estrés de los estudiantes de maestría - 2018 de la Universidad Nacional del Santa.

4. Características de la población

La población del presente proyecto de investigación está constituida por estudiantes ingresantes del año 2018 a las especialidades de maestría de la Universidad Nacional del Santa.

5. Tamaño de la muestra

Para la recolección de datos se realizó un diseño probabilístico, se seleccionó una muestra representativa mediante la técnica de muestreo aleatorio.

6. Denominación del instrumento

La técnica a emplear es la encuesta y el instrumento es el cuestionario.

II. DATOS DEL INFORMANTE

1. Apellidos y nombres: Zavaleta Cabrera, Juan Benito

2. Profesión y/o grado académico

Docente Universitario – Doctor

3. Institución donde labora

Universidad Nacional del Santa

III. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INDICADORES DE EVALUACIÓN								
				Redacción clara y precisa		Coherencia con la variable		Coherencia con las dimensiones		Coherencia con los indicadores		OBSERVACIONES
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
LOS EJERCICIOS HOLÍSTICOS	Ejercicios físicos	Hábitos saludables	¿Realizas caminatas o trotes suaves?	X		X		X		X		
			¿Practicas futbol o fulbito?	X		X		X		X		
			¿Practicas rutinas en gimnasios?	X		X		X		X		
		Liberación de tensiones	¿Realizas bailes modernos o similares?	X		X		X		X		
			¿Haces ejercicios o rutinas de cardio?	X		X		X		X		
			¿Practicas algún tipo de artes marciales?	X		X		X		X		
	Ejercicios mentales	Concentración	¿Juegas ajedrez?	X		X		X		X		
			¿Juegas ludo o dama?	X		X		X		X		
		Lucidez	¿Te gustan los videos juegos?	X		X		X		X		
			¿Te gusta resolver crucigramas?	X		X		X		X		
	Ejercicios de relajación	Equilibrio corporal y mental	¿Practicas yoga?	X		X		X		X		
			¿Haces algún tipo de Meditación?	X		X		X		X		
			¿Realizas ejercicios de estiramientos?	X		X		X		X		
			¿Practicas Tai Chi Chuan o Qi Gong?	X		X		X		X		
		Actitud serena	¿Haces ejercicios respiratorios?	X		X		X		X		
			¿Escuchas música relajante?	X		X		X		X		
			¿Realizas Lecturas entretenidas?	X		X		X		X		

EL ESTRÉS	Estresores	Carga familiar	¿Existen problemas familiares?	X		X		X		X	
			¿Tiene problemas económicos?	X		X		X		X	
		Presión académica	¿Tiene problemas con horarios de clases?	X		X		X		X	
			¿Tiene sobrecarga de tareas y trabajos académicos?	X		X		X		X	
			¿Siente que hay falta de cooperación grupal en clases?	X		X		X		X	
		Presión laboral	¿Tiene problemas en el trabajo?	X		X		X		X	
	Metas personales	Capacitación	¿Siente que debería capacitarse más?	X		X		X		X	
		Terminar la tesis	¿Tiene ansiedad por diseño de la tesis?	X		X		X		X	
			¿Tiene temor a no obtener la maestría?	X		X		X		X	
	Actitudes	Reacciones psicológicas	¿Siente depresión y decaimiento?	X		X		X		X	
			¿Se siente aislado de los demás?	X		X		X		X	
			¿Tiene Ud. inquietud y falta de concentración?	X		X		X		X	
			¿Le falta actitud de compañerismo?	X		X		X		X	
		Reacciones físicas	¿Tiene dolores de cabeza o migrañas?	X		X		X		X	
			¿Tiene somnolencia en el aula?	X		X		X		X	
			¿Tiene tendencia a la discusión?	X		X		X		X	

OPINION DE LA APLICABILIDAD:

Si es factible su aplicaci3n

Lugar y fecha:

Nuevo Chimbote, 20 de noviembre de 2019



Dr. Juan Benito Zavaleta Cabrera
DNI N.º 17913120



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
ESCUELA DE POSTGRADO
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON
MENCION EN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN FICHA DE JUICIO DE
EXPERTOS**

III. DATOS GENERALES

7. Título del Proyecto

LOS EJERCICIOS HOLÍSTICOS Y EL ESTRÉS DE LOS ALUMNOS DE MAESTRÍA - 2018 DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA.

8. Investigador

Br. Hernan Valuis Toledo

9. Objetivo General

Determinar la relación entre los ejercicios holísticos y el estrés de los estudiantes de maestría - 2018 de la Universidad Nacional del Santa.

10. Características de la población

La población del presente proyecto de investigación está constituida por estudiantes ingresantes del año 2018 a las especialidades de maestría de la Universidad Nacional del Santa.

11. Tamaño de la muestra

Para la recolección de datos se realizó un diseño probabilístico, se seleccionó una muestra representativa mediante la técnica de muestreo aleatorio.

12. Denominación del instrumento

La técnica a emplear es la encuesta y el instrumento es el cuestionario.

IV. DATOS DEL INFORMANTE

4. Apellidos y nombres: Pajuelo Gonzales, Luis Alfredo

5. Profesión y/o grado académico

Docente Universitario – MSc

6. Institución donde labora

Universidad Nacional del Santa

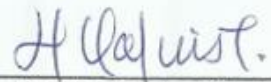
MATRIZ DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

TITULO DE LA TESIS: LOS EJERCICIOS HOLÍSTICOS Y EL ESTRÉS DE LOS ALUMNOS DE MAESTRÍA - 2018 DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO DE EJERCICIOS HOLÍSTICOS

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INDICADORES DE EVALUACIÓN								
				Redacción clara y precisa		Coherencia con la variable		Coherencia con las dimensiones		Coherencia con los indicadores		OBSERVACIONES
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
LOS EJERCICIOS HOLÍSTICOS	Ejercicios físicos	Hábitos saludables	¿Realizas caminatas o trotes suaves?	X		X		X		X		
			¿Practicas futbol o fulbito?	X		X		X		X		
			¿Practicas rutinas en gimnasios?	X		X		X		X		
		Liberación de tensiones	¿Realizas bailes modernos o similares?	X		X		X		X		
			¿Haces ejercicios o rutinas de cardio?	X		X		X		X		
			¿Practicas algún tipo de artes marciales?	X		X		X		X		
	Ejercicios mentales	Concentración	¿Juegas ajedrez?	X		X		X		X		
			¿Juegas ludo o dama?	X		X		X		X		
		Lucidez	¿Te gustan los videos juegos?	X		X		X		X		
			¿Te gusta resolver crucigramas?	X		X		X		X		
	Ejercicios de relajación	Equilibrio corporal y Mental	¿Practicas yoga?	X		X		X		X		
			¿Haces algún tipo de Meditación?	X		X		X		X		

			¿Realizas ejercicios de estiramientos?	X		X		X		X	
			¿Practicas Tai Chi Chuan o Qi Gong?	X		X		X		X	
		Actitud serena	¿Haces ejercicios respiratorios?	X		X		X		X	
			¿Escuchas música relajante?	X		X		X		X	
			¿Realizas Lecturas entretenidas?	X		X		X		X	



Hernan Valuis Toledo
DNI N° 32976371

RESULTADO DE LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO DE EJERCICIOS HOLÍSTICOS

OBJETIVO: Identificar el nivel de práctica de los ejercicios holísticos como regulador del estrés en los alumnos de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa.


DIRIGIDO A: Alumnos de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa.

VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
			X	

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: PAJUELO GONZÁLES LUIS ALFREDO

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: MSc. En Estadística Aplicada



MSc. Luis Alfredo Pajuelo Gonzáles
DNI N° 32761325

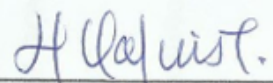
MATRIZ DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

TÍTULO DE LA TESIS: LOS EJERCICIOS HOLÍSTICOS Y EL ESTRÉS DE LOS ALUMNOS DE MAESTRÍA - 2018 DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO DE ESTRÉS

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INDICADORES DE EVALUACIÓN								
				Redacción clara y precisa		Coherencia con la variable		Coherencia con las dimensiones		Coherencia con los indicadores		OBSERVACIONES
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
EL ESTRÉS	Estresores	Carga familiar	¿Existen problemas familiares?	X		X		X		X		
			¿Tiene problemas económicos?	X		X		X		X		
		Presión académica	¿Tiene problemas con horarios de clases?	X		X		X		X		
			¿Tiene sobrecarga de tareas y trabajos académicos?	X		X		X		X		
			¿Siente que hay falta de cooperación grupal en clases?	X		X		X		X		
		Presión laboral	¿Tiene problemas en el trabajo?	X		X		X		X		
	Metas personales	Capacitación	¿Siente que debería capacitarse más?	X		X		X		X		
		Terminar la tesis	¿Tiene ansiedad por diseño de la tesis?	X		X		X		X		
			¿Tiene temor a no obtener la maestría?	X		X		X		X		

Actitudes	Reacciones psicológicas	¿Siente depresión y decaimiento?	X		X		X		X		
		¿Se siente aislado de los demás?	X		X		X		X		
		¿Tiene Ud. inquietud y falta de concentración?	X		X		X		X		
		¿Le falta actitud de compañerismo?	X		X		X		X		
	Reacciones físicas	¿Tiene dolores de cabeza o migrañas?	X		X		X		X		
		¿Tiene somnolencia en el aula?	X		X		X		X		
		¿Tiene tendencia a la discusión?	X		X		X		X		



Hernan Valuis Toledo
DNI N° 32976371

RESULTADO DE LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: CUESTIONARIO DE ESTRÉS

OBJETIVO: Identificar el nivel de estrés en los estresores, metas personales y actitudes en los alumnos de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa.

DIRIGIDO A: Alumnos de maestría – 2018 de la Universidad Nacional del Santa.

VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
			x	

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: PAJUELO GONZÁLES LUIS ALFREDO


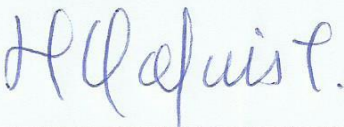

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: MSc. Luis Alfredo Pajuelo Gonzáles



MSc. Luis Alfredo Pajuelo Gonzáles

DNI N° 32761325

ANEXO 4: DECLARACION JURADA DE AUTORIA

 DECLARACION JURADA DE AUTORIA					
Yo, Hernan Valuis Toledo					
Facultad:	Ciencias		Educación	<input checked="" type="checkbox"/>	Ingeniería
Escuela Profesional:					
Departamento Académico:					
Escuela de Posgrado	Maestría		<input checked="" type="checkbox"/>	Doctorado	
Programa: Maestría en Ciencias de la Educación					
De la Universidad Nacional del Santa; Declaro que el trabajo de investigación intitulado:					
"LOS EJERCICIOS HOLÍSTICOS Y EL ESTRÉS DE LOS ALUMNOS DE MAESTRÍA -2018 DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA"					
presentado en folios, para la obtención del Grado académico:					<input checked="" type="checkbox"/>
Título profesional:	()	Investigación anual:		()	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ He citado todas las fuentes empleadas, no he utilizado otra fuente distinta a las declaradas en el presente trabajo. ➤ Este trabajo de investigación no ha sido presentado con anterioridad ni completa ni parcialmente para la obtención de grado académico o título profesional. ➤ Comprendo que el trabajo de investigación será público y por lo tanto sujeto a ser revisado electrónicamente para la detección de plagio por el VRIN. ➤ De encontrarse uso de material intelectual sin el reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinan el proceso disciplinario. 					
Nuevo Chimbote, 26 de noviembre de 20 20 .					
Firma:  					
Nombres y Apellidos: Hernan Valuis Toledo					
DNI: 32976371					

NOTA: Esta Declaración Jurada simple indicando que su investigación es un trabajo inédito, no exime a tesis e investigadores, que ni bien se retome el servicio con el software antiplagio, ésta tendrá que ser aplicado antes que el informe final sea publicado en el Repositorio Institucional Digital UNS.