



**CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS - PERSONAL**

“ANALIZAR LA PREVALENCIA DEL ESTRÉS LABORAL EN ALUMNOS DE  
SEXTO NIVEL DE LA JORNADA NOCTURNA DE LA CARRERA DE  
ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS – PERSONAL DEL ITSCO  
UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO DURANTE EL  
PERIODO 2019 – 2020”

**Trabajo de Titulación previó obtención de título de Tecnólogo en Administración  
de Recursos Humanos - Personal**

**AUTOR: ANGELA MYRIAM HIDALGO AGUAS**

**TUTOR: ING. GEOVANY BARRAGAN GRANDEZ, MBA.**

**Quito, Octubre 2019**

---

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Angela Myriam Hidalgo Aguas, declaro bajo juramento que la investigación es absolutamente original, auténtica, es de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes. Las ideas, doctrinas, resultados y conclusiones a los que he llegado son de mi absoluta responsabilidad.

*Angela Hidalgo*

---

**Angela Myriam Hidalgo Aguas**

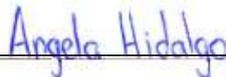
**C.C: 1751644376**

---

## LICENCIA DE USO NO COMERCIAL

Yo, Angela Myriam Hidalgo Aguas portador de la cédula de ciudadanía signada con el No. 1751644376 de conformidad con lo establecido en el Artículo 110 del Código de Economía Social de los Conocimientos, la Creatividad y la Innovación (INGENIOS) que dice: “En el caso de las obras creadas en centros educativos, universidades, escuelas politécnicas, institutos superiores técnicos, tecnológicos, pedagógicos, de artes y los conservatorios superiores, e institutos públicos de investigación como resultado de su actividad académica o de investigación tales como trabajos de titulación, proyectos de investigación o innovación, artículos académicos, u otros análogos, sin perjuicio de que pueda existir relación de dependencia, la titularidad de los derechos patrimoniales corresponderá a los autores. Sin embargo, el establecimiento tendrá una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos. Sin perjuicio de los derechos reconocidos en el párrafo precedente, el establecimiento podrá realizar un uso comercial de la obra previa autorización a los titulares y notificación a los autores en caso de que se traten de distintas personas. En cuyo caso corresponderá a los autores un porcentaje no inferior al cuarenta por ciento de los beneficios económicos resultantes de esta explotación. El mismo beneficio se aplicará a los autores que hayan transferido sus derechos a instituciones de educación superior o centros educativos.”, otorgo licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial del proyecto denominado Analizar la prevalencia del estrés laboral en alumnos de sexto nivel de la jornada nocturna de la carrera de Administración de Recursos Humanos – Personal del ITSCO ubicado en el Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo 2019 – 2020 con fines académicos al Instituto Tecnológico Superior Cordillera.

FIRMA



NOMBRE

Angela Myriam Hidalgo Aguas

CEDULA

1751644376

Quito, Marzo de 2020

---

# INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

## FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR EN EL REPOSITORIO DIGITAL

### DATOS PERSONALES:

1. **NOMBRE COMPLETO DEL ESTUDIANTE**  
Hidalgo Aguas Angela Myriam
2. **CÉDULA DE CIUDADANÍA**  
1751644376
3. **FECHA DE NACIMIENTO**  
19/09/1996
4. **NACIONALIDAD**  
Ecuatoriana
5. **DIRECCIÓN DE RESIDENCIA**  
Polit Lasso N27-07 y Gaspar de Sangurima
6. **PROVINCIA DE RESIDENCIA**  
Pichincha
7. **CANTÓN DE RESIDENCIA**  
Quito
8. **CORREO ELECTRÓNICO**  
Myriam\_96\_19@hotmail.com
9. **TELÉFONOS**  
02 3200313 / 0969031856
10. **FECHA DE SUSTENTACIÓN**  
Julio del 2020



**TEMA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR:**

ANALIZAR LA PREVALENCIA DEL ESTRÉS LABORAL EN ALUMNOS DE SEXTO NIVEL DE LA JORNADA NOCTURNA DE LA CARRERA DE ADMINISTRACION DE RECURSOS HUMANOS – PERSONAL DEL ITSCO UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO DURANTE EL PERIDO 2019 - 2020

**EN CASO DE HABER REALIZADO INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA:**

ESCRIBA LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: Estrés laboral en alumnos de sexto nivel de la jornada nocturna.

**COMPLETE Y AÑADA SU FIRMA DIGITAL A CONTINUACIÓN  
TIPO DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

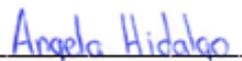
INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

I+D+i

INCUBADORA EMPRESARIAL

PRODUCCIÓN ARTÍSTICA

Yo, Angela Myriam Hidalgo Aguas, portador de la cédula de identidad N° 1751644376, autorizo al Instituto Tecnológico Superior Cordillera la publicación del Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital.



FIRMA DEL ALUMNO

ENTIDAD QUE AUSPICIO EL TRABAJO: \_\_\_\_\_

NOMBRE DEL REPRESENTANTE LEGAL: \_\_\_\_\_

TELÉFONO Y/O CELULAR EMPRESA: \_\_\_\_\_

Ing. William Patricio Parra López  
ADMINISTRADOR DE BIBLIOTECA CENTRAL  
INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

---

## DEDICATORIA

Este proyecto lo dedico a Dios, a mi familia en especial a mi madre, mi hermano y mis abuelos quienes nunca se rindieron y contribuyeron a mi formación profesional, dándome los recursos y el apoyo necesario para lograr cada una de mis metas.

---

## AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quisiera agradecer a Dios por darme vida, salud e inteligencia para culminar mis estudios y conseguir cada una de mis metas.

Al Instituto Tecnológico Superior Cordillera por abrirme las puertas de tan renombrada institución y brindar educación de calidad demostrando que aplicando la metodología del amor se puede llegar cada vez más a los estudiantes.

A cada uno de los docentes que fueron parte de mi carrera estudiantil por proveer me de los conocimientos necesarios los cuales contribuyeron a formarme como profesional, en especial a mi tutor de tesis el Ing. Geovanny Barragán Grandez por la paciencia y enseñanzas que contribuyeron a la culminación de este proyecto, al Dr. Edgar Fiel por enseñarme que los valores son lo primero que debe prevalecer en una persona.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>DECLARACIÓN DE AUTORÍA .....</b>	<b>ii</b>
<b>LICENCIA DE USO NO COMERCIAL .....</b>	<b>iii</b>
<b>FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR EN EL REPOSITORIO DIGITAL .....</b>	<b>iv</b>
<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>vi</b>
<b>AGRADECIMIENTO.....</b>	<b>vii</b>
<b>ÍNDICE DE CONTENIDO .....</b>	<b>viii</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS .....</b>	<b>xi</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS .....</b>	<b>xii</b>
<b>LISTA DE ANEXOS.....</b>	<b>xiv</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xvii</b>
<b>CAPÍTULO I .....</b>	<b>1</b>
<b>1. EL PROBLEMA .....</b>	<b>1</b>
1.01. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	6
1.01.01. ANÁLISIS DEL ÁRBOL DE PROBLEMAS .....	7
1.02. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	7
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>9</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>9</b>
2.02. MARCO CONCEPTUAL .....	15
2.02 MARCO LEGAL .....	16
2.03. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS.....	18
2.04. CARACTERIZACIÓN DE LAS VARIABLES .....	18
2.05. INDICADORES .....	19
<b>CAPÍTULO III .....</b>	<b>23</b>

---

<b>3. METODOLOGÍA.....</b>	<b>23</b>
3.01. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	23
3.02. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....	24
3.03. INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN .....	25
3.04. PROCEDIMIENTOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	27
3.05. RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN .....	27
<b>CAPÍTULO IV.....</b>	<b>28</b>
<b>4. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS .....</b>	<b>28</b>
4.01. CONCLUSIONES DEL ANÁLISIS ESTADÍSTICO DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	42
4.02. RESPUESTAS A LA HIPÓTESIS O INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	43
<b>CAPÍTULO V .....</b>	<b>45</b>
<b>5. PROPUESTA .....</b>	<b>45</b>
5.01. ANTECEDENTES (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGÍA QUE PROPONE COMO SOLUCIÓN).....	45
5.02. JUSTIFICACIÓN (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGÍA QUE PROPONE COMO SOLUCIÓN .....	46
5.03. DESCRIPCIÓN (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGÍA QUE PROPONE COMO SOLUCIÓN).....	46
5.04. FORMULACIÓN DEL PROCESO DE APLICACIÓN DE LA PROPUESTA .....	57
<b>CAPÍTULO VI.....</b>	<b>59</b>
<b>6. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS .....</b>	<b>59</b>
6.01. RECURSOS .....	59
6.01.01. RECURSOS HUMANOS .....	59
6.01.02. RECURSOS TECNOLÓGICOS .....	59
6.01.03. INFRAESTRUCTURA .....	60
6.01.04. MATERIAL DE APOYO .....	60
6.02. PRESUPUESTO .....	60
6.03. CRONOGRAMA .....	61
<b>CAPÍTULO VII.....</b>	<b>62</b>

---

<b>7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>62</b>
7.01. CONCLUSIONES .....	62
7.02. RECOMENDACIONES .....	63
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>64</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>68</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Indicadores .....	22
Tabla 2: Población de encuestas .....	24
Tabla 3: Operacionalización de variables.....	24
Tabla 4: Test de estrés laboral .....	25
Tabla 5: Ponderación y estrategias del test.....	26
Tabla 6: Jaquecas y dolores de cabeza .....	28
Tabla 7: Sensación de cansancio extremo .....	29
Tabla 8: Tendencia a comer, beber o fumar .....	30
Tabla 9: Disminución del apetito.....	31
Tabla 10: Falta de concentración.....	32
Tabla 11: Temblores musculares .....	33
Tabla 12: Control de emociones.....	33
Tabla 13: Incumplimiento de demandas.....	34
Tabla 14: Alteración en el tiempo de movilización.....	35
Tabla 15: Actividades académicas y laborales excesivas.....	36
Tabla 16: Malas relaciones interpersonales.....	37
Tabla 17: Pensamiento de abandono de la carrera .....	38
Tabla 18: Resultados .....	39
Tabla 19: Resultados Totales.....	41
Tabla 20: Propuesta .....	46
Tabla 21: Cronograma de la propuesta.....	58
Tabla 22: Presupuesto de la propuesta .....	58
Tabla 23: Presupuesto.....	60
Tabla 24: Cronograma .....	61

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Árbol de problemas .....	6
Figura 2: Jaquecas y dolores de cabeza .....	28
Figura 3: Cansancio extremo o agotamiento .....	29
Figura 4: Tendencia a comer, beber o fumar más de habitual .....	30
Figura 5: Disminución del apetito .....	31
Figura 6: Falta de concentración .....	32
Figura 7: Temblores musculares.....	33
Figura 8: Dificultad para controlar las emociones.....	34
Figura 9: Incumplimiento de demandas académicas y laborales.....	35
Figura 10: Alteración en el tiempo de movilización .....	36
Figura 11: Cantidad de trabajo o actividades académicas excesivas.....	37
Figura 12: Malas relaciones interpersonales .....	38
Figura 13: Pensamiento de abandono de la carrera estudiantil.....	39
Figura 14: Resultados totales.....	40
Figura 15: Estrés laboral.....	47
Figura 16: Causas del estrés laboral .....	47
Figura 17: Efectos sobre la salud.....	47
Figura 18: Efectos académicos y laborales.....	48
Figura 19: Efectos emocionales.....	48
Figura 20: Respiración profunda .....	49
Figura 21: Relajación muscular .....	49
Figura 22: Planifica .....	50
Figura 23: Descansa.....	50
Figura 24: Prioriza .....	51
Figura 25: Zona de estudio .....	51
Figura 26: Plan de estudios.....	52
Figura 27: Método de estudio .....	52
Figura 28: Mejora tu alimentación .....	53

---

<i>Figura 29:</i> Consumo de frutas.....	53
<i>Figura 30:</i> Consumo de cafeína .....	54
<i>Figura 31:</i> Hidratación.....	54
<i>Figura 32:</i> Comida en exceso .....	55
<i>Figura 33:</i> Consumo de tabaco .....	55
<i>Figura 34:</i> Ejercicios en casa .....	56

---

## LISTA DE ANEXOS

Anexo 1: Elaboración de encuestas a los estudiantes de sexto nivel.....	68
Anexo 2: Elaboración de encuestas a los estudiantes de sexto nivel.....	68
Anexo 3: Socialización.....	69
Anexo 4: Socialización.....	69
Anexo 5: Test .....	70
Anexo 6: Folleto de estrategias .....	70

---

## RESUMEN

Dentro del Instituto Cordillera existe un nivel medio de estrés laboral en los estudiantes de sexto nivel de la jornada nocturna, lo cual es provocado por diferentes factores estresores a los que se encuentran sometidos los estudiantes logrando afectar directamente a su desempeño y en su salud, dando como resultado que tengan un desempeño deficiente en los diferentes escenarios en los que se desenvuelven y la aparición de diferentes síntomas que pueden ser causantes de enfermedades crónicas por lo cual fue necesario analizar las causas de la prevalencia del estrés laboral teniendo como resultado que la carga laboral y académica excesiva es la causante del estrés de los estudiantes.

Los estudiantes del instituto cordillera tienen carga laboral excesiva lo que se determinó mediante la aplicación de un test de estrés laboral, ajustando la ponderación de las respuestas a la población a la que se investigó, y analizando los diferentes factores y síntomas a los que se ven sometidos los estudiantes obteniendo un resultado de 4168 puntos lo que equivale a un nivel medio de estrés y confirmando a la carga laboral y académica excesiva con un 76% como la principal causa de la prevalencia del estrés laboral y causante de diversos síntomas que afectan a los estudiantes, dando así la confirmación de la hipótesis planteada. La metodología que se utilizó es el método científico conjuntamente con el modelo de investigación experimental y transversal.

---

Para mitigar el estrés laboral se realiza una charla preventiva dentro del Instituto Cordillera dirigida a los estudiantes de sexto nivel de la jornada nocturna con el objetivo de dar a conocer las causas y los efectos del estrés laboral en la salud, el ámbito laboral y estudiantil y brindando estrategias que contribuyan a controlar el estrés y prevenir posibles enfermedades.

**Palabras clave:** Estrés laboral, Prevalencia, Estresores, Prevenir, Mitigar, Exceso.

---

## ABSTRACT

Within the Cordillera Institute there is a medium level of work stress in students of the sixth level of the night shift, which is caused by different stressors to which the students are subjected, directly affecting their performance and health giving as result that they have a poor performance in the different scenarios in which they develop and the appearance of different symptoms that can be causes of chronic diseases, so it was necessary to analyze the causes of the prevalence of work-related stress resulting in the workload and Excessive academic is the cause of student stress.

The students of the Cordillera Institute have excessive workload, which was determined by applying a work stress test, adjusting the weighting of the responses to the population under investigation, and analyzing the different factors and symptoms to which they are seen. submitted the students obtaining a result of 4168 points which is equivalent to an average level of stress and confirming the excessive academic and workload with 76% as the main cause of the prevalence of work stress and causing various symptoms that affect the students, thus confirming the hypothesis. The methodology used is the scientific method together with the experimental and transversal research model.

To mitigate work-related stress, a preventive talk is held within the Cordillera Institute aimed at students of the sixth level of the night shift with the objective of making known the causes and effects of work-related stress on health, the work and student

---

environment and providing strategies that contribute to stress management and prevent possible diseases

**Palabras clave:** Work stress, Prevalence, Stressors, Prevent, Mitigate, Excess

## CAPÍTULO I

### 1. El Problema

El estrés laboral es considerado un problema que afecta a la salud física y mental de la persona que lo padece, al hablar de estrés laboral en estudiantes universitarios nos enfocamos en las personas que se desenvuelven tanto en el ámbito académico y laboral al mismo tiempo lo cual puede llevar a un desgaste en la salud y en las relaciones interpersonales debido al escaso tiempo de descanso y a varias tareas que desempeñan en la cotidianidad.

En estudios sobre factores causales del estrés en los estudiantes universitarios, revelaron que cinco acontecimientos que causan mayor estrés a los estudiantes son: recibir clases aburridas, no entender a los profesores, el exceso de trabajos y proyectos, tener muchas cosas que hacer y lograr salir bien en la universidad (Sarubbi De Rearte E. , 2013, pág. 293).

Causas que generan en los estudiantes agotamiento físico y mental, lo que logra afectar de manera directa e indirecta en el desenvolvimiento académico de los estudiantes y puede llegar a provocar enfermedades como la depresión, el dolor de cabeza, enfermedades gastrointestinales y musculares que a medida que van avanzando pueden llegar ser enfermedades crónicas.

---

El mismo estudio realizado por Sarubbi concluye que (2013, pág. 293):

En el estudiante universitario aparte de los estresores académicos que ya mencionamos, el avanzar en su recorrido académico lo acerca cada vez más a un mayor número de actividades que son aún más estresantes, tales como la titulación y más fuerte aun la expectativa de ser aceptado en el campo laboral pertinente a su área de estudio.

Uno de los más grandes causantes de estrés es la duración de la jornada laboral debido a que causa una disminución significativa en el descanso de las personas que estudian y trabajan lo que disminuye el desenvolvimiento académico y laboral lo cual es percibido “como un desequilibrio entre las demandas profesionales y la capacidad de la persona para llevarlas a cabo, el cual es generado por una serie de fenómenos que suceden en el organismo del trabajador con la participación de algunos estresores” (Mendez H. R., 2015, pág. 18).

En México, en una investigación realizada por Barranza et al., (2019), sobre el estrés académico en alumnos de odontología, la cual tenía por objetivo establecer el perfil descriptivo del estrés académico de los alumnos de odontología, para lo cual se estableció una población de 93 alumnos a la que se le aplicó inventario de estrés académico (SISCO), de acuerdo a las variables de relación sentimental, desayunar, fumar, actividad física y periodo menstrual considerados como causales de estrés arrojo que los estudiantes que poseen un nivel alto de estrés no realizan actividad física, también resalta el consumo de tabaco y anormalidad en las demás variables (2019, pág. 20).

El mismo inventario académico fue realizado en la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, por Marín el cual fue aplicado con el objetivo de comparar el estrés

---

académico que presentaban los estudiantes de las diferentes carreras de esa universidad, esta investigación determinó que los principales generadores de estrés eran similares en todas las carreras, de los cuales los estresores más destacados fueron los exámenes, la cantidad de trabajo y la dificultad de las materias (Marín, 2007, pág. 12).

En una investigación realizada por Vallejo (2017) sobre las Distorsiones cognitivas y estrés en estudiantes universitarios cuyo objetivo principal era analizar la relación entre las distorsiones cognitivas y el estrés en los estudiantes universitarios, para ello se trabajó con una muestra de 114 estudiantes 19 a 25 años de edad, a dicha población se le aplicó el inventario de estrés académico (SISCO) del cual se obtuvo como resultado que el 22% de los estudiantes se sienten estresados por el exceso de evaluaciones, el 16% por el tiempo limitado para realizar los trabajos, el 14% por sobrecarga en las tareas, el 10% por el carácter del profesor y por problemas en el horario, los demás porcentajes constan de competencias entre compañeros, tipo de trabajos, no atender a los temas y la participación en clase que aunque no fueron muy frecuentes son causantes importantes del estrés en los estudiantes universitarios (Vallejo Quintana, 2017).

Uno de los factores más importantes que genera estrés en los estudiantes universitarios es la alteración de la alimentación. En la investigación realizada por Banda (2019), sobre los niveles de estrés y su relación con la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios, cuyo objetivo principal era relacionar los niveles de estrés con la ingesta alimentaria, se determinó la existencia de una alteración en la ingesta de alimentos provocada por el estrés, debido al incremento de consumo de cafeína, tabaco, bebidas

---

gaseosas, bebidas energéticas, azúcares y grasas. Lo cual puede ir aumentando dependiendo del semestre, la edad, el género, la carrera y el nivel de estrés al que esté sometido el estudiante (Cecilia, 2019).

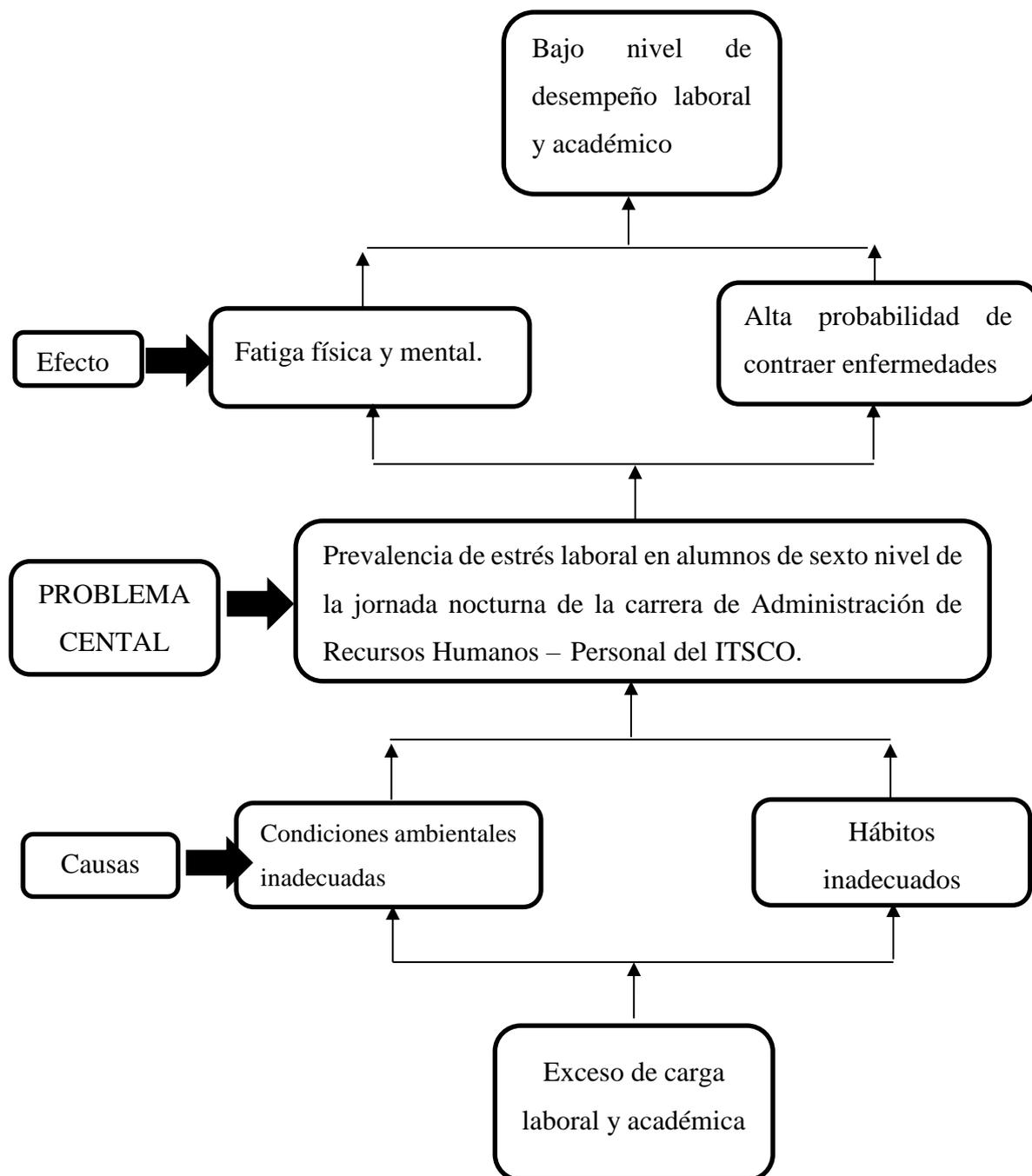
En la Universidad Central del Ecuador, un estudio realizado por Roblero (2017), acerca del estrés académico en estudiantes de la facultad de ciencias psicológicas, se analizaron los síntomas físicos causales del estrés entre estos los trastornos del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza o migrañas, problemas de digestión, morderse las uñas y mayor necesidad de dormir, en esta investigación se determinó que en un 46% el síntoma físico causal del estrés que se produce más en los estudiantes es la mayor necesidad de dormir en segundo lugar con un 18% están la fatiga crónica, los dolores de cabeza y morderse las uñas, en un 12% los problemas digestivos y con un 10% los trastornos del sueño (Roblero, 2017).

En el Instituto Tecnológico Superior Vicente Rocafuerte, una investigación realizada por Silva et al., (2018), sobre el estrés en estudiantes de Tecnología Superior, para la cual se estableció una muestra de 210 estudiantes de 23 años de edad que estudian y trabajan, el instrumento que se utilizó fue el inventario SISCO, el cual estableció que en un 97% confirmó la presencia de estrés en sus actividades académicas, un 28,94% consideran que las situaciones percibidas en clase son causantes de estrés, un 34,90 establece que ansiedad, angustia o desesperación, concentración e inquietud son las principales reacciones físicas, psicológicas y comportamentales del estrés (2018, pág. 205).

---

Mediante el método de observación dentro del Instituto Tecnológico Superior Cordillera en una muestra comprendida por los estudiantes de la carrera de Administración de Recursos Humanos – Personal, se observó que el estrés de los estudiantes es provocado por distintos factores los cuales pueden ser ocasionados por la infraestructura del instituto como son: la ventilación, ruido, iluminación, o también son provocados por el exceso de trabajos, el escaso tiempo para descansar y para entregar trabajos, las clases monótonas, demora en procesos administrativos. Estos factores llegan a crear un clima tenso dentro del aula de clases y por consiguiente que los estudiantes se estresen llegando a afectar su salud física y mental como también la manera en la cual se relacionan con los demás.

### 1.01. Planteamiento del Problema



**Figura 1: Árbol de problemas**  
**Fuente:** Investigación propia  
**Elaborado por:** Myriam Hidalgo

### **1.01.01. Análisis del árbol de problemas**

Dentro del árbol de problemas se identifica como la principal causa es el exceso de carga laboral y académica. Dando origen a dos causas secundarias que son las condiciones ambientales inadecuadas como la iluminación, el ruido, la ventilación, entre otros, también los hábitos inadecuados, los cuales llevan al problema central que es la Prevalencia de estrés laboral en alumnos de sexto nivel de la jornada nocturna de la carrera de Administración de Recursos Humanos – Personal del ITSCO. Del problema central se obtienen los siguientes efectos que son la fatiga física y mental y la alta probabilidad de contraer enfermedades lo que conlleva a un efecto mayor que es el bajo nivel de desempeño laboral y académico.

### **1.02. Formulación del Problema**

¿Cuáles son las causas para la prevalencia del estrés laboral en los alumnos de sexto nivel de la jornada nocturna de la carrera de Administración de Recursos Humanos – Personal?

### **1.03. Objetivo General**

Determinar las causas de la prevalencia del estrés laboral en los alumnos de sexto nivel de la jornada nocturna de la carrera de Administración de Recursos Humanos – Personal del Instituto tecnológico superior Cordillera periodo 2019 – 2020.

---

**ANALIZAR LA PREVALENCIA DEL ESTRÉS LABORAL EN ALUMNOS DE SEXTO NIVEL DE LA JORNADA NOCTURNA DE LA CARRERA DE ADMINISTRACION DE RECURSOS HUMANOS – PERSONAL DEL ITSCO UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO DURANTE EL PERIDO 2019 - 2020**

#### 1.04. Objetivos Específicos

1. Encontrar los factores que causan el stress laboral y académico de los alumnos de sexto nivel de la jornada nocturna de la carrera de Administración de Recursos Humanos – Personal.
2. Diseñar el método para la información mediante la aplicación de un test que contribuya a la discusión de los resultados para la prevalencia del estrés laboral en los alumnos de sexto nivel de la jornada nocturna de la carrera de Administración de Recursos Humanos – Personal.
3. Diseñar un programa para disminuir la prevalencia del estrés laboral.

---

## CAPÍTULO II

### 2. Marco Teórico

El estrés es un fenómeno frecuente que puede desarrollarse en cualquier persona al estar sometido a situaciones de presión creando una sensación de amenaza, pueden ser ocasionadas por diferentes condiciones en las que se desenvuelve la persona como personales, sociales, laborales y ambientales. El estrés suele provocar que la persona que lo padece tenga un rendimiento deficiente en sus actividades.

El estrés suele presentarse de dos maneras diferentes: comúnmente de manera negativa al cual se lo denomina como distress, el mismo que es un fenómeno perjudicial para la salud y el rendimiento de las personas siendo el causal del deterioro de las mismas. Al contrario de lo anteriormente mencionado el estrés también se presenta de manera positiva a la cual se le denomina estrés siendo el que genera una presión hacia la persona para que incremente su rendimiento y logre alcanzar los objetivos personales, laborales o académicos.

Las personas que se desenvuelven en el ámbito laboral y académico al mismo tiempo se ven afectados por varios factores estresores, debido a que están expuestos a dos escenarios distintos en los cuales pueden percibir situaciones estresantes y se exponen a

---

las diferentes exigencias del entorno las cuales a largo plazo pueden tener repercusiones en su salud física y mental y alterar las relaciones interpersonales.

De acuerdo con investigaciones realizadas en la Universidad de Washington por Monahan, en la Universidad de Virginia por Lee y en la universidad de Temple por Steinberg indica que los adolescentes que trabajan y estudian a la vez lo hacen debido a la falta de recursos económicos y como una estrategia de supervivencia para obtener un mayor número de recursos, pero en su gran mayoría el permanecer en los dos ámbitos lleva a la deserción laboral o estudiantil debido a las exigencias de ambas partes provocando una alteración en los objetivos personales y en la salud de los adolescentes (El comercio, 2011).

En el seminario de Seguridad y la Salud en el Trabajo (2016), realizado por la Organización Mundial de la Salud se señaló que “la carga del estrés laboral y los problemas de salud mental en el trabajo invocan la urgente necesidad de crear y promover lugares de trabajo saludables en los que el bienestar, la seguridad y la salud física sean protegidos” (Fortune, 2016).

Para Vargas en su investigación Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico (2019) existen dos tipos de estresores académicos los cuales son: las exigencias internas que se refiere a expectativas que cada persona se plantea para sí misma al ser autoexigentes, y las exigencias externas que son las que se deben a las exigencias del entorno como la sobrecarga académica, el escaso tiempo, entre otros (Vargas M. O., 2019).

---

En una investigación realizada por Marcos (2016), a cerca de los estresores destaca cuatro estresores importantes que afectan a las personas los cuales son:

- **El entorno físico:** los estímulos del entorno físico (como el frío, el calor o el ruido) pueden ser desencadenantes del estrés.
- **El propio cuerpo:** los estímulos internos (por ejemplo, el dolor, el hambre o la sed) pueden ser fuente de estrés.
- **Estresores mentales:** muchos factores estresantes están relacionados con la situación individual, en especial con las exigencias de rendimiento a las que cada uno está sometido. Entre los desencadenantes de estrés mentales figuran, entre otros, los exámenes, las urgencias laborales o la de tener una gran responsabilidad.
- **Estresores sociales:** los conflictos interpersonales son los factores de estrés más frecuentes. Los problemas sin resolver, las discusiones, las separaciones, las experiencias de pérdida de seres queridos y también el aislamiento, pueden provocar estrés. Incluso, algunas personas pueden provocar estrés si ejercen algún tipo de comportamiento tóxico hacia el individuo: control, dependencia, sentimiento de culpa, sentimiento de inferioridad (2016).

Para Méndez (2015), en su investigación Estrés en adolescentes que estudian y trabajan, determinó que existen siete tipos de efectos provocados por el estrés en el ser humano los cuales son:

- **Efectos emocionales:** van desde cambios en la personalidad de quien lo padece, también suele presentarse como fatiga, ansiedad, agresión, depresión y puede llegar a disminuir el deseo de vivir.
- **Efectos sobre el pensamiento:** provoca poca retención de memoria a corto y largo plazo, desconcentración, toma de decisiones deficiente y problemas en la lógica y organización del pensamiento.

- 
- **Efectos sobre el comportamiento:** provoca un aumento en el consumo de estupefacientes y estimulantes, también ocasiona cambios en la alimentación provocando conductas compulsivas y nerviosas.
  - **Efectos sobre el trabajo:** crea un mal clima laboral, escasas relaciones interpersonales, ausentismo y mal desenvolvimiento laboral.
  - Efectos en la organización: rotación del personal, desprestigio institucional e incumplimiento de objetivos.
  - **Efectos respecto al género:** genera inseguridad laboral y presión temporal.
  - **Efectos sobre la salud:** este es el efecto más importante ya que puede conllevar al desarrollo de enfermedades crónicas (2015, págs. 20-24).

El Ministerio de sanidad, consumo y bienestar de España concluye que el estrés suele presentarse con varios síntomas los mismos que llegan a causar una alteración en:

**Respuestas cognitivas:** preocupación excesiva sobre la propia actuación y las posibles consecuencias si esta no es buena, comparación con los demás compañeros, falta de concentración, excesiva auto crítica etc.

**Respuestas fisiológicas:** molestias gástricas, náuseas, vómitos, diarrea, dificultad para conciliar el sueño, dolores de cabeza, tensión muscular, respiración rápida y superficial etc.

**Respuestas conductuales:** hiperactividad, movimientos repetitivos y en algunos casos, como hemos hablado, la evitación del examen o el rechazo a entrar en el centro escolar (Millares, 2018).

En la misma investigación se da a conocer la existencia de varios programas motivacionales y grupales que pueden contribuir a controlar el estrés y tener un mejor rendimiento, estos programas incluyen varias técnicas de reestructuración cognitiva, el entrenamiento la relajación, cambiar de hábitos, brindar el conocimiento para solucionar

---

problemas de una manera más eficiente y cambiar el estilo de vida de las personas que padecen estrés (Millares, 2018).

En el diario El mundo (2011), en su publicación sobre los efectos colaterales de estudiar y trabajar se da a conocer que el "rendimiento escolar desciende porque el estrés del trabajo y la fatiga (sobre todo algunos empleos) reducen la concentración, la atención y la memoria, elementos esenciales del rendimiento" (Matey, 2011)

En la Universidad de Camagüey, una investigación realizada por Espindola et al., (2014) se aplicó una estrategia didáctica para disminuir el estrés, la cual constaba de una técnica participativa aplicada a 43 estudiantes, a los cuales se les realizó el inventario Sisco previamente arrojando un resultado de 76% de nivel de estrés moderado, debido a esto se procedió a aplicar la estrategia didáctica para la cual los materiales que se usaron fueron tarjetas que contenían indicaciones, se seleccionaron a 3 estudiantes, el profesor dio una tarjeta a cada uno con la indicación de que imite a uno de sus compañeros usando una técnica de observación. Al culminar esta estrategia se volvió a realizar el inventario Sisco el cual arrojó una disminución en el estrés de los estudiantes y un incremento en las relaciones interpersonales (2014, págs. 6-7-8).

Una de las tácticas más utilizadas para combatir el estrés académico y laboral es la relajación muscular progresiva la cual fue creada por Edmund Jacobson, esta táctica consta de acciones de carácter fisiológicas los cuales contribuyen a tener el control de la tensión y la distensión. Al aplicar esta táctica se consiguen avances de forma gradual y continua por

---

lo cual se crea una rutina de relajación la cual va enfocada a las piernas, el tronco, los hombros, el cuello, los ojos y los músculos de habla (Vargas M. O., 2019) .

De acuerdo con Naranjo (2009), una de las estrategias más beneficiosas que contribuyen de manera positiva ante el estrés es la relajación ya que

Proporciona resultados muy satisfactorios en el tratamiento del estrés. Además del beneficio inmediato que brinda, otorga a la persona la sensación de estar en control de sí misma, de que el estado de tensión no se escapa de su voluntad y que por lo tanto es una situación controlable (Naranjo, 2009).

De igual manera el Ministerio de Salud de el Salvador (2018), recalca que existen múltiples maneras para afrontar el estrés las cuales pueden ser:

- Escucha las señales del cuerpo.
- Si estas sobrecargado (a) de trabajo, asume menos responsabilidades.
- Encuentra tu lugar y puesto de trabajo adecuado.
- Aprende a decir NO.
- Practica ejercicios físicos y de relajación
- Establece contacto con la naturaleza
- Mantén contacto físico con los demás
- Revisa lo que comes y como lo haces
- Bebe mucha agua
- Evita los estimulantes como el café y el alcohol.
- Recibe regularmente masajes y otros tratamientos corporales que te alivien la tensión muscular.
- Intenta tener un tiempo para ti de vez en cuando en el que puedas estar solo (a), descansar y hacer lo que quieras.
- Pídele a alguien de tu entorno laboral que te ayude a ver como trabajas (2018, pág. 2).

De acuerdo con el Diario el Comercio (2016), varias empresas han recurrido a la creación de estrategias que contribuyan a disminuir el estrés laboral, como es el caso de Google y Facebook en las que realizan almuerzos colectivos entre los jefes y los

---

subordinados para con ello crear un momento de interacción y participación que contribuyan a disminuir el estrés laboral, otro caso es el de la empresa Ferray en Japón la cual adopto la estrategia de permitir el ingreso de animales de compañía los cuales ayudaban a los trabajadores tener un ambiente más ameno, otras estrategias que se pueden utilizar para disminuir el estrés es la implementación de espacios de recreación, crear un espacio para el dialogo permitiendo que las personas se expresan y motivar resaltando las actitudes positivas y los logros de cada miembro de la empresa (Gavilanes, 2016) .

En la Universidad de Chile Vargas (2018), establece la existencia de estrategias para prevenir que el estrés incremente su afectación en las personas, estas estrategias se aplican en la fase de agotamiento:

- Planificar actividades priorizando entre ellas
- Decidir entre diversas técnicas de estudio
- Alimentarse saludablemente en horarios estables
- Practicar deporte o actividades recreativas
- Dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies
- Mantener ciclos de sueño estables
- Buscar ayuda y compartir con otros
- Practicar relajación y respiración profunda
- Mantener el sentido del humor Esforzarse en mantener la calma y tranquilidad (Vargas M. O., 2019).

## **2.02. Marco conceptual**

El estrés se define como “el conjunto de respuestas físicas, sociales, emocionales, mentales y espirituales que experimenta un individuo cuando se enfrenta a una situación que en principio sobrepasa su capacidad de respuesta” (Ministerio de Salud unidad de salud

---

mental, 2018). El estrés también puede definirse de muchas maneras y depende la interpretación del autor.

El estrés académico “es la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la Universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, entre otros” (Vargas M. , 2019).

Se puede definir al estrés laboral como “una enfermedad que afecta a la salud física y psicológica de los trabajadores y también a su eficacia para las empresas que laboran” (Gavilanes, 2016).

Se conoce como estresores a los “desencadenante de estrés o factores de estrés, describe todas las cargas o exigencias externas que provocan una reacción de estrés” (Marcos, 2016).

Las estrategias son “un plan que especifica una serie de pasos o de conceptos nucleares que tienen como fin la consecución de un determinado objetivo” (MX, 2013)

## **2.02 Marco Legal**

La presente investigación se basa en la Ley orgánica de educación superior en su Capítulo II De la garantía de la igualdad de oportunidades en su artículo número 86 prescribe que:

---

**ANALIZAR LA PREVALENCIA DEL ESTRÉS LABORAL EN ALUMNOS DE SEXTO NIVEL DE LA JORNADA NOCTURNA DE LA CARRERA DE ADMINISTRACION DE RECURSOS HUMANOS – PERSONAL DEL ITSCO UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO DURANTE EL PERIDO 2019 - 2020**

---

Art. 86.- Unidad de bienestar estudiantil. - Las instituciones de educación superior mantendrán una unidad administrativa de Bienestar Estudiantil destinada a promover la orientación vocacional y profesional, facilitar la obtención de créditos, estímulos, ayudas económicas y becas, y ofrecer los servicios asistenciales que se determinen en las normativas de cada institución. Esta unidad, además, se encargará de promover un ambiente de respeto a los derechos y a la integridad física, psicológica y sexual de las y los estudiantes, en un ambiente libre de violencia, y brindará asistencia a quienes demanden por violaciones de estos derechos. La Unidad de Bienestar Estudiantil (Ley Orgánica de Educación Superior, 2010, art. 86).

Ley orgánica de educación superior Capítulo XI de las sanciones artículo número 204 prescribe:

Art. 204.- Sanciones a Instituciones del Sistema de Educación Superior. - El incumplimiento de las disposiciones consagradas en la presente Ley por parte de las instituciones de educación superior, y cuando no constituyan causales para la intervención de la institución, dará lugar, previo el proceso administrativo correspondiente, a la imposición de las siguientes sanciones por parte del Consejo de Educación Superior:

- a) Amonestación, sanción económica o suspensión de hasta 60 días sin remuneración, a las autoridades de las instituciones que violen o atenten contra los derechos y disposiciones establecidos en la Ley. su reglamento y más normativa que rige al Sistema de Educación Superior:
- b) Sanción económica a las instituciones que violen o atenten contra los derechos de la Ley. su reglamento y más normativa que rige al Sistema de Educación Superior: y.
- c) Las demás que disponga el Consejo de Educación Superior (Ley Organica de Educación Superior, 2010, art. 204).

Referente al Tecnológico Superior Cordillera dentro del Reglamento de Bienestar Estudiantil del Instituto en el artículo 2 de ámbitos y competencias se menciona que debe “Promover un ambiente de respeto a los derechos y a la integridad física, psicológica y sexual de las o los estudiantes, en un ambiente libre de violencia y brindará asistencia a quienes demanden por violaciones de estos derechos” (2010, pág. Art. 2 ).

---

En el reglamento de bienestar estudiantil en el Capítulo VI De los servicios dentro del inciso dos orientación del personal, “se brindara ayuda psicológica a: estudiantes que presenten conflictos en sus relaciones interpersonales, ayuda profesional en casos de baja autoestima, situaciones de estrés y otros, apoyo y derivación de casos por consumo de bebidas alcohólicas, drogas y conductas adictivas” (2010, pág. Art. 8).

Capitula II del Reglamento de Seguridad y Salud Ocupacional del Instituto Tecnológico Superior Cordillera en el artículo 1 inciso a y b:

Proporcionar condiciones seguras al personal y alumnos en todos los lugares de trabajo en el que se desarrollen sus actividades y, eliminar o minimizar el riesgo a fin de salvaguardar la integridad física y psíquica de los trabajadores, así como propiciar el normal desenvolvimiento de sus actividades y garantizar el sistema de educación (Reglamento de Seguridad y Salud ocupacional, 2013, pág. Art. 1).

### **2.03. Formulación de Hipótesis**

El exceso de carga laboral y académica es la principal causa de la prevalencia de estrés laboral en alumnos de sexto nivel de la jornada nocturna de la carrera de Administración de Recursos Humanos – Personal del ITSCO.

### **2.04. Caracterización de las variables**

**Variable independiente:** exceso de carga laboral y académica

**Variable dependiente:** prevalencia de estrés laboral en alumnos de sexto nivel de la jornada nocturna de la carrera de Administración de Recursos Humanos – Personal del ITSCO.

---

## 2.05. Indicadores

Dentro de esta investigación se aplicará un test ajustado de estrés laboral, el cual contribuirá a medir su prevalencia en estudiantes, donde se considera como principal causa de los síntomas la sobrecarga laboral y académica teniendo en cuenta que se la puede clasificar en “cuantitativa que se refiere a tener demasiado trabajo que hacer en muy poco tiempo, mientras que la cualitativa tiene que ver con la dificultad de la tarea y el procesamiento de la información” (Gil- Monte & García, 2008).

Para estudiar la carga laboral debe tomar en cuenta la carga física y mental, sabiendo que la carga física consta de tres factores importantes como los esfuerzos físicos que son en los que interviene una actividad muscular, la postura de trabajo que pueden ser las causales del cansancio y la fatiga, pueden ocasionar consecuencias graves, la manipulación de cargas debido a que la incorrecta manipulación pueden ocasionar lesiones en las personas. La carga mental que se refiere a la cantidad y complejidad de trabajo que se le exige al trabajador, al contar con una carga mental excesiva el ritmo de trabajo suele disminuir en cantidad y calidad haciendo que el trabajador tenga reacciones tardías y aumenten los errores al llevar a cabo su trabajo.

De acuerdo con el Código de Trabajo “La jornada máxima de trabajo será de ocho horas diarias, de manera que no exceda de cuarenta horas semanales, salvo disposición de la ley en contrario” (Asamblea Nacional, 2013). De acuerdo a la Ley orgánica de educación superior “en las carreras, durante la semana de trabajo académico, un estudiante a tiempo

---

completo deberá dedicar entre 4 y 5 horas para las actividades de aprendizaje” (2010).

Dentro del Instituto Tecnológico Superior Cordillera las actividades académicas están distribuidas en cuatro horas diarias en el horario de 5 pm a 9 pm, las horas destinadas a prácticas pre profesionales que deben ser cumplidas por los estudiantes son de 800 horas.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2018), indica que “la falta de un buen descanso y en cantidad adecuada repercute directamente sobre el bienestar de una persona. La OMS recomienda dormir al menos unas 7 horas por día, en las mismas horas” (Agandolfo, 2018).

La presión laboral y académica son factores importantes para medir el estrés laboral y se las puede definir como:

La capacidad para realizar un trabajo cuando el tiempo requerido para su realización, es limitada. Es una capacidad que necesitan las personas, pues implica

- Tomar decisiones.
- Reasignar prioridades.
- Actuar con rapidez.
- Controlar emociones, guardar la calma.
- Actuar con cortesía, ejemplo, al atender a clientes.
- Normalizar / no afectar el funcionamiento de la empresa o un área específica.
- Soportar la presión.
- Organizar efectivamente cambios rápidos.
- Aprender.
- Actuar de forma diferente y mejor en una siguiente ocasión (Martinez, 2018).

En el caso de la presión académica se dice que “conlleva a que los estudiantes tengan afectaciones psicológicas. Si estas no son tratadas de manera profesional, puede conllevar a nefastas consecuencias, como en algunos casos, el suicidio” (Datéate, 2018).

---

El efecto principal del exceso de carga laboral y académica que se analizará es la prevalencia del estrés laboral en el cual intervienen distintos comportamientos y síntomas que nos ayudan a identificarlo como: la imposibilidad de conciliar el sueño el cual es provocado por diversos antecedentes psicológicos como la ansiedad, la depresión y las preocupaciones, la imposibilidad de conciliar el sueño o insomnio puede ocasionar síntomas o cambios físicos como: “ dolor, dificultad para respirar, náuseas, vómitos, tos, hipo, comezón, diarrea, y cualquier otro síntoma” (Anonimo, 2018). El cansancio es otro síntoma del estrés laboral y es provocado por:

- Dolores de cabeza, de espalda y tensión en los hombros.
- Falta o exceso de apetito.
- Dolores musculares.
- Exceso de sueño.
- Falta de productividad o eficiencia en las tareas laborales por cansancio mental.
- Nos encontramos muy irritables y molestos por todo, tanto por asuntos relacionados con el trabajo como por otras cuestiones.
- Reacciones agresivas,
- Sensaciones de desánimo, depresión y desmotivación (The water and coffee, 2018)

**Tabla 1: Indicadores**

<b>DETALLE</b>	<b>INDICADOR</b>
<p><b>VIDA ESTUDIANTIL</b></p>	<p>El tiempo establecido para actividades académicas es de 4 a 5 horas diarias.</p> <p>Los deberes, trabajos y demandas académicas a tiempo.</p> <p>Tiempo y distancia de movilización.</p>
<p><b>VIDA LABORAL</b></p>	<p>El tiempo establecido para actividades laborales es de 8 horas diarias.</p> <p>Presión laboral, exigencia del puesto de trabajo.</p> <p>Nivel de desempeño.</p>
<p><b>VIDA PERSONAL</b></p>	<p>Porcentaje de descanso diario.</p> <p>Falta de concentración por problemas académicos, laborales o personales.</p> <p>Dificultad para controlar las emociones.</p> <p>Cansancio mental.</p> <p>Hábitos alimenticios inadecuados.</p> <p>Consumo excesivo de tabaco y bebidas alcohólicas.</p> <p>Sedentarismo.</p>

**Fuente:** Investigación propia

**Elaborado por:** Myriam Hidalgo

## CAPÍTULO III

### 3. Metodología

El presente proyecto se desarrolla mediante el modelo de investigación no experimental transversal, ya que no se manipulan las unidades solo se observan los fenómenos en su ambiente para después analizarlos y debido a que la investigación se lleva a cabo en un momento o periodo concreto. El método a aplicar es el científico que está destinado a analizar la prevalencia del estrés laboral en alumnos de sexto nivel de la jornada nocturna de la carrera de administración de recursos humanos – personal del ITSCO, mediante los conocimientos generados de acuerdo a la bibliografía obtenida, estableciendo relaciones entre hechos y enunciar leyes que expliquen los fenómenos que ocasionen la prevalencia del estrés laboral y que permitan desarrollar estrategias que permitan disminuir o manejar el nivel de estrés laboral en los estudiantes de la jornada nocturna.

#### 3.01. Población y Muestra

La población establecida para este proyecto comprende a los 87 estudiantes de sexto nivel de la jornada nocturna de la carrera de Administración de Recursos Humanos – Personal dato proporcionado por la dirección de carrera, por lo cual no se procede a realizar el cálculo de la muestra debido a que se quiere disminuir el margen de error en los resultados.

**Tabla 2: Población de encuestas**

Población	Integrantes
Paralelo A	43
Paralelo B	44
<b>Total</b>	<b>87</b>

Fuente: Dirección de carrera TTHH – ITSCO (2020)

Elaborado por: Myriam Hidalgo

### 3.02. Operacionalización de Variables

**Tabla 3: Operacionalización de variables**

Variable independiente	
Carga laboral y académica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiempo académico y laboral</li> <li>• Cantidad de trabajo académico y laboral</li> <li>• Tipo de actividades</li> <li>• Cansancio</li> <li>• Falta de concentración</li> <li>• Programa de estudios</li> </ul>
Variable dependiente	
Prevalencia de estrés laboral en alumnos de sexto nivel de la jornada nocturna de la carrera de Administración de Recursos Humanos – Personal del ITSCO.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de enfermedades</li> <li>• Hábitos inadecuados</li> <li>• Relaciones interpersonales escasas</li> <li>• Efectos emocionales</li> <li>• Irritabilidad</li> <li>• Mal desenvolvimiento académico y laboral</li> </ul>

Fuente: Investigación Propia

Elaborado por: Myriam Hidalgo

### 3.03. Instrumentos de Investigación

Para la presente investigación se utilizó un test ajustado de estrés laboral tomando en consideración el test elaborado por el Instituto Mexicano de Seguridad Social, el cual está enfocado a analizar la sintomatología del estrés laboral.

**Tabla 4: Test de estrés laboral**

TEST DE ESTRÉS LABORAL						
Permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas y factores asociados al estrés						
<b>Instrucciones:</b> de los siguientes síntomas y factores, seleccione el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado, marque con una X su respuesta, una sola por pregunta						
1	2	3	4	5	6	
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente	
1.-Jaquecas y dolores de cabeza	1	2	3	4	5	6
2.-Sensación de cansancio extremo o agotamiento	1	2	3	4	5	6
3.-Tendencia a comer, beber o fumar más de lo habitual	1	2	3	4	5	6
4.-Disminución del apetito	1	2	3	4	5	6
5.-Falta de concentración al llevar a cabo una actividad	1	2	3	4	5	6
6.-Temblores musculares	1	2	3	4	5	6
7.-Dificultad para controlar las emociones	1	2	3	4	5	6
8.-Incumplimiento de demandas académicas y laborales	1	2	3	4	5	6
9.-Alteración en el tiempo de movilización	1	2	3	4	5	6
10.-Cantidad de trabajo o actividades académicas excesivas	1	2	3	4	5	6
11.-Malas relaciones interpersonales y familiares	1	2	3	4	5	6
12.-Pensamiento de abandono de la carrera estudiantil	1	2	3	4	5	6

**Fuente:** Instituto Mexicano de Seguridad Social (2010)

**Elaborado por:** Myriam Hidalgo

**Tabla 5: Ponderación y estrategias del test**

	li	ls	Descripción ponderación	Estrategia
<b>Sin estrés</b>	1	1044	No existe síntoma alguno de estrés. Tienes un buen equilibrio, continua así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento.	no intervención
<b>Bajo estrés</b>	1045	2088	Mantener actividades planificadas combinadas entre trabajo, estudio y personal	No intervención
<b>Estrés moderado</b>	2089	3132	Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar qué puedes modificar ya que, si la situación estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. No agotes tus resistencias!	Charla Preventiva
<b>Estrés medio</b>	3133	4176	Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.	Charla Preventiva
<b>Estrés alto</b>	4177	5220	Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud	Taller sobre el estrés laboral
<b>Estrés Grave</b>	5221	6264	Busca ayuda	Intervención profesional

**Fuente:** Instituto Mexicano de Seguridad Social

**Elaborado por:** Myriam Hidalgo

El presente test mide los comportamientos y síntomas del estrés laboral clasificándolos en distintas categorías las cuales son: emocionales, conductuales, cognitivas y fisiológicas, las cuales serán medidas mediante una escala de Likert que nos ayudara a obtener el nivel de estrés en el que se encuentra nuestra población encuestada.

---

### **3.04. Procedimientos de la Investigación**

Para este proyecto de investigación, se obtuvo información acerca de la prevalencia de estrés laboral en estudiantes de sexto nivel de la jornada nocturna del Instituto Tecnológico Superior Cordillera.

Para lo cual se procedió a buscar el instrumento adecuado para la recolección de información, siendo este un test de estrés laboral el cual fue ajustado y nos ayuda a medir el estrés mediante su sintomatología y distintos factores. Mediante la aplicación de dicho test se procede a realizar la tabulación y el análisis de los resultados con el fin de identificar la prevalencia de estrés laboral.

### **3.05. Recolección de la Información**

Se llevará a cabo mediante la aplicación un test ajustado de estrés laboral a los alumnos de sexto nivel indistintamente de su sexo de la jornada nocturna del Instituto Tecnológico Superior Cordillera, con el objetivo de conocer la prevalencia del estrés laboral en la población descrita.

## CAPÍTULO IV

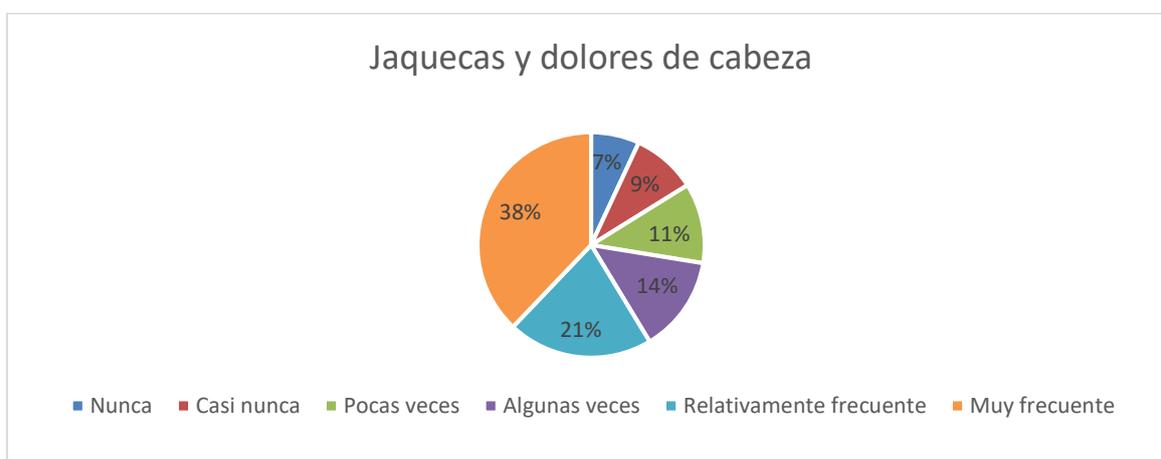
### 4. Procesamiento y Análisis

**Tabla 6: Jaquecas y dolores de cabeza**  
**PREGUNTA N°1**

Jaquecas y dolores de cabeza						
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente	TOTAL
6	8	10	12	18	33	87
<b>6,90%</b>	9,20%	11,49%	13,79%	20,69%	37,93%	100,00%

**Fuente:** Test de estrés laboral

**Elaborado por:** Myriam Hidalgo



**Figura 2:** Jaquecas y dolores de cabeza

**Fuente:** Test de estrés laboral

**Elaborado por:** Myriam Hidalgo

**Análisis:** De acuerdo al test realizado a los estudiantes de sexto nivel de la jornada nocturna podemos observar que el 72.41% de la población sufre jaquecas y dolores de

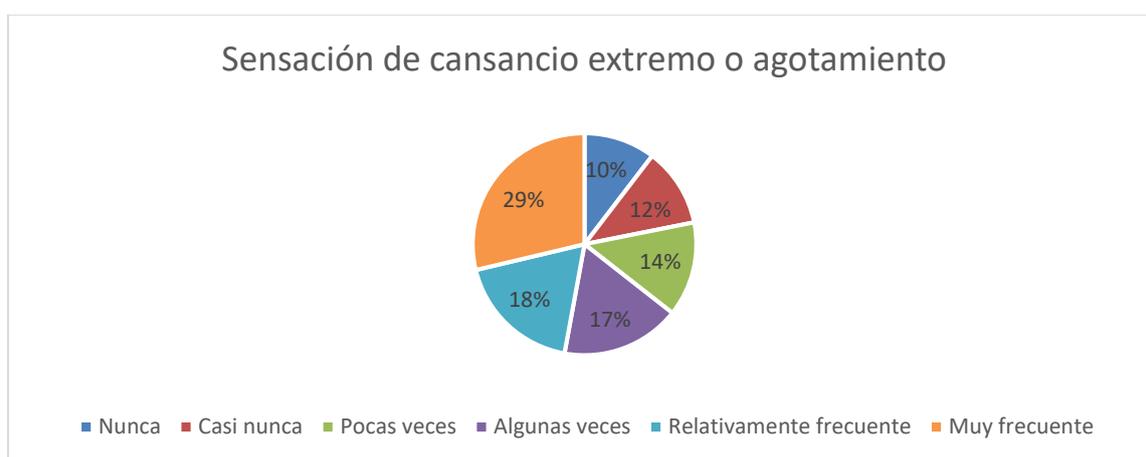
cabeza de manera frecuente lo cual es conocido como un síntoma frecuente del estrés laboral y académico, por otro lado, el 27,59% asegura no padecer este síntoma.

**Tabla 7: Sensación de cansancio extremo**

PREGUNTA N°2						
Sensación de cansancio extremo o agotamiento						
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente	TOTAL
9	10	12	15	16	25	87
10,34%	11,49%	13,79%	17,24%	18,39%	28,74%	100,00%

**Fuente:** Test de estrés laboral

**Elaborado por:** Myriam Hidalgo



**Figura 3:** Cansancio extremo o agotamiento

**Fuente:** Test de estrés laboral

**Elaborado por:** Myriam Hidalgo

**Análisis:** la pregunta numero dos arroja como resultado que en un 64.37% los estudiantes presentan sensación de cansancio extremo o agotamiento debido a las jornadas de trabajo y académicas. Se determinó que los porcentajes más altos se presentan en la frecuencia de algunas veces, relativamente frecuente, y muy frecuente, lo que nos demuestra que un gran número de estudiantes presentan síntomas de cansancio provocados

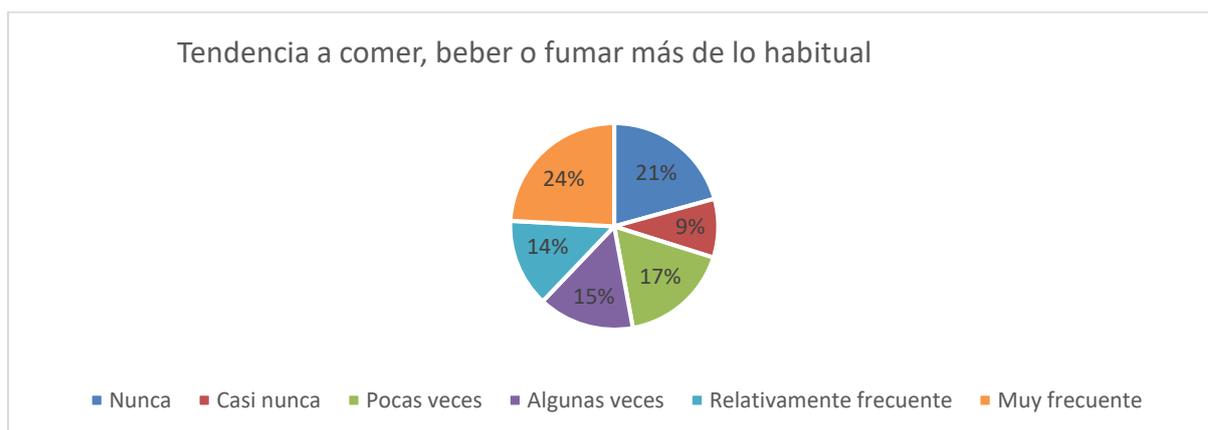
por el estrés laboral y académico y en menor cantidad las frecuencias restantes con un porcentaje de 35,62%.

**Tabla 8: Tendencia a comer, beber o fumar**

PREGUNTA N°3						
Tendencia a comer, beber o fumar más de lo habitual						
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente	TOTAL
18	8	15	13	12	21	87
20,69%	9,20%	17,24%	14,94%	13,79%	24,14%	100,00%

**Fuente:** Test de estrés laboral

**Elaborado por:** Myriam Hidalgo



**Figura 4:** Tendencia a comer, beber o fumar más de habitual

**Fuente:** Test de estrés laboral

**Elaborado por:** Myriam Hidalgo

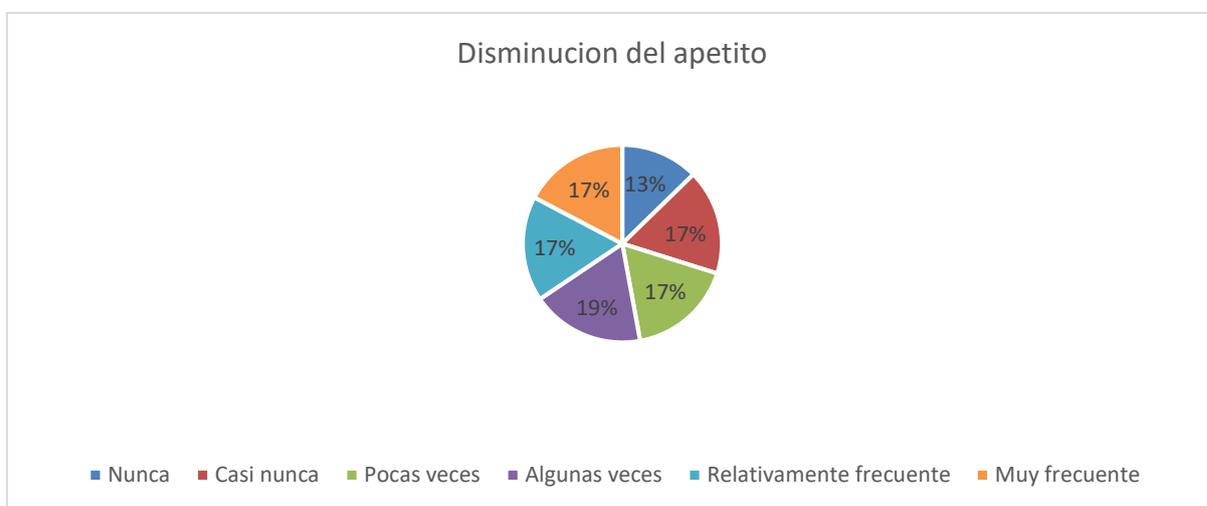
**Análisis:** al realizar la pregunta número tres sobre la tendencia a comer, beber o fumar más de lo habitual se obtuvo un resultado de que el 52,87% de los estudiantes lo hacen de manera muy frecuente, a su vez el 47,13% de la población asegura nunca hacerlo, se determinó que la población de estudio se encuentra dividida en dos tipos de frecuencia, la primera en nunca, casi nunca y pocas veces; y la segunda en algunas veces, relativamente frecuente y muy frecuente teniendo variaciones mínimas entre ellas .

**Tabla 9: Disminución del apetito**

PREGUNTA N°4						
Disminución del apetito						
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente	TOTAL
11	15	15	16	15	15	87
12,64%	17,24%	17,24%	18,39%	17,24%	17,24%	100,00%

**Fuente:** Test de estrés laboral

**Elaborado por:** Myriam Hidalgo



**Figura 5:** Disminución del apetito

**Fuente:** Test de estrés laboral

**Elaborado por:** Myriam Hidalgo

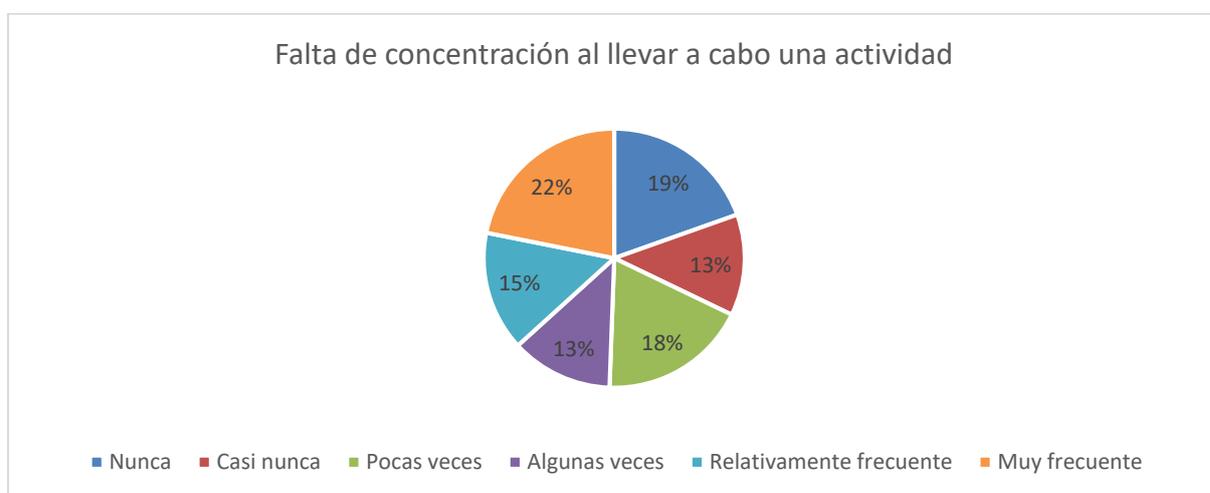
**Análisis:** de acuerdo con la pregunta número cuatro no se presenta una mayor alteración en la disminución del apetito de los estudiantes provocado por el estrés laboral debido a que el porcentaje mayor es del 52,87% perteneciente a algunas veces, las demás frecuencias cuentan con un porcentaje del 47,13% que varía por muy poco lo que nos demuestra que en esta pregunta las respuestas estuvieron divididas con muy poca diferencia.

**Tabla 10: Falta de concentración**

PREGUNTA N°5						
Falta de concentración al llevar a cabo una actividad						
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente	TOTAL
17	11	16	11	13	19	87
19,54%	12,64%	18,39%	12,64%	14,94%	21,84%	100,00%

Fuente: Test de estrés laboral

Elaborado por: Myriam Hidalgo



**Figura 6:** Falta de concentración

Fuente: Test de estrés laboral

Elaborado por: Myriam Hidalgo

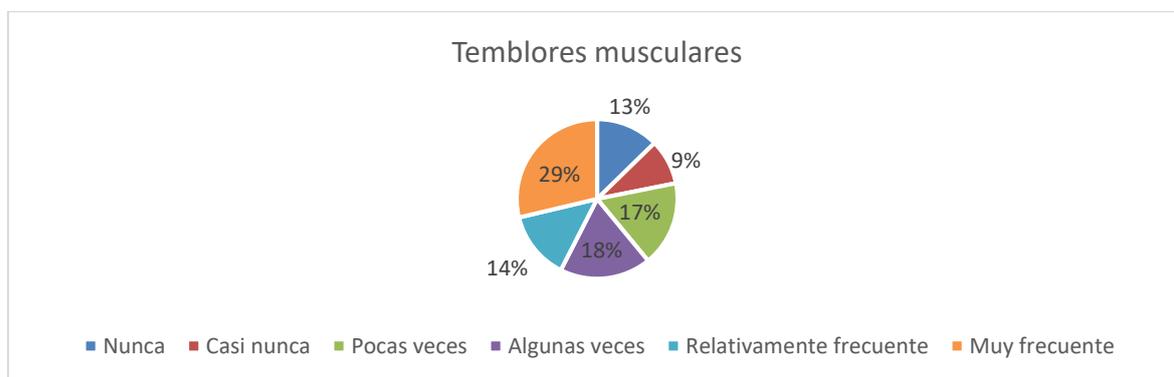
**Análisis:** la pregunta número cinco determinó que en un 50,57% los estudiantes no muestran falta de concentración al llevar a cabo una actividad, los porcentajes mayores se ubican en las frecuencias de nunca, casi nunca y pocas veces lo que determina que la mayoría de estudiantes no muestran falta de concentración, y las frecuencias menores cuentan con un porcentaje de 49,42%.

**Tabla 11: Temblores musculares**

PREGUNTA N°6						
Temblores musculares						
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente	TOTAL
11	8	15	16	12	25	87
12,64%	9,20%	17,24%	18,39%	13,79%	28,74%	100,00%

Fuente: Test de estrés laboral

Elaborado por: Myriam Hidalgo



**Figura 7: Temblores musculares**

Fuente: Test de estrés laboral

Elaborado por: Myriam Hidalgo

**Análisis:** de acuerdo con la pregunta seis sobre los temblores musculares un 60,92% de los estudiantes asegura haber sufrir temblores musculares de manera muy frecuente como síntoma de estrés laboral, por otro lado, un 39,08% asegura que nunca sufre temblores musculares. Las demás frecuencias validan que los estudiantes sufren en alguna frecuencia temblores musculares.

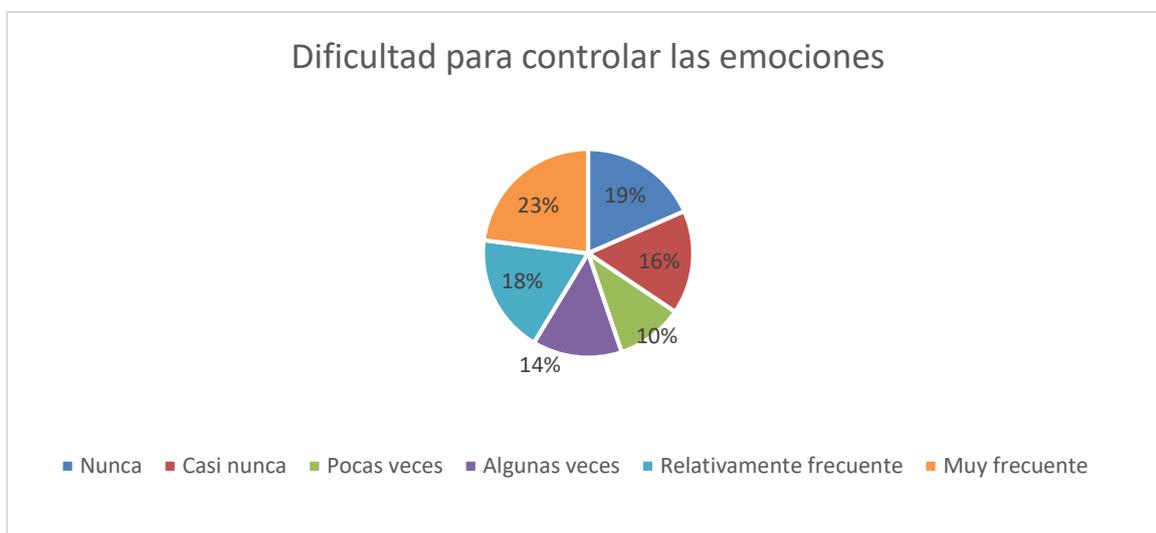
**Tabla 12: Control de emociones**

PREGUNTA N°7						
Dificultad para controlar las emociones						
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente	TOTAL
16	14	9	12	16	20	87
18,39%	16,09%	10,34%	13,79%	18,39%	22,99%	100,00%

Fuente: Test de estrés laboral

Elaborado por: Myriam Hidalgo

ANALIZAR LA PREVALENCIA DEL ESTRÉS LABORAL EN ALUMNOS DE SEXTO NIVEL DE LA JORNADA NOCTURNA DE LA CARRERA DE ADMINISTRACION DE RECURSOS HUMANOS – PERSONAL DEL ITSCO UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO DURANTE EL PERIDO 2019 - 2020



**Figura 8:** Dificultad para controlar las emociones

**Fuente:** Test de estrés laboral

**Elaborado por:** Myriam Hidalgo

**Análisis:** mediante la pregunta número cinco se puede observar que en un 55.17% los estudiantes tienen dificultad para controlar las emociones, por otro lado, las frecuencias nunca, casi nunca y pocas veces conjuntamente poseen el 44,83% lo que demuestra que la dificultad para controlar las emociones puede variar de forma mínima ya que esto depende de la personalidad de cada uno de los estudiantes encuestados.

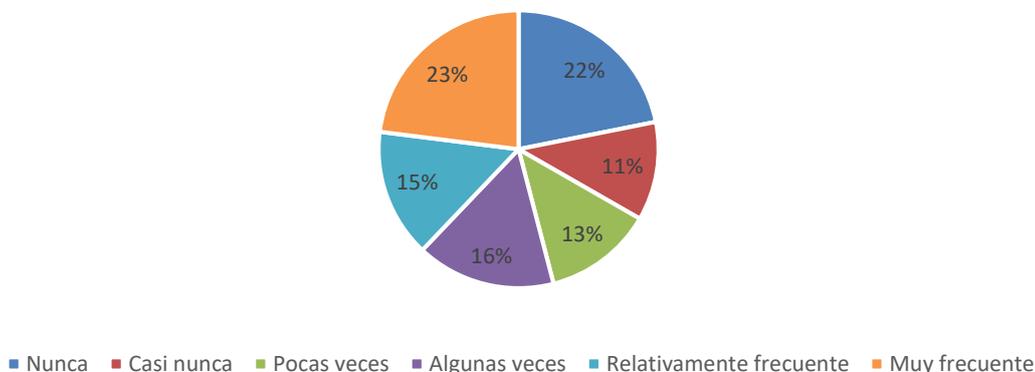
**Tabla 13: Incumplimiento de demandas**

PREGUNTA N°8						
Incumplimiento de demandas académicas y laborales						
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente	TOTAL
19	10	11	14	13	20	87
21,84%	11,49%	12,64%	16,09%	14,94%	22,99%	100,00%

**Fuente:** Test de estrés laboral

**Elaborado por:** Myriam Hidalgo

### Incumplimiento de demandas académicas y laborales



**Figura 9:** Incumplimiento de demandas académicas y laborales

**Fuente:** Test de estrés laboral

**Elaborado por:** Myriam Hidalgo

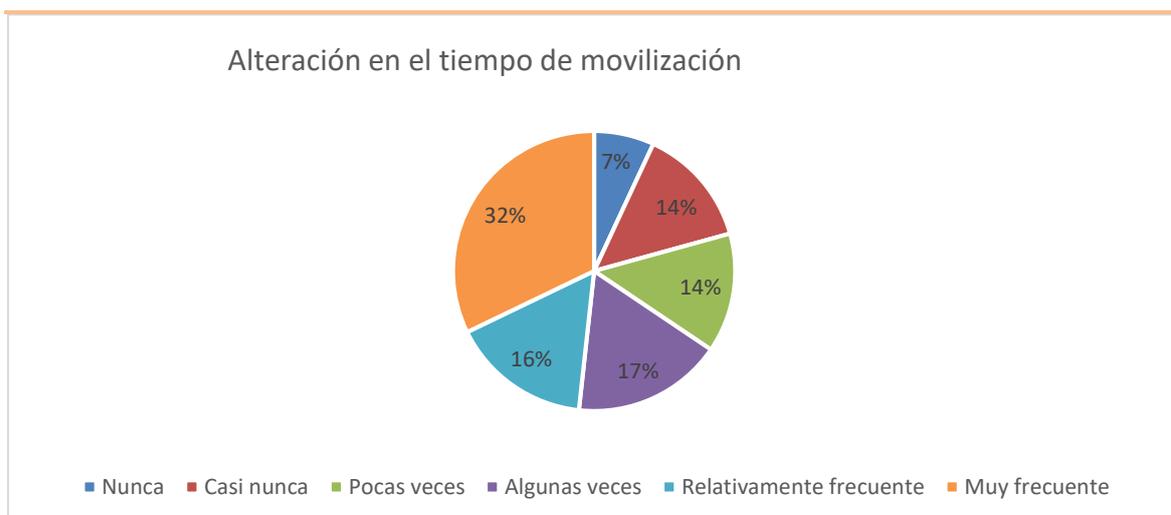
**Análisis:** de acuerdo con la pregunta ocho acerca del incumplimiento de demandas académicas y laborales se determinaron que un 54,02% de los estudiantes incumple con las demandas académicas y laborales y con una variación mínima del 45,98% los estudiantes aseguran que nunca incumplen con sus demandas académicas y laborales.

**Tabla 14: Alteración en el tiempo de movilización**

PREGUNTA N°9						
Alteración en el tiempo de movilización						
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente	TOTAL
6	12	12	15	14	28	87
6,90%	13,79%	13,79%	17,24%	16,09%	32,18%	100,00%

**Fuente:** Test de estrés laboral

**Elaborado por:** Myriam Hidalgo



**Figura 10:** Alteración en el tiempo de movilización

**Fuente:** Test de estrés laboral

**Elaborado por:** Myriam Hidalgo

**Análisis:** de acuerdo con la pregunta nueve existe una alteración en el tiempo de movilización de los estudiantes, la cual cuenta con un 65,51% y se da de manera muy frecuente por otro lado el 34,49% de los estudiantes asegura que su tiempo de movilización nunca se ve alterado.

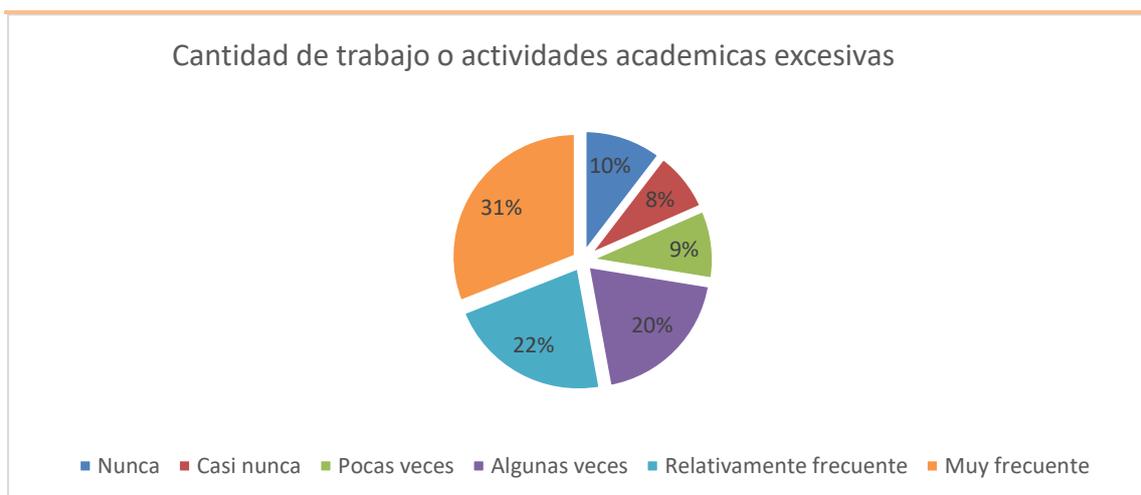
**Tabla 15: Actividades académicas y laborales excesivas**

**PREGUNTA N°10**

Cantidad de trabajo o actividades académicas excesivas						
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente	TOTAL
9	7	8	17	19	27	87
10,34%	8,05%	9,20%	19,54%	21,84%	31,03%	100,00%

**Fuente:** Test de estrés laboral

**Elaborado por:** Myriam Hidalgo



**Figura 11:** Cantidad de trabajo o actividades académicas excesivas

**Fuente:** Test de estrés laboral

**Elaborado por:** Myriam Hidalgo

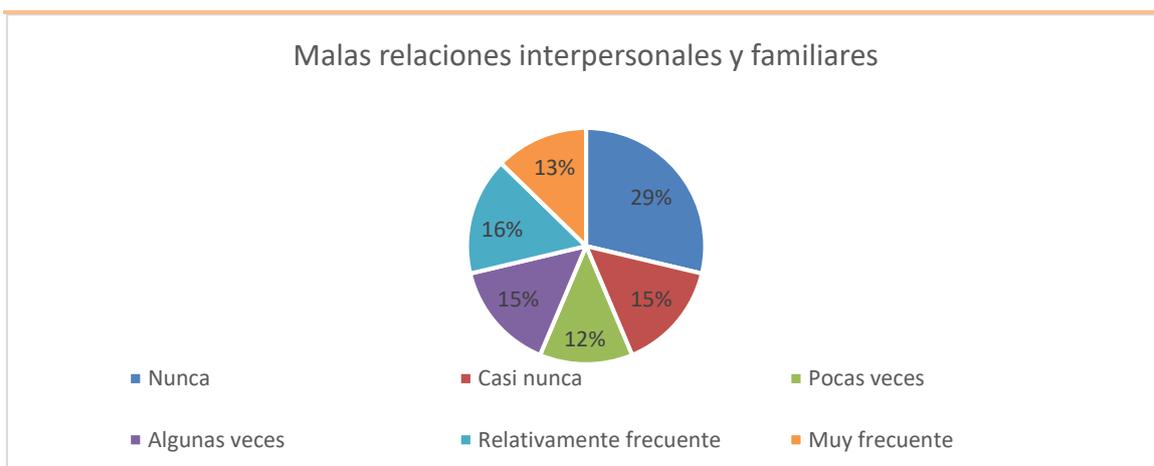
**Análisis:** la pregunta número diez sobre la cantidad de trabajo o actividades académica excesivas arrojo un resultado que comprende al 72,41% de los estudiantes lo que determina que una gran parte de la población posee de manera muy frecuente cantidad de trabajo o actividades académica excesivas, por otro lado, el resto de la población aseguro con una variación mínima que relativamente frecuente, algunas veces, pocas veces, casi nunca y nunca poseen este factor con el 27,59%.

**Tabla 16: Malas relaciones interpersonales**

PREGUNTA N°11						
Malas relaciones interpersonales y familiares						
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente	TOTAL
25	13	11	13	14	11	87
28,74%	14,94%	12,64%	14,94%	16,09%	12,64%	100,00%

**Fuente:** Test de estrés laboral

**Elaborado por:** Myriam Hidalgo



**Figura 12:** Malas relaciones interpersonales

**Fuente:** Test de estrés laboral

**Elaborado por:** Myriam Hidalgo

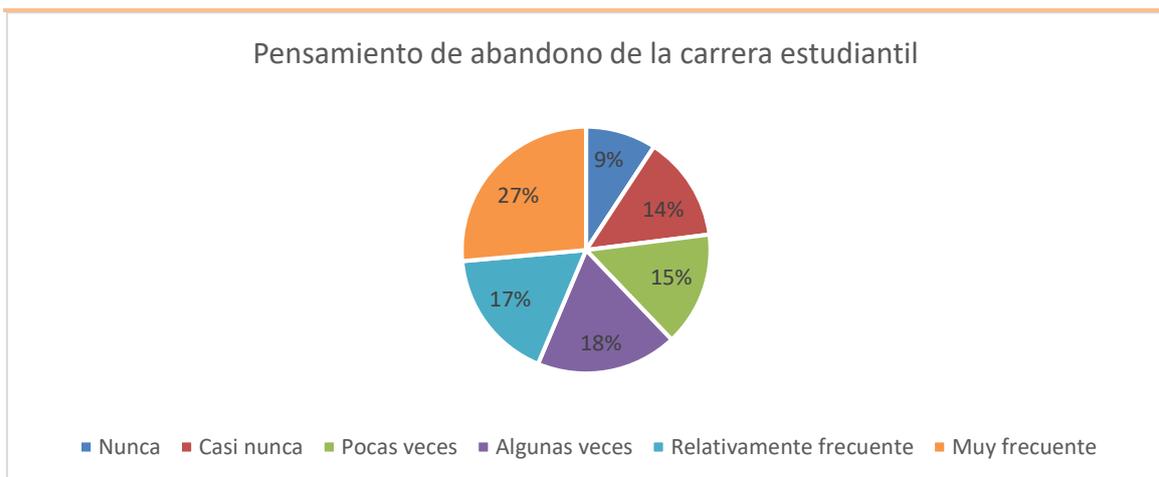
**Análisis:** mediante la pregunta once se puede observar que los estudiantes en un 53,33% aseguran que nunca tienen malas relaciones interpersonales y familiares siendo esta frecuencia la de mayor porcentaje, por otro lado, las frecuencias restantes se encuentran con una variación mínima dando a notar que existe un porcentaje de 43,67% que afirma que posee malas relaciones interpersonales y familiares.

**Tabla 17: Pensamiento de abandono de la carrera**

PREGUNTA N°12						
Pensamiento de abandono de la carrera estudiantil						
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente	TOTAL
8	12	13	16	15	23	87
9%	14%	15%	18%	17%	26%	100%

**Fuente:** Test de estrés laboral

**Elaborado por:** Myriam Hidalgo



**Figura 13:** Pensamiento de abandono de la carrera estudiantil

**Fuente:** Test de estrés laboral

**Elaborado por:** Myriam Hidalgo

**Análisis:** los estudiantes de sexto nivel en un 61% tienen pensamiento de abandono de la carrera estudiantil lo, en un 39% aseguran que nunca pensarían en abandonar su carrera estudiantil. Los porcentajes más altos se encuentran en pocas veces, relativamente frecuente y muy frecuente lo que nos indica que la mayoría de los estudiantes tienen pensamiento de abandono de la carrera estudiantil.

**Tabla 18: Resultados**

TOTAL						
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente	TOTAL
304	262	453	668	865	1602	4154
7%	6%	11%	16%	21%	39%	100%

**Fuente:** Test de estrés laboral

**Elaborado por:** Myriam Hidalgo



**Figura 14:** Resultados totales

**Fuente:** Test de estrés laboral

**Elaborado por:** Myriam Hidalgo

**Análisis:** mediante el test de estrés laboral realizado a los estudiantes de sexto nivel de la jornada nocturna se determinó que en un 76% los estudiantes se encuentran expuestos a síntomas y a factores estresores de manera muy frecuente, por otro lado, el 24% se encuentran expuestos en menor nivel.

**Tabla 19: Resultados Totales**

Numero	Pregunta	Respuesta						TOTAL	
		Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente		
1	Jaquecas y dolores de cabeza	6	8	10	12	18	33	87	
2	Sensación de cansancio extremo o agotamiento	9	10	12	15	16	25	87	
3	Tendencia a comer, beber o fumar más de lo habitual	18	8	15	13	12	21	87	
4	Disminución del apetito	11	15	15	16	15	15	87	
5	Falta de concentración al llevar a cabo una actividad	17	11	16	11	13	19	87	
6	Temblores musculares	11	8	15	16	12	25	87	
7	Dificultad para controlar las emociones	16	14	9	12	16	20	87	
8	Incumplimiento de demandas académicas y laborales	19	10	11	14	13	20	87	
9	Alteración en el tiempo de movilización	6	12	12	15	14	28	87	
10	Cantidad de trabajo o actividades académicas excesivas	9	7	8	17	19	27	87	
11	Malas relaciones interpersonales y familiares	25	13	11	13	14	11	87	
12	Pensamiento de abandono de la carrera estudiantil	8	12	13	16	15	23	87	
		155	128	147	170	177	267	1044	TOTAL
	<b>TOTAL NIVEL DE ESTRÉS</b>	155	256	441	680	885	1602	4019	TOTAL

**Estrés medio**

3133

4176

Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.

Charla Preventiva

Fuente: Test de estrés laboral

Elaborado por: Myriam Hidalgo

---

#### 4.01. Conclusiones del Análisis Estadístico discusión de resultados

De acuerdo a los resultados obtenidos con la aplicación del test de estrés laboral realizado al 100% de la población lo que equivale a 87 estudiantes de sexto nivel de la jornada nocturna de la carrera de Administración de Recursos humanos - personal, encontramos que un 76% de la población padece de estrés medio se debe a la carga académica y laboral excesiva la cual provoca diferentes síntomas.

La pregunta uno demostró que los estudiantes de sexto nivel que padecen jaquecas y dolores de cabeza son un 72,41% lo que quiere decir 7 de cada 10 estudiantes padecen este síntoma. lo que se puede traducir en que la prevalencia del estrés en los alumnos se da por la carga laboral y académica excesiva, teniendo como consecuencia que a mayor carga laboral y académica se generan mayores dolores de cabeza y por ende mayor irritabilidad lo que puede causar enfermedades graves y cambios bruscos de humor.

El exceso de carga laboral y académica conlleva a que los estudiantes presenten sensación de cansancio extremo o agotamiento, en el caso de los estudiantes de sexto nivel se observó q un 64,37%, lo que representa a seis de cada diez estudiantes presentan cansancio extremo que a largo plazo se podría tornar en molestias gástricas, náuseas, vómitos, diarrea, dificultad para conciliar el sueño, dolores de cabeza, tensión muscular, respiración rápida y superficial.

---

La tendencia a comer, fumar y beber al igual que la disminución del apetito son efectos de la carga laboral y académica excesiva, dentro de nuestra población de estudio estos efectos obtuvieron el mismo porcentaje de 52.87% , lo que quiere decir que 5 de cada 10 estudiantes cae excesos y los otros cinco disminuye el consumo de alimentos lo que a futuro puede ocasionarles adicciones y enfermedades gastrointestinales como gastritis o anemia en el caso de los estudiantes que presentan disminución del apetito.

#### **4.02. Respuestas a la Hipótesis o Interrogantes de Investigación**

La hipótesis: el exceso de carga laboral y académica es la principal causa de la prevalencia de estrés laboral en alumnos de sexto nivel de la jornada nocturna de la carrera de Administración de Recursos Humanos – Personal del ITSCO. Es confirmada por la pregunta 10 del test laboral con un porcentaje del 70%, lo que significa que el estrés en los estudiantes de sexto nivel se debe a la carga laboral y académica excesiva. La prevalencia del estrés laboral en los estudiantes se da al aumentar la carga laboral y académica, a mayor carga más síntomas y efectos van a tener los estudiantes y al no realizar una intervención llegarán a presentarse un cuadro crónico de afectaciones en la salud.

De acuerdo con los resultados totales los estudiantes de sexto nivel se encuentran con una ponderación total de 4168 lo que equivale a un nivel medio de estrés, los estudiantes se encuentran en fase de alarma ya que se ven afectados por los síntomas y factores del estrés laboral y académico, deben tratar de controlar la carga laboral y académica. La estrategia que se proporcionará será la elaboración de una charla preventiva

---

del estrés laboral, mediante esta charla se busca generar conocimiento sobre el tema y diseñar estrategias que contribuyan a disminuir y prevenir el aumento de nivel de estrés en los estudiantes.

---

## CAPÍTULO V

### 5. Propuesta

Realizar una charla preventiva sobre el estrés laboral, brindando estrategias de control emocional, disciplina estudiantil y control de tiempo mediante las cuales se pretende mitigar el estrés al que se encuentran sometidos los estudiantes.

#### 5.01. Antecedentes (de la herramienta o metodología que propone como solución)

De acuerdo Instituto Mexicano de Seguridad Social se determina que lo recomendable para medir el estrés laboral son los test, por lo cual hemos aplicado un test de estrés laboral ajustado a la población de estudio el cual dio un resultado de estrés medio y se procede a dar charlas preventivas.

De acuerdo a los resultados arrojados mediante la aplicación del test de estrés laboral se determinó que el nivel de estrés en el que se encuentra la población es medio por lo cual la estrategia a utilizar es la elaboración de charlas preventivas sobre el estrés laboral las cuales contribuirán a generar conocimiento sobre las causas y consecuencias del estrés laboral y las posibles estrategias para lograr controlar y mitigar los factores y síntomas

---

estresores a los que se ven expuestos los estudiantes de sexto nivel de la jornada nocturna.

### **5.02. Justificación (de la herramienta o metodología que propone como solución)**

Mediante las charlas se pretende crear conciencia en los estudiantes de sexto nivel sobre las posibles enfermedades gastrointestinales, emocionales y psicológicas que pueden llegar a padecer por causa del incremento del nivel de estrés como también como se ve afectado su desenvolvimiento académico y laboral. También se establecerán estrategias que contribuyan a mejorar la disciplina estudiantil y a aprovechar el tiempo para llevar a cabo las demandas académicas como laborales. Con lo cual se evitará que el problema se vuelva crónico y se logre mitigar el efecto generando un mejor desempeño saludable.

### **5.03. Descripción (de la herramienta o metodología que propone como solución)**

La charla preventiva del estrés laboral se llevará a cabo dentro de las aulas de sexto nivel de la carrera de Recursos Humanos del Instituto Tecnológico Superior Cordillera, y se dirigirá a los estudiantes de dicho nivel. En la cual se tratarán temas de estrés laboral y académico tales como sus causas y consecuencias, el exceso de carga laboral y académica también se dará a conocer estrategias que contribuyan a controlar y mitigar el nivel de estrés al que se ven expuestos, como controlar las emociones, como aprovechar el tiempo y hábitos de estudio.

### **Tabla 20: Propuesta**

---

**ANALIZAR LA PREVALENCIA DEL ESTRÉS LABORAL EN ALUMNOS DE SEXTO NIVEL DE LA JORNADA NOCTURNA DE LA CARRERA DE ADMINISTRACION DE RECURSOS HUMANOS – PERSONAL DEL ITSCO UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO DURANTE EL PERIDO 2019 - 2020**

## Charla preventiva del estrés laboral

### ¿Qué es el estrés laboral?

De acuerdo a la organización mundial de la salud “Es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación” (Anónimo, 2019).



**Figura 15:** Estrés laboral  
**Fuente:** Shutterstock  
**Elaborado por:** Phovoir



**Figura 16:** Causas del estrés laboral  
**Fuente:** Shutterstock  
**Elaborado por:** Anupong

### Causas del estrés laboral

- Excesiva responsabilidad en el trabajo.
- Demasiada carga de trabajo.
- Relaciones humanas problemáticas.
- Condiciones laborales insatisfactorias.

### Consecuencias del estrés

#### Efectos sobre la salud

- Jaquecas y dolores de cabeza
- Cansancio extremo
- Falta de concentración
- Disminución del apetito
- Tendencia a comer, beber o fumar más de lo habitual
- Temblores musculares



**Figura 17:** Efectos sobre la salud  
**Fuente:** Actitudfem  
**Elaborado por:** Gómez - Reyes



**Figura 18:** Efectos académicos y laborales

**Fuente:** Shutterstock

**Elaborado por:** Elnur

### Efectos académicos y laborales

- Crea un mal clima laboral y académico.
- Ausentismo.
- Mal desenvolvimiento laboral y académico.

### Efectos emocionales

- Dificultad para controlar las emociones
- Malas relaciones interpersonales y familiares
- Irritabilidad



**Figura 19:** Efectos emocionales

**Fuente:** Shutterstock

**Elaborado por:** Gstockstudio

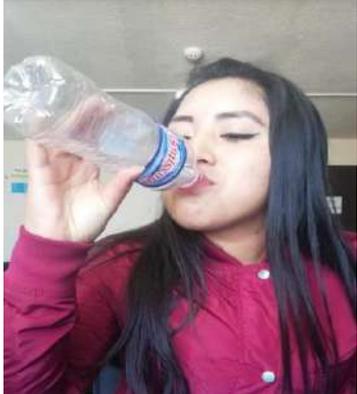
<i>Estrategia</i>	<b>Que</b>	<b>Como</b>	<b>Cuando</b>	<b>Por que</b>	<b>Grafico</b>
<i>Control emocional</i>	<b>1. Respiración profunda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4 segundos.</li> <li>Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4 segundos.</li> <li>Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8 segundos.</li> <li>Repite el proceso anterior</li> </ul> <p>Duración: 20 segundos</p>	Durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas.	Resulta muy útil para controlar las reacciones fisiológicas, contribuye a mantenerte relajado.	 <p><b>Figura 20:</b> Respiración profunda <b>Fuente:</b> Shutterstock <b>Elaborado por:</b> Fizkes</p>
	<b>2. Relajación muscular</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.</li> <li>Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo.</li> <li>Imagínate en ese lugar lo más claramente posible.</li> </ul>	Después de una situación emocionalmente intensa, cuando te encuentres solo.	Contribuye a eliminar tensiones corporales causadas por el estrés y la ansiedad.	 <p><b>Figura 21:</b> Relajación muscular <b>Fuente:</b> Investigación Propia <b>Elaborado por:</b> Myriam Hidalgo</p>

<i>Control de tiempo</i>	<b>1. Planifica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incrementar tus niveles de concentración.</li> <li>• Aumentar la productividad.</li> <li>• Centrar esfuerzos en aquello verdaderamente importante.</li> </ul>	Cuando tengas acumulación de pendientes académicos y laborales.	Ayuda a llevar a cabo todas las tareas y tus pendientes.	 <p><b>Figura 22:</b> Planifica  <b>Fuente:</b> Grafiksestudio  <b>Elaborado por:</b> Andrey Popoy</p>
	<b>2. Descansa</b>	<p>Recuerda que hay que dormir entre 7 y 9 horas diarias las horas que dediques a dormir es directamente proporcional a la calidad del trabajo.          NOTA: Para tener un buen descanso debes dejar a un lado tu celular.</p>	Todos los días y si es posible establece horarios.	La calidad de las horas que dediques a dormir es directamente proporcional a la calidad del trabajo que vas a realizar al día siguiente.	 <p><b>Figura 23:</b> Descansa  <b>Fuente:</b> Grafiksestudio  <b>Elaborado por:</b> Andrey Popoy</p>

<i>Hábitos de estudio</i>	<p><b>3. Prioriza</b></p>	<p>Divide las tareas entre aquellas más importantes y menos importantes para ti. Valora la urgencia de realizar esa tarea.</p>	<p>Exámenes, trabajos importantes.</p>	<p>La priorización de tareas es un escalón básico para aumentar la productividad en tus proyectos.</p>	 <p><b>Figura 24:</b> Prioriza <b>Fuente:</b> Shutterstock <b>Elaborado por:</b> Rawpixel</p>
	<p><b>1. Zona de estudio</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Busca un lugar que sea tranquilo en el que puedas tener silencio.</li> <li>• Revisa que disponga de luz bien orientada que no de sombra.</li> <li>• El lugar debe poseer buena ventilación.</li> </ul>	<p>Exámenes, trabajos importantes y deberes.</p>	<p>El espacio físico contribuye a la concentración.</p>	 <p><b>Figura 25:</b> Zona de estudio <b>Fuente:</b> Shutterstock <b>Elaborado por:</b> Elena Elisseva</p>

<p><b>2. Plan de estudios</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debes llevar un registro de las fechas en las que tienes exámenes o entrega de trabajos.</li> <li>• Marcar los días en los que se va a estudiar para que tengas claro que debes estudiar.</li> </ul>	<p>Exámenes, trabajos importantes.</p>	<p>Contribuye a disminuir la acumulación de deberes, trabajos y exámenes.</p>	 <p><b>Figura 26:</b> Plan de estudios <b>Fuente:</b> 123RF <b>Elaborado por:</b> Rawpixel</p>
<p><b>3. Método de estudio</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura rápida para hacerte una idea global de las ideas principales.</li> <li>• Lectura comprensiva y subrayada de las ideas más importantes.</li> <li>• Resumen o esquema. Se trata de resumir lo más destacable con nuestras propias palabras para así recordarlo más fácilmente.</li> <li>• Estudio y memorización. Para ello os recomendamos lecturas en voz alta de los resúmenes.</li> <li>• Repaso con algún adulto o compañeros</li> </ul>	<p>Exámenes, trabajos importantes.</p>	<p>Esto ayudara a conocer que método de estudio te funciona.</p>	 <p><b>Figura 27:</b> Método de estudio <b>Fuente:</b> Investigación Propia <b>Elaborado por:</b> Myriam Hidalgo</p>

<i>Hábitos alimenticios</i>	<b>1. Mejora tu alimentación</b>	a) Desayuna todos los días.	Establece un horario específico.	Es la comida más importante del día, te provee de energía y previene el cansancio, el estrés y la ansiedad.	 <p><b>Figura 28:</b> Mejora tu alimentación <b>Fuente:</b> Shutterstock <b>Elaborado por:</b> Niyaz Tavkaev</p>
		b) Consume frutas con frecuencia.	En momentos de estrés o ansiedad.	Las frutas contienen altos niveles de fibra, la fruta posee azúcares complejos, que son digeridos con más lentitud y facilidad.	 <p><b>Figura 29:</b> Consumo de frutas <b>Fuente:</b> Shutterstock <b>Elaborado por:</b> Pressmaster</p>

	<p>c) Modera el consumo de cafeína.</p>	<p>De dos a tres veces por semana.</p>	<p>El consumo de grandes cantidades de cafeína puede atentar contra tu productividad.</p>	 <p><b>Figura 30:</b> Consumo de cafeína <b>Fuente:</b> La mente es maravillosa <b>Elaborado por:</b> Francisco Pérez</p>
	<p>d) Mantente hidratado.</p>	<p>Recuerda que debes consumir 8 vasos de agua todos los días.</p>	<p>Posibilita el trasporte de los nutrientes a través de todo tu cuerpo, además de mantener tu concentración y mejorar el funcionamiento de tus órganos.</p>	 <p><b>Figura 31:</b> Hidratación <b>Fuente:</b> Investigación Propia <b>Elaborado por:</b> Myriam Hidalgo</p>

	<p>e) Evita la comida rápida.</p>	<p>En momentos de estrés o ansiedad.</p>	<p>La ingesta de comida chatarra está directamente asociado con las malas calificaciones y con enfermedades gastrointestinales.</p>	 <p><b>Figura 32:</b> Comida en exceso <b>Fuente:</b> Flickr <b>Elaborado por:</b> Benjamin Linh</p>
<p><b>Mejora tu salud</b></p>	<p><b>1. Evita el consumo de alcohol y tabaco</b></p> <p>Satisfaga sus hábitos orales en formas diferentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coma apio u otro refrigerio bajo en calorías.</li> <li>• Mastique goma de mascar sin azúcar.</li> <li>• Chupe una rama de canela. Finja que fuma utilizando una pajilla en la boca.</li> <li>• Mantente distraído.</li> </ul>	<p>Cuando tengas ganas de consumir tabaco o alcohol.</p>	<p>El alcohol y el tabaco empeoran nuestra salud a diferentes niveles, además de acelerar el proceso de envejecimiento natural del cuerpo humano.</p>	 <p><b>Figura 33:</b> Consumo de tabaco <b>Fuente:</b> Investigación Propia <b>Elaborado por:</b> Myriam Hidalgo</p>

<p><b>2. Realiza deporte</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Andar rápido o correr.</li> <li>• Montar en bicicleta.</li> <li>• Realizar ejercicios en casa.</li> </ul> <p>Durante 30 minutos diarios.</p>	<p>Cuando dispongas de tiempo libre.</p>	<p>Es una de las mejores maneras de mantenernos jóvenes y en perfectas condiciones ayuda a nuestro organismo a estar activo y a nuestros músculos a mantenerse tonificados y fuertes.</p>	 <p><b>Figura 34:</b> Ejercicios en casa <b>Fuente:</b> Saludabit <b>Elaborado por:</b> Eduardo García</p>
----------------------------------	---	--	---	---

---

#### 5.04. Formulación del Proceso de aplicación de la propuesta

##### **Participantes:**

Estudiantes de sexto nivel de la jornada nocturna de la carrera de Recursos Humanos del Instituto Tecnológico Superior Cordillera.

##### **Temas a tratar:**

- ¿Qué es el estrés laboral?
- Causas del estrés
- Consecuencias
  - Efectos sobre la salud
  - Efectos académicos y laborales
  - Efectos emocionales
- Estrategias de control del estrés

**Duración:** 30 minutos

**Lugar:** aulas del Instituto Cordillera

## Cronograma

**Tabla 21: Cronograma de la propuesta**

ACTIVIDAD	Enero				Febrero			
	SEMANA				SEMANA			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Diseño de la propuesta								
Antecedentes								
Justificación								
Descripción								
Formulación del proceso de aplicación de la propuesta								
Socialización								

Fuente: Investigación Propia

Elaborado por: Myriam Hidalgo

## Presupuesto

**Tabla 22: Presupuesto de la propuesta**

Descripción	Cantidad	Valor unitario	Valor Total
Computadora	1	0	0
Proyector	1	0	0
Impresiones	22	\$0,05	\$1,10
Copias	22	\$0,10	\$2,20
Anillado	2	\$ 2,00	\$ 4,00
<b>Total</b>			<b>\$7,30</b>

Fuente: Investigación Propia

Elaborado por: Myriam Hidalgo

---

## CAPÍTULO VI

### 6. Aspectos administrativos

#### 6.01. Recursos

##### 6.01.01. Recursos Humanos

Población	87 Estudiantes
Autor	1
Tutor	1

##### 6.01.02. Recursos Tecnológicos

- Computadora
- Impresora
- Proyector
- *Memory flash*
- Internet

### 6.01.03. Infraestructura

- Instalaciones del Instituto Tecnológico Superior Cordillera

### 6.01.04. Material de Apoyo

- Copias
- Esferos
- Cuaderno

## 6.02. Presupuesto

Tabla 23: Presupuesto

Descripción	Cantidad	Valor unitario	Valor Total
Computadora	1	0	0
Impresora	1	0	0
Proyector	1	0	0
Resmas de papel bond	1	\$4,00	\$4,00
Copias	87	\$0,03	\$2,61
Internet	1	\$25,00	\$25,00
Empastado	1	\$26,00	\$26,00
Impresiones	122	\$0,10	\$12,20
Pasajes	100	\$0,25	\$25,00
Esferos	1	\$0,30	\$0,30
Cuaderno	1	\$1,00	\$1,00
Anillado	2	\$2,00	\$4,00
<b>Total</b>			<b>100,11</b>

Fuente: Investigación Propia

Elaborado por: Myriam Hidalgo

### 6.03. Cronograma

Tabla 24: Cronograma

ACTIVIDAD	2019								2020											
	Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
	SEMANA				SEMANA				SEMANA				SEMANA				SEMANA			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Aprobación del tema																				
Planteamiento del problema																				
Capítulo I El Problema																				
Capítulo II Marco Teórico																				
Capítulo III Metodología																				
Encuestas																				
Capítulo IV Procesamiento y Análisis																				
Capítulo V Propuesta																				
Capítulo VI Aspectos Administrativos																				
Capítulo VII Conclusiones y Recomendaciones																				
Presentación del Proyecto Final																				
Revisión y aprobación Lector																				
Aprobación empastado y entrega biblioteca																				

Fuente: Investigación Propia

Elaborado por: Myriam Hidalgo

## CAPÍTULO VII

### 7. Conclusiones y recomendaciones

#### 7.01. Conclusiones

- Los factores que causan el estrés de los alumnos de sexto nivel de la jornada nocturna de la carrera de Administración de Recursos Humanos – Personal, son las condiciones ambientales inadecuadas, los hábitos inadecuados, y el más frecuente es el exceso de carga laboral y académica siendo este el que dificulta el desenvolvimiento de los estudiantes y el cumplimiento de objetivos personales, académicos y laborales.
- El plan diseñado para el control y disminución del estrés es la elaboración de una charla preventiva para que los estudiantes conozcan los factores y síntomas estresores a los que se encuentran expuestos y proveer de estrategias que contribuyan a controlar el estrés.
- Los estudiantes de sexto nivel presentan distintos efectos del estrés como son las jaquecas y dolores de cabeza en un 72,41% siendo el de mayor prevalencia,

---

también presentan cansancio extremo en un 64,37%, disminución del apetito en un 52,87%, temblores musculares en un 60,92 y la tenencia a comer, fumar o beber más de los habitual en un 52,87, estos efectos pueden llegar a afectar la salud de los estudiantes dando origen a enfermedades crónicas.

## 7.02. Recomendaciones

- Desarrollar estudios semestrales sobre el estrés laboral en los estudiantes del ITSCO para proveer de información actualizada que contribuyan al diseño de estrategias para mitigar el estrés laboral.
- Realizar evaluaciones semestrales que midan el estrés laboral, lo cual contribuiría a la disminución y control de los niveles de estrés a los que se encuentran sometidos los estudiantes, logrando mejorar la salud de los mismos y su desenvolvimiento laboral y académico.
- Fortalecer el departamento de bienestar estudiantil con el objetivo de proveer de la información adecuada a los estudiantes y brindar seguimiento a los casos más relevantes con ayuda del centro médico del Instituto.

---

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agandolfo. (22 de julio de 2018). *780 AM*. Recuperado el 13 de enero de 2020, de <https://www.780am.com.py/para-un-rendimiento-eficiente-la-oms-recomienda-dormir-al-menos-7-horas/>
- Anonimo. (22 de abril de 2018). *Cancer.net*. Recuperado el 17 de diciembre de 2019, de <https://www.cancer.net/es/asimilaci%C3%B3n-con-c%C3%A1ncer/efectos-f%C3%ADsicos-emocionales-y-sociales-del-c%C3%A1ncer/manejo-de-los-efectos-secundarios-f%C3%ADsicos/problemas-para-dormir-insomnio>
- Anónimo. (2 de Agosto de 2019). *Función Pública*. Recuperado el 4 de febrero de 2020, de [https://www.funcionpublica.gov.co/preguntas-frecuentes/-/asset\\_publisher/sqxafjubsrEu/content/el-estres-laboral/28585938](https://www.funcionpublica.gov.co/preguntas-frecuentes/-/asset_publisher/sqxafjubsrEu/content/el-estres-laboral/28585938)
- Arnaldo Espindola Artola, R. L. (2014). *Estrategia didáctica para disminuir el estrés académico hacia el contenido estadístico en los estudiantes de medicina*. Camaguey. Recuperado el 24 de noviembre de 2019
- Asamblea Nacional. (mayo de 2013). *Código de trabajo*. Quito, Ecuador. Recuperado el 16 de diciembre de 2019
- Barraza, A. G. (2019). *El estrés académico en alumnos de odontología*. Mexico: Revista Mexicana de Estomatología. Recuperado el 17 de noviembre de 2019
- Cecilia, B. E. (2019). *Niveles de estrés y su relación con la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de la facultad de enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador*. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Recuperado el 19 de 11 de 2019
- Datéate. (25 de julio de 2018). *Uniminutoradio*. Recuperado el 16 de diciembre de 2019, de <https://www.uniminutoradio.com.co/la-presion-academica/>
- El comercio. (07 de febrero de 2011). Los efectos 'colaterales' de estudiar y trabajar a la vez. *El Comercio*. Recuperado el 14 de diciembre de 2019
- Fortune, D. K. (2016). Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades. *Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo*, (pág. 1). Washington. Recuperado el 24 de noviembre de 2019

- 
- Gavilanes, P. (16 de junio de 2016). Opciones para mitigar el estrés laboral. *El Comercio*, págs. 2-3. Recuperado el 24 de noviembre de 2019
- Gil- Monte, P., & García, J. (2008). Efectos de la sobrecarga laboral y la autoeficacia sobre el síndrome de quemarse por trabajo (burnout). *Revista Mexicana de Psicología*, 330. Recuperado el 14 de diciembre de 2019
- Hofacker, A. (2008). *Rapid lean construction - quality rating model*. Manchester: s.n.
- Instituto Tecnológico Superior Cordillera. (16 de diciembre de 2013). Reglamento de Seguridad y Salud ocupacional. Quito, Ecuador. Recuperado el 24 de noviembre de 2019
- Koskela, L. (1992). *Application of the new production philosophy to construction*. Finland: VTT Building Technology.
- Ley Orgánica de Educación Superior. (12 de octubre de 2010). Quito, Ecuador. Recuperado el 23 de 11 de 2019
- Luis Alvarez, R. G. (2018). *Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior*. Ecuador : Tecnología Superior Universitas. Recuperado el 18 de noviembre de 2019
- Marcos, L. (12 de diciembre de 2016). *Onmeda*. Recuperado el 27 de noviembre de 2019, de [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)
- Marín, M. (2007). Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la salud. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12 - 13. Recuperado el 17 de noviembre de 2019
- Martinez, I. (03 de abril de 2018). *Blog de Ignacio Martínez Liderazgo, Coaching, Estrategias*. Recuperado el 16 de diciembre de 2019, de <http://ignaciomartineza.com/liderazgo/trabajo-bajo-presion/>
- Matey, P. (04 de febrero de 2011). Los efectos 'colaterales' de estudiar y trabajar a la vez. *El Mundo*. Recuperado el 02 de 12 de 2019
- Mendez, H. (2015). *Estres en adolescentes que estudian y trabajan*. QUETZALTENANGO. Recuperado el 02 de 12 de 2019
- Mendez, H. R. (2015). *Estrés en adolescentes que estudian y trabajan*. Quetzaltenango: Universidad Rafael Landívar. Recuperado el 17 de noviembre de 2019

- Millares, F. (16 de mayo de 2018). *Ministerio de sanidad, consumo y bienestar social*. Recuperado el 25 de noviembre de 2019, de <http://www.bemocion.mscbs.gob.es/emocionEstres/estres/tipos/academico/home.htm>
- Ministerio de Salud unidad de salud mental. (13 de enero de 2018). *Ministerio de Salud unidad de salud mental*. Recuperado el 25 de noviembre de 2019, de [https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/salud-mental/material\\_educativo/el\\_estres.pdf](https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/salud-mental/material_educativo/el_estres.pdf)
- MX, E. D. (24 de julio de 2013). *Definicion MX*. Recuperado el 05 de 12 de 2019, de <https://definicion.mx/estrategia/>
- Naranjo, M. (2009). *Una revision teorica sobre el estres y algunos aspectos relevantes de este en el ambito educativo*. San Jose: Revista Educacion. Recuperado el 25 de noviembre de 2019
- Reglamento de bienestar estudiantil del Instituto Tecnologico Superior Cordillera. (diciembre de 2010). Quito, Ecuador. Recuperado el 23 de noviembre de 2019
- Roblero, J. (2017). *Estrés académico en Estudiantes de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador*. Quito: Universidad Central del Ecuador. Recuperado el 19 de noviembre de 2019
- Sarubbi De Rearte, E. (2013). Factores causales del estrés en estudiantes universitarios. *Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*, 293. Recuperado el 16 de 11 de 2019
- Sarubbi De Rearte, E. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. *Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*, 293. Recuperado el 15 de noviembre de 2019
- The water and cofee. (23 de enero de 2018). *The water and cofee*. Recuperado el 17 de diciembre de 2019, de <https://www.aguaeden.es/blog/que-es-el-cansancio-laboral-y-como-prevenirlo>
- Vallejo Quintana, P. V. (2017). *Distorsiones cognitivas y estrés en estudiantes universitarios*. Ambato: Universidad Tecnica de Ambato. Recuperado el 18 de noviembre de 2019

- 
- Vargas, M. (11 de diciembre de 2019). *Universidad de Chile*. Recuperado el 26 de noviembre de 2019, de <http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- Vargas, M. O. (2019). *Universidad de Chile*. Recuperado el 22 de noviembre de 2019, de <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>

## ANEXOS

### Anexo 1: Elaboración de encuestas a los estudiantes de sexto nivel



**Fuente:** Instituto Tecnológico Superior Cordillera  
**Elaborado por:** Myriam Hidalgo

### Anexo 2: Elaboración de encuestas a los estudiantes de sexto nivel



**Fuente:** Instituto Tecnológico Superior Cordillera  
**Elaborado por:** Myriam Hidalgo

---

### Anexo 3: Socialización



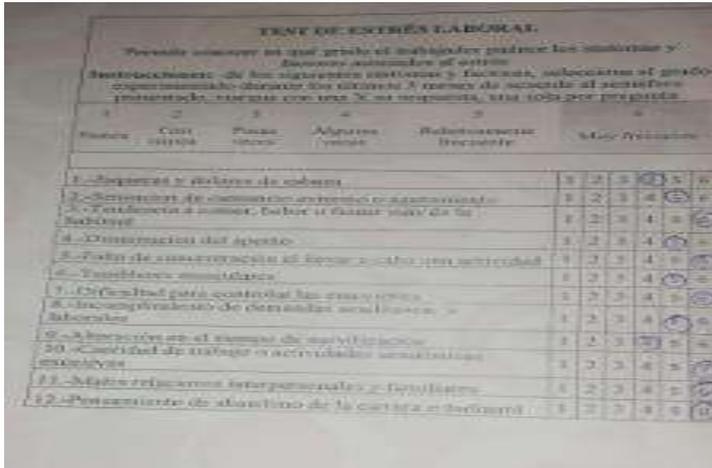
**Fuente:** Instituto Tecnológico Superior Cordillera  
**Elaborado por:** Myriam Hidalgo

### Anexo 4: Socialización



**Fuente:** Instituto Tecnológico Superior Cordillera  
**Elaborado por:** Myriam Hidalgo

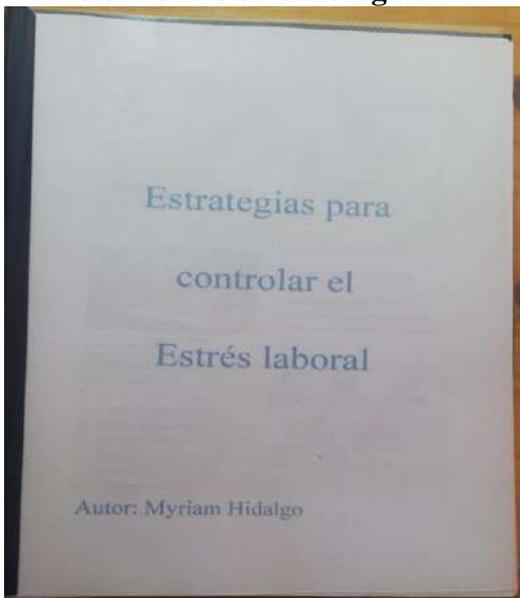
**Anexo 5: Test**



	1	2	3	4	5	
1. Seguridad o estabilidad de ingresos	3	2	3	4	5	17
2. Necesidad de cambios organizacionales o administrativos	3	2	3	4	5	17
3. Necesidad de cambios, deber o hacer más de lo habitual	3	2	3	4	5	17
4. Organización del trabajo	3	2	3	4	5	17
5. Falta de comunicación al tomar o no una decisión	3	2	3	4	5	17
6. Necesidad de cambios	3	2	3	4	5	17
7. Necesidad para controlar las cosas	3	2	3	4	5	17
8. Necesidad de controlar los cambios	3	2	3	4	5	17
9. Necesidad de cambios de actividades	3	2	3	4	5	17
10. Necesidad de trabajo o actividades adicionales	3	2	3	4	5	17
11. Necesidad de cambios de actividades	3	2	3	4	5	17
12. Necesidad de abandonar la carrera o profesión	3	2	3	4	5	17

**Fuente:** Instituto Tecnológico Superior Cordillera  
**Elaborado por:** Myriam Hidalgo

**Anexo 6: Folleto de estrategias**



**Fuente:** Instituto Tecnológico Superior Cordillera  
**Elaborado por:** Myriam Hidalgo

**ANALIZAR LA PREVALENCIA DEL ESTRÉS LABORAL EN ALUMNOS DE SEXTO NIVEL DE LA JORNADA NOCTURNA DE LA CARRERA DE ADMINISTRACION DE RECURSOS HUMANOS – PERSONAL DEL ITSCO UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO DURANTE EL PERIDO 2019 - 2020**

## Urkund Analysis Result

**Analysed Document:** Tesis Hidalgo Myriam\_ Final .pdf (D65215823)  
**Submitted:** 3/11/2020 12:01:00 AM  
**Submitted By:** myriam\_96\_19@hotmail.com  
**Significance:** 5 %

### Sources included in the report:

PROYECTO FINAL PSICOLOGIA DE LA SALUD.pdf (D63934590)  
AVEIGA-GONZALEZ-LARA-SANDOVAL.docx (D54709971)  
[https://www.researchgate.net/publication/264052565\\_Estres\\_laboral\\_en\\_enfermeria\\_factores\\_asociados\\_Cartagena\\_Colombia](https://www.researchgate.net/publication/264052565_Estres_laboral_en_enfermeria_factores_asociados_Cartagena_Colombia)  
[https://www.funcionpublica.gov.co/preguntas-frecuentes/-/asset\\_publisher/sqxafjubsrEu/content/el-estres-laboral/28585938](https://www.funcionpublica.gov.co/preguntas-frecuentes/-/asset_publisher/sqxafjubsrEu/content/el-estres-laboral/28585938)  
[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)  
<http://www.bemocion.mscbs.gob.es/emocionEstres/estres/tipos/academico/home.htm>  
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/25493/2/Ivonne%20Vanessa%20Guano%20Bermeo.pdf>

### Instances where selected sources appear:

16



ING. GEOVANY BARRAGAN GRANDEZ, MBA.

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA										
BITÁCORA PARA EL CONTROL DE PROYECTOS DE TITULACIÓN										
NOMBRE TUTOR:		BARRAGAN GRANDEZ HECTOR GEOVANNY								
NOMBRE ESTUDIANTE:		HIDALGO AGUAS ANGELA MYRIAM								
CARRERA:		ADMINISTRACION DE RECURSOS HUMANOS - PERSONAL								
TEMA DE TITULACIÓN:		ANALIZAR LA PREVALENCIA DEL ESTRÉS LABORAL EN ALUMNOS DE SEXTO NIVEL DE LA JORNADA NOCTURNA DE LA CARRERA DE ADMINISTRACION DE RECURSOS HUMANOS – PERSONAL DEL ITS CO UBICADO EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO DURANTE EL PERIODO 2019 - 2020								
IMPRESION REPORTE:		Quito, 15 de abril del 2020 15:44:31								
TIPO REPORTE:		ACUMULATIVO								
ESTADO FINAL/OBSERVACION:		PROYECTO ACTIVO / NO GRADUADO /								
MODALIDAD:			INVESTIGACION CIENTIFICA				PERIODO:		OCT 2019_MAR 2020	
NO.	CODIGO	FECHA TUTORIA	TIPO ASESORIA	HORA INICIO	TEMA TRATADO	HORA FIN	HORAS	OBSERVACION	ESTADO SC	
1	211593	2020-10-17	INSITU	2020-10-17 16:00:00	EL PROBLEMA / PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2020-10-17 18:00:00	2.00	EL PROBLEMA / PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO	
2	211595	2020-10-13	AUTONOMA	2020-10-13 07:00:00	EL PROBLEMA / PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2020-10-13 17:00:00	10.00	EL PROBLEMA / PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO	
3	211596	2020-10-13	AUTONOMA	2020-10-13 17:00:00	EL PROBLEMA / PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2020-10-13 22:00:00	5.00	EL PROBLEMA / PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO	
4	211597	2020-10-22	INSITU	2020-10-22 17:00:00	EL PROBLEMA / FORMULACION DEL PROBLEMA	2020-10-22 19:00:00	2.00	EL PROBLEMA / FORMULACION DEL PROBLEMA / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO	
5	211598	2020-10-20	AUTONOMA	2020-10-20 07:00:00	EL PROBLEMA / FORMULACION DEL PROBLEMA	2020-10-20 17:00:00	10.00	EL PROBLEMA / FORMULACION DEL PROBLEMA / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO	
6	211600	2020-10-29	INSITU	2020-10-29 17:00:00	EL PROBLEMA / OBJETIVO GENERAL	2020-10-29 19:00:00	2.00	EL PROBLEMA / OBJETIVO GENERAL / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO	
7	211601	2020-11-04	AUTONOMA	2020-11-04 07:00:00	EL PROBLEMA / OBJETIVO GENERAL	2020-11-04 17:00:00	10.00	EL PROBLEMA / OBJETIVO GENERAL / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO	
8	211603	2020-11-12	INSITU	2020-11-12 16:00:00	EL PROBLEMA / OBJETIVOS ESPECIFICOS	2020-11-12 17:00:00	1.00	EL PROBLEMA / OBJETIVOS ESPECIFICOS / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO	
9	211604	2020-11-11	AUTONOMA	2020-11-11 07:00:00	EL PROBLEMA / OBJETIVOS ESPECIFICOS	2020-11-11 17:00:00	10.00	EL PROBLEMA / OBJETIVOS ESPECIFICOS / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO	
10	211605	2020-11-20	INSITU	2020-11-20 16:00:00	MARCO TEORICO / ANTECEDENTES DEL ESTUDIO	2020-11-20 18:00:00	2.00	MARCO TEORICO / ANTECEDENTES DEL ESTUDIO / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO	
11	211607	2020-11-18	AUTONOMA	2020-11-18 07:00:00	MARCO TEORICO / ANTECEDENTES DEL ESTUDIO	2020-11-18 17:00:00	10.00	MARCO TEORICO / ANTECEDENTES DEL ESTUDIO / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO	
12	211608	2020-11-30	INSITU	2020-11-30 17:00:00	MARCO TEORICO / FUNDAMENTACION TEORICA	2020-11-30 19:00:00	2.00	MARCO TEORICO / FUNDAMENTACION TEORICA / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO	
13	211609	2020-11-25	AUTONOMA	2020-11-25 07:00:00	MARCO TEORICO / FUNDAMENTACION TEORICA	2020-11-25 17:00:00	10.00	MARCO TEORICO / FUNDAMENTACION TEORICA / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO	
14	211610	2020-11-30	AUTONOMA	2020-11-30 17:00:00	MARCO TEORICO / FUNDAMENTACION TEORICA	2020-11-30 22:00:00	5.00	MARCO TEORICO / FUNDAMENTACION TEORICA / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO	
15	211613	2020-12-03	INSITU	2020-12-03 18:00:00	MARCO TEORICO / FUNDAMENTACION CONCEPTUAL	2020-12-03 21:00:00	3.00	MARCO TEORICO / FUNDAMENTACION CONCEPTUAL / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO	
16	211614	2020-12-08	AUTONOMA	2020-12-08 07:00:00	MARCO TEORICO / FUNDAMENTACION CONCEPTUAL	2020-12-08 17:00:00	10.00	MARCO TEORICO / FUNDAMENTACION CONCEPTUAL / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO	
17	211616	2020-12-17	INSITU	2020-12-17 16:00:00	MARCO TEORICO / FUNDAMENTACION LEGAL	2020-12-17 17:00:00	1.00	MARCO TEORICO / FUNDAMENTACION LEGAL / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO	
18	211619	2020-12-15	AUTONOMA	2020-12-15 07:00:00	MARCO TEORICO / FUNDAMENTACION LEGAL	2020-12-15 17:00:00	10.00	MARCO TEORICO / FUNDAMENTACION LEGAL / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO	
19	211620	2020-12-26	INSITU	2020-12-26 16:00:00	MARCO TEORICO / FORMULACION DE HIPOTESIS O PREGUNTAS DIRECTRICES DE LA INVESTIGACION	2020-12-26 17:00:00	1.00	MARCO TEORICO / FORMULACION DE HIPOTESIS O PREGUNTAS DIRECTRICES DE LA INVESTIGACION / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO	
20	211623	2020-12-22	AUTONOMA	2020-12-22 07:00:00	MARCO TEORICO / FORMULACION DE HIPOTESIS O PREGUNTAS DIRECTRICES DE LA INVESTIGACION	2020-12-22 17:00:00	10.00	MARCO TEORICO / FORMULACION DE HIPOTESIS O PREGUNTAS DIRECTRICES DE LA INVESTIGACION / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO	
21	211624	2020-01-04	INSITU	2020-01-04 16:00:00	MARCO TEORICO / CARACTERIZACION DE LAS VARIABLES PREGUNTAS DIRECTRICES DE LA INVESTIGACION	2020-01-04 18:00:00	2.00	MARCO TEORICO / CARACTERIZACION DE LAS VARIABLES PREGUNTAS DIRECTRICES DE LA INVESTIGACION / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO	
22	211625	2020-01-03	AUTONOMA	2020-01-03 07:00:00	MARCO TEORICO / CARACTERIZACION DE LAS VARIABLES PREGUNTAS DIRECTRICES DE LA INVESTIGACION	2020-01-03 17:00:00	10.00	MARCO TEORICO / CARACTERIZACION DE LAS VARIABLES PREGUNTAS DIRECTRICES DE LA INVESTIGACION / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO	
23	211628	2020-01-03	AUTONOMA	2020-01-03 17:00:00	MARCO TEORICO / CARACTERIZACION DE LAS VARIABLES PREGUNTAS DIRECTRICES DE LA INVESTIGACION	2020-01-03 22:00:00	5.00	MARCO TEORICO / CARACTERIZACION DE LAS VARIABLES PREGUNTAS DIRECTRICES DE LA INVESTIGACION / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO	
24	211630	2020-01-08	INSITU	2020-01-08 16:00:00	MARCO TEORICO / INDICADORES	2020-01-08 18:00:00	2.00	MARCO TEORICO / INDICADORES / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO	

25	211633	2020-01-06	AUTONOMA	2020-01-06 07:00:00	MARCO TEORICO / INDICADORES	2020-01-06 17:00:00	10.00	MARCO TEORICO / INDICADORES / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO
26	211634	2020-01-06	AUTONOMA	2020-01-06 17:00:00	MARCO TEORICO / INDICADORES	2020-01-06 22:00:00	5.00	MARCO TEORICO / INDICADORES / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO
27	211638	2020-02-01	INSITU	2020-02-01 16:00:00	METODOLOGIA / DISEÑO DE LA INVESTIGACION	2020-02-01 17:00:00	1.00	METODOLOGIA / DISEÑO DE LA INVESTIGACION / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO
28	211641	2020-02-02	AUTONOMA	2020-02-02 07:00:00	METODOLOGIA / DISEÑO DE LA INVESTIGACION	2020-02-02 17:00:00	10.00	METODOLOGIA / DISEÑO DE LA INVESTIGACION / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO
29	211642	2020-02-02	AUTONOMA	2020-02-02 17:00:00	METODOLOGIA / DISEÑO DE LA INVESTIGACION	2020-02-02 22:00:00	5.00	METODOLOGIA / DISEÑO DE LA INVESTIGACION / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO
30	211646	2020-02-03	AUTONOMA	2020-02-03 07:00:00	METODOLOGIA / DISEÑO DE LA INVESTIGACION	2020-02-03 12:00:00	5.00	METODOLOGIA / DISEÑO DE LA INVESTIGACION / INVESTIGACION CIENTIFICA	PROCESADO
31	216078	2020-02-04	INSITU	2020-02-04 18:00:00	METODOLOGIA / POBLACION Y MUESTRA	2020-02-04 18:30:00	0.50	POBLACION Y MUESTRA. ENTREGA DE FORMULA DE CALCULO DE LA MUESTRA CON UN MARGEN DE ERROR DEL 5% UNA VARIANZA DE 1.96	PROCESADO
32	216079	2020-02-03	AUTONOMA	2020-02-03 07:00:00	METODOLOGIA / POBLACION Y MUESTRA	2020-02-03 10:00:00	3.00	POBLACION Y MUESTRA DETERMINACION DEL PUBLICO OBJETIVO	PROCESADO
33	216080	2020-02-06	INSITU	2020-02-06 18:00:00	METODOLOGIA / OPERACIONALIZACION DE VARIABLES	2020-02-06 18:30:00	0.50	OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	PROCESADO
34	216081	2020-02-05	AUTONOMA	2020-02-05 07:00:00	METODOLOGIA / OPERACIONALIZACION DE VARIABLES	2020-02-05 09:00:00	2.00	OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES DE LA INVESTIGACION	PROCESADO
35	216096	2020-02-14	INSITU	2020-02-14 18:00:00	METODOLOGIA / INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION	2020-02-14 18:30:00	0.50	INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION	PROCESADO
36	216097	2020-02-14	AUTONOMA	2020-02-14 07:00:00	METODOLOGIA / INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION	2020-02-14 10:00:00	3.00	INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION	PROCESADO
37	216099	2020-02-14	AUTONOMA	2020-02-14 14:00:00	METODOLOGIA / PROCEDIMIENTOS DE LA INVESTIGACION	2020-02-14 16:00:00	2.00	PROCEDIMIENTOS DE LA INVESTIGACION	PROCESADO
38	216126	2020-02-14	INSITU	2020-02-14 18:00:00	METODOLOGIA / PROCEDIMIENTOS DE LA INVESTIGACION	2020-02-14 18:30:00	0.50	PROCEDIMIENTOS DE LA INVESTIGACION	PROCESADO
39	216100	2020-02-21	INSITU	2020-02-21 18:00:00	METODOLOGIA / RECOLECCION DE LA INFORMACION	2020-02-21 18:30:00	0.50	RECOLECCION DE LA INFORMACION	PROCESADO
40	216101	2020-02-20	AUTONOMA	2020-02-20 07:00:00	METODOLOGIA / RECOLECCION DE LA INFORMACION	2020-02-20 12:00:00	5.00	RECOLECCION DE LA INFORMACION	PROCESADO
41	216102	2020-02-21	INSITU	2020-02-21 18:30:00	PROCESAMIENTO Y ANALISIS / PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE CUADROS ESTADISTICOS	2020-02-21 19:00:00	0.50	PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE CUADROS ESTADISTICOS	PROCESADO
42	216103	2020-02-21	AUTONOMA	2020-02-21 07:00:00	PROCESAMIENTO Y ANALISIS / PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE CUADROS ESTADISTICOS	2020-02-21 12:00:00	5.00	PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE CUADROS ESTADISTICOS	PROCESADO
43	216104	2020-02-27	INSITU	2020-02-27 18:00:00	PROCESAMIENTO Y ANALISIS / CONCLUSIONES DEL ANALISIS ESTADISTICO	2020-02-27 18:30:00	0.50	CONCLUSIONES DEL ANALISIS ESTADISTICO	PROCESADO
44	216105	2020-02-26	AUTONOMA	2020-02-26 07:00:00	PROCESAMIENTO Y ANALISIS / CONCLUSIONES DEL ANALISIS ESTADISTICO	2020-02-26 12:00:00	5.00	CONCLUSIONES DEL ANALISIS ESTADISTICO	PROCESADO
45	216106	2020-02-27	INSITU	2020-02-27 18:30:00	PROCESAMIENTO Y ANALISIS / RESPUESTAS A LA HIPOTESIS O INTERROGANTES DE INVESTIGACION (PREGUNTAS DIRECTRICES)	2020-02-27 19:00:00	0.50	RESPUESTAS A LA HIPOTESIS O INTERROGANTES DE INVESTIGACION (PREGUNTAS DIRECTRICES)	PROCESADO
46	216108	2020-02-26	AUTONOMA	2020-02-26 12:00:00	PROCESAMIENTO Y ANALISIS / RESPUESTAS A LA HIPOTESIS O INTERROGANTES DE INVESTIGACION (PREGUNTAS DIRECTRICES)	2020-02-26 15:00:00	3.00	RESPUESTAS A LA HIPOTESIS O INTERROGANTES DE INVESTIGACION (PREGUNTAS DIRECTRICES)	PROCESADO
47	216110	2020-02-27	INSITU	2020-02-27 18:30:00	PROPUESTA / ANTECEDENTES	2020-02-27 19:00:00	0.50	CONCLUSIONES DEL ANALISIS ESTADISTICO	PROCESADO
48	216111	2020-02-26	AUTONOMA	2020-02-26 12:00:00	PROPUESTA / ANTECEDENTES	2020-02-26 15:00:00	3.00	ANTECEDENTES	PROCESADO
49	216114	2020-02-27	INSITU	2020-02-27 18:30:00	PROPUESTA / JUSTIFICACION	2020-02-27 19:00:00	0.50	JUSTIFICACION, QUIENES SON LOS BENEFICIARIOS DE LA POPUESTA	PROCESADO
50	216115	2020-02-26	AUTONOMA	2020-02-26 12:00:00	PROPUESTA / JUSTIFICACION	2020-02-26 16:00:00	4.00	JUSTIFICACION BENEFICIOS PARA LOS INVOLUCRADOS	PROCESADO
51	216118	2020-03-05	INSITU	2020-03-05 18:00:00	PROPUESTA / DESCRIPCION	2020-03-05 18:30:00	0.50	DESCRIPCION DE LA PROPUESTA	PROCESADO
52	216119	2020-03-03	AUTONOMA	2020-03-03 07:00:00	PROPUESTA / DESCRIPCION	2020-03-03 10:00:00	3.00	DESCRIPCION DE LA PROPUESTA	PROCESADO
53	216122	2020-03-05	INSITU	2020-03-05 18:30:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2020-03-05 19:00:00	0.50	FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	PROCESADO
54	216123	2020-03-04	AUTONOMA	2020-03-04 07:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2020-03-04 12:00:00	5.00	FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	PROCESADO
55	216133	2020-03-12	INSITU	2020-03-12 18:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / RECURSOS	2020-03-12 18:30:00	0.50	RECURSOS MATERIALES, ECONOMICOS, TECNOLOGICOS	PROCESADO

56	216134	2020-03-11	AUTONOMA	2020-03-11 07:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / RECURSOS	2020-03-11 09:00:00	2.00	RECURSOS MATERIALES, ECONOMICOS, TECNOLOGICOS	PROCESADO
57	216135	2020-03-12	INSITU	2020-03-12 18:30:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / PRESUPUESTO	2020-03-12 19:00:00	0.50	PRESUPUESTO, PROPUESTA TECNICA	PROCESADO
58	216136	2020-03-11	AUTONOMA	2020-03-11 10:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / PRESUPUESTO	2020-03-11 12:00:00	2.00	PRESUPUESTO, PROPUESTA TECNICA	PROCESADO
59	216137	2020-03-19	INSITU	2020-03-19 18:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / CRONOGRAMA	2020-03-19 18:30:00	0.50	CRONOGRAMA ACTIVIDADES Y RESPONSABLES	PROCESADO
60	216138	2020-03-18	AUTONOMA	2020-03-18 07:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / CRONOGRAMA	2020-03-18 10:00:00	3.00	CRONOGRAMA ACTIVIDADES Y RESPONSABLES	PROCESADO
61	216139	2020-03-19	INSITU	2020-03-19 18:30:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / CONCLUSIONES	2020-03-19 19:00:00	0.50	CONCLUSIONES RESPONDEN A LOS OBJETIVOS	PROCESADO
62	216140	2020-03-18	AUTONOMA	2020-03-18 10:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / CONCLUSIONES	2020-03-18 12:00:00	2.00	CONCLUSIONES RESPONDEN A LOS OBJETIVOS	PROCESADO
63	216142	2020-03-26	INSITU	2020-03-26 18:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / RECOMENDACIONES	2020-03-26 18:30:00	0.50	RECOMEDACIONES QUE PERMITAN CUMPLIR CON ACCIONES QUE EVITEN LAS CAUSAS DEL PROBLEMA	PROCESADO
64	216143	2020-03-25	AUTONOMA	2020-03-25 07:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / RECOMENDACIONES	2020-03-25 10:00:00	3.00	RECOMEDACIONES QUE PERMITAN CUMPLIR CON ACCIONES QUE EVITEN LAS CAUSAS DEL PROBLEMA	PROCESADO
65	216144	2020-03-26	INSITU	2020-03-26 18:30:00	INFORME FINAL DE TUTOR / INFORME FINAL	2020-03-26 19:00:00	0.50	REVISION FINAL CUMPLIMIENTO NORMAS APA Y GUIA METODOLOGICA	PROCESADO
66	216145	2020-03-25	AUTONOMA	2020-03-25 10:00:00	INFORME FINAL DE TUTOR / INFORME FINAL	2020-03-25 15:00:00	5.00	REVISION FINAL DE ACURDO A FORMATOS MARCO LOGICO, GUIA ITSCO, NORMAS APA 6	PROCESADO
<b>TOTAL HORAS:</b>							<b>240</b>		



BARRAGAN GRANDE HECTOR GEOVANNY  
TUTOR  
CI: 1710959039

*Angela Hidalgo*

HIDALGO AGUAS ANGELA MYRIAM  
ALUMNO  
CI: 1751644376

MENDOZA JARAMILLO FRIKTZIA CATHERINE  
DELEGADO  
CI: 1709099137

FECHA: