

# Universidad Católica de Santa María

## Escuela de Postgrado

### Maestría en Educación Superior



**EL COACHING EDUCATIVO COMO HERRAMIENTA PARA GESTIONAR EL ESTRÉS EN TIEMPOS DE PANDEMI POR COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES DEL VI SEMESTRE DE LA ESCUELA NACIONAL DE ARTE CARLOS BACA FLOR, AREQUIPA 2021**

Tesis presentada por la Bachiller:

**Chata Condori, Silvana Petronila**

Para optar el Grado Académico de

**Maestro en Educación Superior**

Asesora:

**Mg. Cáceres Ripalda, Sandra  
Elizabeth**

**Arequipa- Perú**

**2023**

UCSM-ERP

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA**  
**ESCUELA DE POSTGRADO**  
**DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR DE TESIS**

Arequipa, 27 de Septiembre del 2022

**Dictamen: 005158-C-EPG-2022**

Visto el borrador del expediente 005158, presentado por:

**2015500292 - CHATA CONDORI SILVANA PETRONILA**

Titulado:

**EL COACHING EDUCATIVO COMO HERRAMIENTA PARA GESTIONAR EL ESTRÉS EN  
TIEMPOS DE PANDEMIA POR COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES DEL VI SEMESTRE DE LA  
ESCUELA NACIONAL DE ARTE CARLOS BACA FLOR, AREQUIPA 2021**

Nuestro dictamen es:

**APROBADO**

**5229 - VARGAS BERRIOS FERNANDO  
DICTAMINADOR**



**6260 - FERIA AYTA JACINTA GILMA  
DICTAMINADOR**



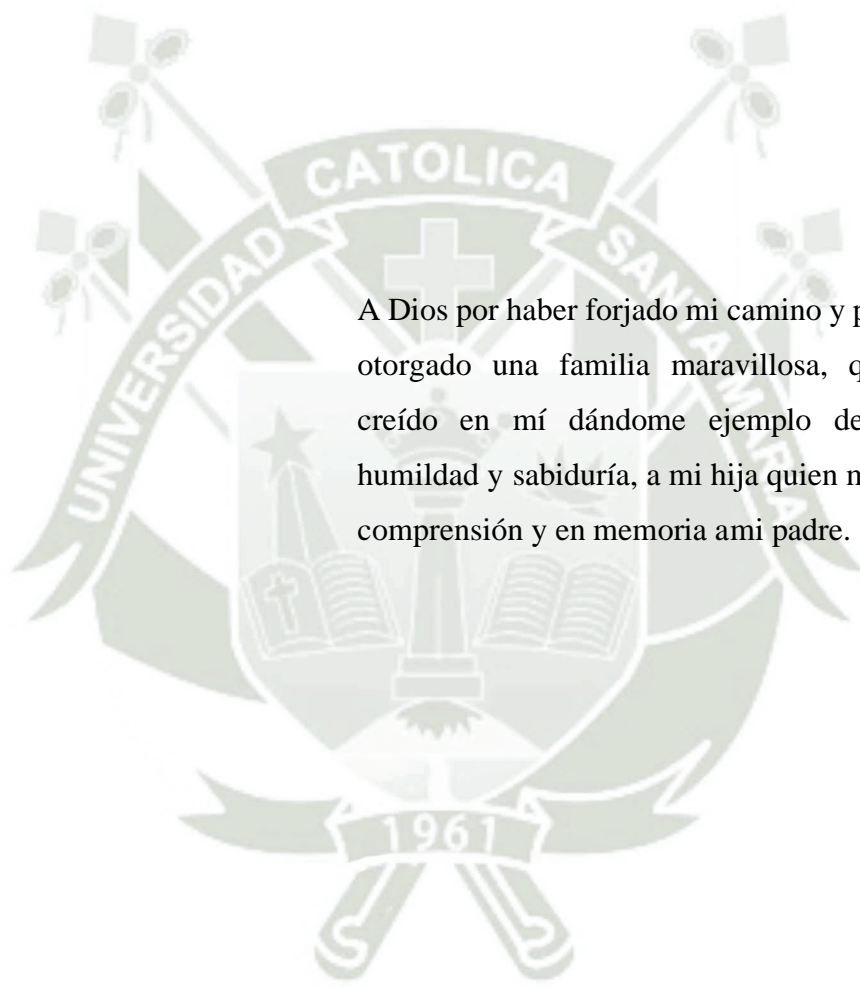
**6648 - PEREZ QUINTANILLA CECILIA LOURDES  
DICTAMINADOR**



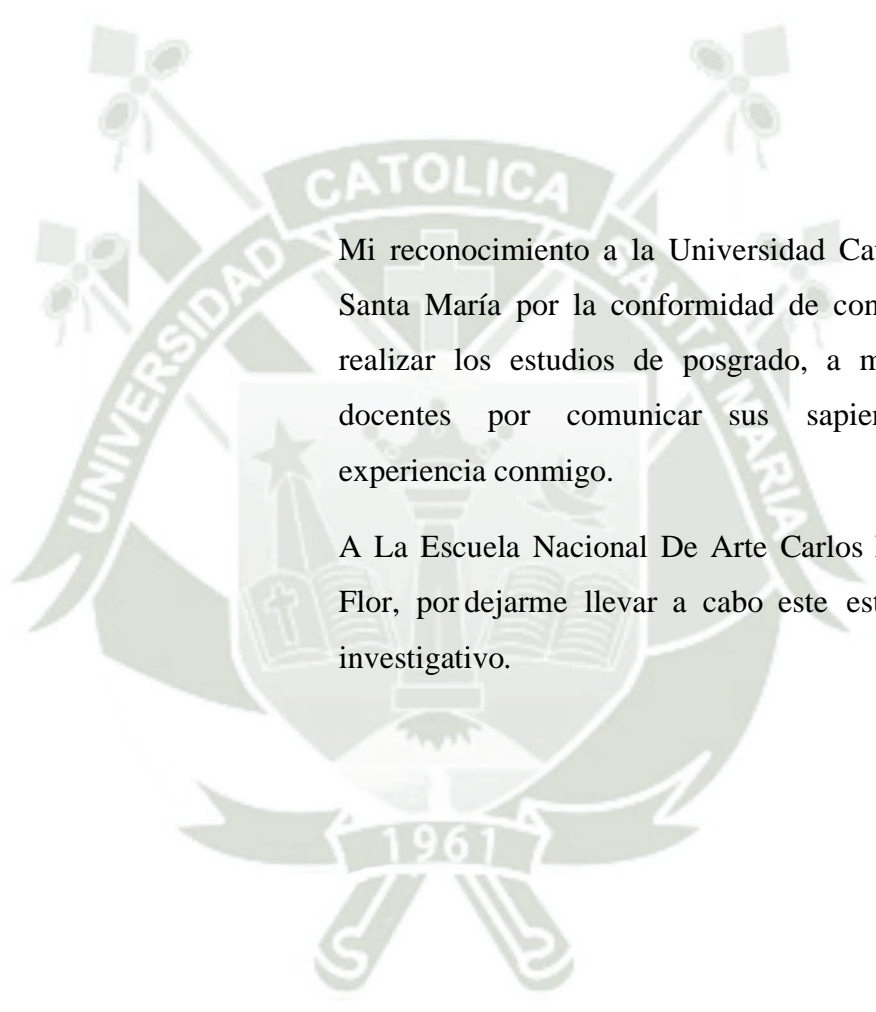
*El secreto del éxito es mantener una imagen de un resultado exitoso en la mente.*

Thoreau.





A Dios por haber forjado mi camino y por haberme otorgado una familia maravillosa, quienes han creído en mí dándome ejemplo de sacrificio, humildad y sabiduría, a mi hija quien me brindó su comprensión y en memoria ami padre.



Mi reconocimiento a la Universidad Católica de Santa María por la conformidad de consentirme realizar los estudios de posgrado, a mis guías docentes por comunicar sus sapiencias y experiencia conmigo.

A La Escuela Nacional De Arte Carlos Baca Flor, por dejarme llevar a cabo este estudio investigativo.

## ÍNDICE

RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN .....	1
HIPÓTESIS .....	5
OBJETIVOS.....	5
Objetivos específicos.....	5
CAPITULO I.	
1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	
<b>1.1. Coaching</b> .....	6
<b>1.1.1. Coaching educativo</b> .....	6
<b>1.1.2. Características del coaching educativo</b> .....	8
<b>1.1.3. Problemas de los estudiantes con sus saberes</b> .....	8
<b>1.1.4. Conflicto entre sistemas de valores</b> .....	9
<b>1.1.5. Dimensiones del Coaching Educativo</b> .....	11
<b>1.2. El estrés</b> .....	16
<b>1.2.1. Estrés académico</b> .....	17
<b>1.2.2. Tipos de estrés</b> .....	18
<b>1.2.3. Efectos emocionales, personales y de acción del estrés</b> .....	19
<b>1.2.4. Clasificación del estrés</b> .....	20
<b>1.2.5. Grado del estrés</b> .....	22
<b>1.2.6. Consecuencias de los estados de estrés</b> .....	23
<b>1.2.7. Dimensiones del estrés</b> .....	24

1.3.	Antecedentes .....	25
1.3.1.	Antecedentes Internacionales .....	25
1.3.2.	Antecedentes Nacionales.....	27
1.3.3.	Antecedentes Locales.....	28
CAPÍTULO II.		
2.	MARCO METODOLÓGICO.....	30
2.1.	Tipo y diseño de investigación.....	30
2.2.	Técnicas e instrumentos .....	31
2.2.1.	Técnicas.....	31
2.2.2.	Instrumentos.....	31
2.3.	Análisis u Operacionalización de Variables.....	34
2.4.	Campo de Verificación.....	35
2.5.	Unidades de Estudio.....	35
2.6.	Estrategia de Recolección de Datos .....	36
2.7.	Proceso de investigación .....	37
2.8.	Procesamiento de información.....	38
2.9.	Criterios para el Manejo de los Resultados .....	38
CAPÍTULO III		
3.	RESULTADO Y DISCUSIÓN.....	40
3.1.	Presentación de resultados .....	40
3.1.	Discusión.....	54
CONCLUSIONES .....		61
RECOMENDACIONES .....		63
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....		64

ANEXOS.....	66
ANEXO 1: MODELO DE INSTRUMENTO.....	66
ANEXO 2: PROTOCOLO DE VALIDACIÓN.....	74
ANEXO 3: MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	85
ANEXO 4: BASE DE DATOS .....	86
ANEXO 5: FOTOGRAFÍA.....	88



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Dimensión de agentes estresores pre test.....	40
Tabla 2 Dimensión de Síntomas de estrés pre test.....	41
Tabla 3 Dimensión de Estrategias de afrontamiento pre test.....	42
Tabla 4 Variable Estrés pre test.....	43
Tabla 5 Dimensión de agentes estresores post test .....	44
Tabla 6 Dimensión de Síntomas de estrés post test .....	45
Tabla 7 Dimensión de Estrategias de afrontamiento post test .....	46
Tabla 8 Variable Estrés post test .....	47
Tabla 9 Análisis comparativo entre el pre test y pos test de la variable Estrés... 48	
Tabla 10 Análisis comparativo entre el pre test y pos test de dimensión Sesión de aprendizaje de coaching educativo .....	49
Tabla 11 Análisis comparativo entre el pre test y pos test de dimensión Beneficios académicos .....	50
Tabla 12 Análisis comparativo entre el pre test y pos test de la Variable Coaching educativo .....	51
Tabla 13 Comprobación de hipótesis .....	52

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Dimensión de agentes estresores pre test .....	40
Figura 2 Dimensión de Síntomas de estrés pre test.....	41
Figura 3 Dimensión de Estrategias de afrontamiento pre test.....	42
Figura 4 Variable Estrés pre test.....	43
Figura 5 Dimensión de agentes estresores post test .....	44
Figura 6 Dimensión de Síntomas de estrés post test .....	45
Figura 7 Dimensión de Estrategias de afrontamiento post test .....	46
Figura 8 Variable Estrés post test .....	47
Figura 9 Análisis comparativo entre el pre test y pos test de la variable Estrés..	48
Figura 10 Análisis comparativo entre el pre test y pos test de dimensión Sesión de aprendizaje de coaching educativo.....	49
Figura 11 Análisis comparativo entre el pre test y pos test de dimensión Beneficios académicos .....	50
Figura 12 Análisis comparativo entre el pre test y pos test de la Variable Coaching educativo .....	51
Figura 13 Ubicación del valor de la T student .....	52

## RESUMEN

El objetivo de esta investigación es: Analizar cómo el coaching educativo es efectivo para gestionar el estrés en tiempos de pandemia por Covid-19 en los estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, Arequipa 2021. Planteando como hipótesis: Debido a que el coaching educativo es un mecanismo que propicia el desarrollo humano profesional y personal de los individuos, incidiendo en la transformación de los mismos y generando modificaciones en sus perspectivas que permiten incrementar la motivación, es probable que este sea efectivo para gestionar el estrés en tiempos de pandemia por Covid-19 en los estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, Arequipa 2021. Esta investigación está tipificada como pre-experimental aplicada, de enfoque cuantitativo y naturaleza transversal. El universo se conformó de 32 estudiantes del VI Semestre. El coaching educativo es efectivo para gestionar el estrés en tiempos de pandemia por Covid-19 en los estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, Arequipa 2021, ya que los resultados muestran una efectividad del programa de coaching según el estadígrafo de la T Student  $t= 9.963$ , y la significancia hallada de  $p=0.001$  menor al parámetro límite ( $p<0.05$ ) aceptando la efectividad del programa de coaching. Se sugiere incentivar a los docentes a capacitarse en conocimientos de coaching basados en investigaciones que aportan datos descriptivos de la incidencia de estrés cotidiano en estudiantes, así como en técnicas de evaluación y manejo de esta problemática en la actividad académica estudiantil. Asimismo, capacitarlos en las concepciones básicas de estrés que se encuentran en la literatura científica, con el objeto de dirigirlos a las circunstancias o acontecimientos externos.

**Palabras clave:** Gestión del estrés académico, Coaching educativo, Agotamiento estudiantil.

## ABSTRACT

The objective of this research was: To analyze how educational coaching is effective in managing stress in times of the Covid-19 pandemic in the students of the VI Semester of the Carlos Baca Flor National School of Art, Arequipa 2021. Hypothesizing: Due Given that educational coaching is a mechanism that fosters the professional and personal human development of individuals, influencing their transformation and generating changes in their perspectives that allow for increased motivation, it is likely that it will be effective in managing stress in pandemic times by Covid-19 in the students of the VI Semester of the Carlos Baca Flor National School of Art, Arequipa 2021. This research is typified as pre-experimental, applied, with a quantitative approach and a transversal nature. The universe was made up of 32 students of the VI Semester. Educational coaching is effective in managing stress in times of the Covid-19 pandemic in students of the VI Semester of the Carlos Baca Flor National School of Art, Arequipa 2021, since the results show an effectiveness of the coaching program according to the statistician of the T Student  $t = 9.963$ , and the found significance of  $p = 0.001$  less than the limit parameter ( $p < 0.05$ ) accepting the effectiveness of the coaching program. It is suggested that teachers be encouraged to train in theoretical knowledge based on research that provides descriptive data on the incidence of daily stress in schoolchildren, as well as techniques for evaluating and managing this problem in educational childhood. Likewise, train them in the basic conceptions of stress that are found in the scientific literature, in order to direct them to external circumstances or events.

Keywords: Academic stress management, Educational coaching, Student burnout.

## INTRODUCCIÓN

La crisis mundial ocasionada por el COVID-19 ha afectado enormemente a la humanidad en todo ámbito. Ha tenido un gran impacto, además en la salud mental y emocional de las personas especialmente en el sector educativo cuando se dejó de lado toda actividad académica presencial tanto en el sector público como el privado. Todos nos vimos inmiscuidos en una situación anormal generando distintas reacciones, padecimientos en especial de los estudiantes. En este contexto los estudiantes de nivel universitario sufrieron por ejemplo un agudo estrés académico, que es la respuesta indeterminada del organismo a diversas exigencias para los cuales no tiene capacidad de resolver (Selye, 1950). Hay que tener en cuenta que las reacciones anímicas juegan un papel crítico en la formación de la propagación de la angustia emocional y social.

En tiempos de estrés e incertidumbre, algunas estrategias y herramientas pueden ser útiles para mantener el bienestar y promover la fortaleza interna de las personas. Estudios recientes señalan que la implementación de programas de coaching educativo puede coadyuvar a disminuir el estrés de los estudiantes, sabiendo que un coach brinda acompañamiento emocional para ayudar a superar el estrés académico y estar en condición de afrontar nuevos retos, dentro de ello, Whitmore (2011) señala que el coaching busca generar mayor capacidad de un sujeto para aumentar su óptimo desempeño.

Las actividades de corte académico basadas en exigencias teóricas y prácticas desarrolladas en la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor de Arequipa fueron un motivo de estrés durante los primeros momentos de la pandemia por el COVID 19. Lo sufrieron un importante número de estudiantes, una situación de agobio agravada por temas sociales sin resolver, motivos económicos y personales, tornando en complejo el problema ya que la virtualidad evidenció limitantes como el dominio de tecnologías de comunicación y medios electrónicos.

El estudiantado se enfrentó a contextos novedosos, de dificultades como las limitaciones de conectividad y accesibilidad a internet, la desfavorable perspectiva de didáctica virtual, la sobrecarga de trabajos laborales y académicos

obligados, a efectos de la enfermedad de sus familiares por COVID-19 y de ellos mismos y el uso continuo de laptops, computadoras y celulares en donde deben permanecer muchas horas usando estos artefactos.

Todas estas circunstancias generaron una gran preocupación de los estudiantes afectando su desempeño académico y aumentando el nivel de estrés. En función de ello, por medio de la observación empírica se ha denotado la desesperación, el desánimo, la melancolía, la frustración y básicamente el estrés, donde los estudiantes no cuentan con las herramientas necesarias para salir de esta situación generando circunstancias apremiantes manifestadas por reacciones y síntomas físicos como: fatigas, insomnio, dolor abdominal, dolor de cabeza y somnolencia, así como: conductuales como el aislamiento, conflictividad, desorden alimenticio o desgano, influyendo todo ello en el desenvolvimiento normal de sus labores académicas, siendo que muchos dejaron de estudiar por los niveles de estrés presentados.

Por ello se realizó el trabajo de investigación: el coaching educativo como herramienta para gestionar el estrés en tiempos de pandemia por COVID-19, teniendo en cuenta que cada individuo tiene estilos de afrontamiento diferentes de acuerdo a lo que haya aprendido o descubierto de manera casual. Esto más en los jóvenes que aún requieren de aprender a gestionar sus emociones para fortalecer sus competencias socioemocionales. De allí entonces que el coaching educativo se convierta en una alternativa para los estudiantes universitarios, guiándolos en la gestión del estrés en los tiempos de pandemia por Covid-19. De esta forma se plantea la interrogante principal:  
¿De qué manera el coaching educativo, como herramienta, es efectivo para gestionar el estrés en tiempos de pandemia por Covid-19 en los estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, Arequipa 2021?

La investigación se encuentra dentro del Campo de las Ciencias Sociales porque está relacionada con la realidad y el comportamiento humano. Se ubica en el área de educación superior en la línea de coaching académico para estudiantes teniendo como variable independiente el coaching educativo y dependiente el estrés. El nivel es explicativo y de tipo pre experimental. Se justifica porque los estudiantes que presentaron inicialmente altos niveles de

estrés generados por sus actividades académicas, se vieron favorecidos con las sesiones que ostenta relevancia social, porque al disminuir los niveles de estrés se contribuyó con la salud de los mismos.

*Académicamente*, es un estudio que se justifica por cuanto se orienta a determinar la efectividad del coaching educativo como un medio eficaz para gestionar el estrés en tiempos de pandemia por COVID-19. Por un tema *original*, siendo una nueva metodología que paulatinamente se está implementando, es también genuino debido a que es muy poco abordado y requiere ampliar información para implementarse en las instituciones educativas. A partir de ello, el *carácter científico* del estudio se basa en que realiza un importante aporte de información *fidedigna*, científica y verificable sobre el coaching educativo para el manejo del estrés. En tal sentido, la *razón personal* para realizar este estudio nace de la curiosidad y la búsqueda de incrementar la información sobre las variables abordadas, garantizando el impulso por realizarla y culminarla, siendo totalmente factible y original su ejecución.

Este estudio es *útil metodológicamente*, ya que aplica instrumentos validados y confiables para obtener información que dé respuesta al objetivo de investigación, significando un aporte a las ciencias de la educación. También es *relevante socialmente*, porque brinda un mayor conocimiento en materia del coaching educativo y su aporte al manejo del estrés en estudiantes, permitiendo indicar soluciones concretas en un tema *contemporáneo* donde las labores académicas que se realizan en la Institución abordada representan una fuente de estrés elevada para los estudiantes con exigencias académicas, personales y sociales. La investigación es totalmente viable de realizar por cuanto es importante determinar y comprobar que el coaching educativo es una herramienta que puede ser usada para la gestión del estrés en tiempos de pandemia.

Los límites a los que enfrentó la investigación han sido la falta de información y estudios que refieran la efectividad de coaching educativo en la gestión del estrés. Así mismo, se ha enfrentado al hermetismo y desconfianza de los estudiantes, mostrándose incrédulos de poder gestionar el comportamiento, estados de ánimo. Ha sido necesario motivarlos con dinámicas, videos, frases, utilizando diferentes formas de llegar a cada uno de los participantes, incluso ha

sido necesario una atención personalizada debido a las diferentes dificultades, recurriendo a estrategias que brinda el coaching educativo. Una vez superado los percances, se ejecutó el trabajo de investigación con los estudiantes, a través de la aplicación del Consentimiento Informado para participar en el estudio aceptando voluntariamente formar parte de este proyecto. Teniendo en cuenta la técnica de la observación y encuesta inmediatamente se les aplicó un cuestionario el que nos permitió determinar el nivel de estrés antes de aplicar el programa como herramienta para gestionar elestrés a través del post-test.

En tal sentido, este documento de investigación se compone de la introducción, hipótesis y objetivo. Capítulo I: Marco teórico, dónde se realiza una revisión teórica de los aspectos relacionados a las variables y los antecedentes de investigación. En el capítulo II, se detallan los aspectos metodológicos del estudio considerando técnicas e instrumentos, diseño de investigación, campo, definición análisis y operacionalización de la variable y estrategias de recolección de datos. El capítulo III muestra los resultados y discusiones. Finalmente se presentan las conclusiones y recomendaciones del estudio.

La pretensión fue comprobar que el Coaching educativo es una herramienta paragestionar el estrés en tiempos de pandemia por Covid-19 en el VI Semestre de los estudiantes de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor de manera que ello contribuya a dar solución a los problemas de estrés que se observa en los estudiantes.

## HIPÓTESIS

Dado que el coaching educativo es un mecanismo que propicia el desarrollo profesional y personal de los individuos, incidiendo en la transformación de los mismos y generando modificaciones en sus perspectivas que permiten incrementar la motivación, en consecuencia, el coaching educativo como herramienta es efectiva para gestionar el estrés en tiempos de pandemia por Covid-19 en los estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor.

## OBJETIVOS

### Objetivo general

Demostrar que el coaching educativo como herramienta es efectivo para gestionar el estrés en tiempos de pandemia por Covid-19 en los estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor.

### Objetivos específicos

- Determinar el nivel de estrés en tiempos de pandemia por Covid-19 en los estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, antes de aplicar las sesiones de coaching educativo como herramienta para la gestión del estrés a través del pre-test.
- Determinar el nivel de estrés en tiempos de pandemia por Covid-19 en los estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, después de aplicar el programa del coaching educativo como herramienta para la gestión del estrés a través del post-test.

## CAPÍTULO I.

### 1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

#### 1.1. El coaching

El coaching en la actualidad es una poderosa metodología de cambio y transformación, es un proceso en el cual una persona o un grupo de personas son puestas bajo la tutela de un coach que los observa, asiste, orienta, acompaña, motiva y evalúa durante un periodo de tiempo determinado o durante el desarrollo de un proyecto, con el objetivo de ayudarlos a alcanzar metas específicas y lograr el máximo rendimiento posible de acuerdo con las capacidades, recursos y habilidades naturales de cada quien.

##### 1.1.1. Coaching Educativo

El coaching implementado en el aspecto educativo y académico se ha convertido en una herramienta que propicia el desarrollo máximo personal y profesional de las personas, incidiendo en la transformación de su perspectiva y del nivel de motivación, aprendizaje, responsabilidad y compromiso hacia sus labores académicas (García, 2020).

El coaching se encarga de promover transformaciones emocionales, cognitivas y conductuales que mejoran su capacidad de acción en las personas. Bou Pérez (2013) señala que “el coaching educativo se convierte en una disciplina que apuesta por una metodología novedosa de enseñanza que genera una diferente forma de entender la conceptualización de aprendizaje” (p.96). Este autor señala que el coaching educativo también puede ser una técnica que busca identificar el sentido del ser humano como un ente único, por lo que, es un proceso que se genera entre mínimo dos personas, donde el coach procura que el coachee concientice e incremente su creencia en sí mismo, identificando la motivación para una actuación responsable, dominando sus emociones, cuerpo y lenguaje, donde se desafía a sí mismo para lograr los objetivos, dominando el hacer y el ser.

Bou Pérez (2013) indica que: “el coaching educativo forma parte de un acompañamiento en donde la persona se adentra a un proceso de transformación

en un momento específico de su vida y partiendo de sus necesidades expresas, hasta lograr sus objetivos” (p. 102), por lo que el coaching, cual le permitirá alcanzar la autonomía, el éxito y la realización de sí mismo, por el desarrollo integral de sus habilidades y potencialidades.

Por su parte, Giraldez & Niuewerburg (2016) explica que “el coaching en sudinamismo e interacción conforman un proceso que asiste al otro para el logro de supropósito y desarrollo de las potencialidades (p.52). Para Peña (2019) “el coaching consiste en explotar el potencial de la persona para desarrollarlo exponencialmente, acompañándola en su aprendizaje” (p.63).

En tanto, la International Coach Federation – ICF (2020) explica que el coaching profesional “está basado en una vinculación con las personas, realizando un acompañamiento creativo y reflexivo que los inspira a fortalecer sus potenciales profesionales y personales” (p.5).

Partiendo de los aspectos comunes de las definiciones brindadas, se puede decir entonces que, el coaching es una técnica y proceso que tiene como propósito la extracción de las habilidades y potencialidades humanas, empleando la mayéutica. Asimismo, puede considerarse todo un procedimiento reflexivo, dinámico, confidencial, interactivo y personalizado, donde el coach brinda apoyo al coachee, esclareciendo lo que es en el momento y lo que puede llegar a ser, para identificar así sus objetivos, estableciendo metas claras en un tiempo específico, actuando según ellos y proporcionándole la guía requerida para lograr su resultado.

Adicionalmente, Fajardo (2016) señala que tales encuentros pretenden desplazar explicaciones y observaciones que se tienen sobre sí mismo y los otros, el mundo que los rodea y las situaciones vividas, además del juicio que se realiza a lo imposible y lo posible y lo que se considera oportunidad y amenaza, pues la interpretación proporcionada a tales explicaciones y observaciones pueden llegar a limitar o facilitar la acción del estudiante.

### 1.1.2. Características del coaching educativo

Peña (2019) refiere que el coaching se caracteriza por:

- No es directivo, es decir, no está basado en las instrucciones directivas que realizan los docentes, sino que proporcionan apoyo en la creación de condiciones apropiadas para el crecimiento y al aprendizaje de los estudiantes.
- Es posible que entre las transformaciones más significativas que aporta el coaching educativo en las sesiones de clase es que es un método que no enseña directivamente, sino que conforma las circunstancias propicias para el crecimiento y aprendizaje del educando.
- El coaching educativo obvia y erradica las barreras impuestas tradicionalmente por las consideraciones limitantes, siendo que aquellos estudiantes que experimentan este método tienen mayor conexión con la realidad, por lo que son más creativos y resolutivos. Por lo tanto, el coaching propicia el desarrollo de destrezas específicas en el educando.

### 1.1.3. Problemas de los estudiantes con sus saberes

Son escasas las circunstancias donde los estudiantes presentan problemas que se relaciona únicamente con lo que tiende a denominarse “problemáticas académicas”, en muchos de los casos a los inconvenientes les subyace otras situaciones no académicas que frecuentemente son inadvertidas o se creen secundarias, e incluso llegan a verse con miedo y desconfianza. No obstante, estas no se esfuman, sino que se mantienen activas y perdurables (Bautista, 2017). Las problemáticas más frecuentes de este aspecto son:

#### 1.1.3.1. Problemas de autoconocimiento

Aún hay muy poca atención, tiempo y energía para apoyar a los estudiantes e identificar sus intereses, así como sus estilos de aprendizajes, instrumentos y contenidos con los que se encuentran cómodos y las competencias

y habilidades que son potenciales y las que les resulta difícil de mejorar (Bautista, 2017).

Bautista (2017) reconoce que este poco autoconocimiento de los estudiantes se une al desconocimiento de ellos por parte de los docentes y familiares, no obstante, ya desde hace muchos años se cuentan con instrumentos eficaces, sencillos, rápidos y contrastados científicamente, que propician la identificación de la diversidad escondida en los salones de instituciones educativas:

#### **1.1.3.2. Problemas de auto-imagen o autoestima.**

Tales problemáticas pueden manifestarse a manera de afirmaciones que se centran aparentemente en lo académico como: “no se me da bien”, “esto es difícil”, “soy desastroso”, “esta materia es difícil”, “sabía que no iba a poder”, entre otras (Velásquez, 2019).

Velásquez (2019) manifiesta “es relevante considerar la manifestación de problemas de autoestima y autoimagen manifestada en el aspecto académico, de manera que no todo se centra en el aspecto educativo u ocurran únicamente por los estudios” (p.85).

#### **1.1.3.3. Problemas de relación con personas adultas en la vida de los estudiantes: profesorado, familia.**

Frecuentemente esto involucra problemas de roles que representan los adultos, y donde los estudiantes necesitan y esperan que estos realicen. Tales problemáticas llegan a agravarse y convertirse en persistentes bloqueos si no existe una buena comunicación (Velásquez, 2019).

#### **1.1.4. Conflicto entre sistemas de valores.**

Bautista (2017) los integrantes de la familia y los docentes del educando, tienen obviamente sus creencias y opiniones propias sobre los beneficios de

estudiar, la forma de hacerlo y el tiempo necesario para ello.

Indistintamente de las creencias, las mismas son válidas para quienes las profesan, pero no necesariamente para los hijos o estudiantes, por lo que, es necesario identificar las respuestas de los educandos frente a las interrogantes: ¿Cuál es el beneficio de estudiar?, ¿Por qué estudio?, ¿Qué es lo más importante sobre los resultados que obtengo?, ¿de dónde surgen los problemas que tengo?, ¿Cuál es mi mejor manera de estudiar?, ¿qué necesito de las personas adultas que me rodean?, ¿cuándo me hacen mención del estudio que requiero decirle?, entre otros (García, 2019).

Excesiva preocupación por la mecánica del día a día de los estudios: tarea de clases, trabajos, exámenes, etc.

Bautista (2017) explica: “lo que limita el tiempo para realizar las labores académicas significativas, donde los estudiantes exploran la relevancia y aplicabilidad del contenido y las destrezas” (p.41).

En vez de plantear el tiempo que pasa o deberían los estudiantes estudiar en casa, conviene proponer también insistentemente cuál es el tipo de trabajo que se les solicita y cómo pueden crecer emocional e intelectualmente, no es el realizar mucho trabajo o prestar atención, sino cuando realizan sus labores y qué opinan de las mismas.

Problemas con la presión proveniente de dos creencias implícitas ampliamente extendidas en todo el sistema educativo.

La principal “lo que se aprende” y “lo que se enseña” deberán coincidir y la segunda es: que todos aprenden de la misma manera, al mismo ritmo, tiempo y el mismo contenido, sin embargo, científicamente se ha comprobado que tales perspectivas no son ciertas (Velásquez, 2019).

Suele suceder que no sea consciente de ello y otros elementos, y que no se considere o que no se identifiquen cuando son manifestadas, pero no por esto dejan de mantenerse activos y constantes, por lo tanto, en cuánto se les da mayor atención e incorporan esfuerzos de acompañamiento y apoyo a los

estudiantes con dificultades, la situación mejora sustancialmente de manera general y no en “las calificaciones” únicamente (Velásquez, 2019).

Es necesario tener en cuenta a la hora de indagar e identificar intervenciones o programas puntuales de apoyo el proceso de personalización del mismo, ya que, es básico y deberá basarse en las características de los estudiantes.

Velásquez (2019) ahora que actualmente se tiene un mayor conocimiento sobre los estilos de aprendizaje, estilos de enseñanza e inteligencia de la persona, es imperdonable sencillamente insistir en que existe una única manera de aprender de los estudiantes.

Tales lineamientos cuestionan las bases fundamentales de la organización del sistema educativo, una gran explicación de las elevadas estadísticas del poco éxito estudiantil radica en esta concepción, aunque sea una parte, pero es bastante importante.

Evidentemente ignorar el hecho de que las personas son diferentes con intereses, formas de aprendizaje e inteligencia distinta, también perpetua los sistemas que se base en la creencia de que todas las personas se interesan en lo mismo, que todos deberían aprender al mismo tiempo y de la misma manera y que algunas personas son más inteligentes que otra. Por lo tanto, existen estudiantes menos limitados y otros más limitado, solo en los centros educativos se espera y asume tal concepción, por lo que, se fundan las bases del denominado “fracaso estudiantil” (Bautista, 2017).

Por lo tanto, se requiere prestar mayor atención a las individualidades del educando a un con las limitaciones que se establecen en la manera tradicional de organizar los centros de aprendizaje, pueden realizarse muchas actividades que incorporen la individualidad haciendo visible la diversidad que aún se esconde en los salones de clase.

### **1.1.5. Dimensiones del Coaching Educativo**

#### ***1.1.5.1. Dimensión 1: Sesión de aprendizaje de coaching educativo***

Esta etapa en conjunto a la del contexto son la más relevantes, generando así un aprendizaje verdadero. La misma se conforma de los elementos siguientes: enseñanza usando el método de aprender a aprender, el feedback y la motivación (Bou, 2013).

El propósito a lograr en las sesiones de aprendizaje del coaching educativo es propiciar la creatividad e innovación, impulsando las capacidades para identificar resultados negativos o positivos sobre su expectativa, motivando al estudiante y al grupo en general a optimizar el proceso y el logro de los propósitos, indagando las oportunidades que propicien la observación, el análisis y la acción de los estudiantes o del equipo académico, donde manifiesta en sus competencias actitudes y habilidades mostrando al grupo de estudiantes la meta a observar. En el desarrollo del coaching educativo se busca proporcionar una perspectiva constructiva de la otra persona sobre la actuación propia de manera que se gestionan los cambios y la optimización de las habilidades, brindando el feedback al educando cuando este se desvía del alcance de sus metas y objetivos y estando atento al feedback que brinden los estudiantes y la clase en general (Fajardo, 2016).

Para ello es necesario que dentro de las sesiones educativas del coaching se logren las siguientes actividades: Optimizar e incrementar las expectativas presentadas en la aplicación del coaching educativo, impulsando la escucha activa entre educandos y docentes.

Propiciar la escucha entre los involucrados, sugiriendo el inicio de las conversaciones con interrogante a motivar e impulsar hacia el alcance de los objetivos, para identificar las pautas deseadas y expresarlas a los alumnos proporcionando con el un margen controlable de error, que le facilite el aprendizaje sin el estigma de errores. Cabe destacar que los errores se presentan como oportunidades de aprendizaje, siendo necesario contagiar al equipo de confianza, seguridad de los procesos, indicando pautas flexibles y fáciles de llevar a cabo en los programas de acción del proceso educativo (Fajardo, 2016).

Específicamente en esta etapa el maestro requiere afianzar las cualidades siguientes:

La paciencia que permita la ocurrencia de errores al colaborador.

Ser imparcial y perceptivo, teniendo la capacidad de observar, analizar objetivamente y practicar la escucha activa, teniendo claridad en exposición de sus ideas, investigando sobre sus necesidades e intereses, comprendiendo su forma de identificar los problemas y la manera de resolver las labores fuera y dentro del salón, ofrecer y pedir la retroalimentación sobre la actuación propia del docente y estudiante, desarrollando el equipo para que esté tenga mayor juicio, credibilidad y responsabilidad a través de la confianza, el trabajo grupal y el aprendizaje entre pares, transmitiendo ánimos, intereses y entusiasmo entre los integrantes del grupo, para que todos alcancen la superación personal solicitada.

#### ***1.1.5.2. Dimensión 2: Beneficios académicos***

El coaching educativo al no tener como propósito la enseñanza sino pretender la optimización del rendimiento de forma individual, se vincula proporcionalmente a la individualidad del educando y a la explosión de su potencial en cada uno de ellos.

La escuela, la familia y la sociedad se han transformado a partir del Siglo XXI, pues, ya nada es actualmente lo que era anteriormente, los tipos de familia, las modalidades educativas y las formas de interacción han cambiado significativamente, por lo que se requiere del perfil de un ciudadano totalmente nuevo y diferente al de hace solo 40 años (Fajardo, 2016).

La universidad y la escuela también se han transformado tomando como base la globalidad, no tanto si es comparada con la transformación que ha sufrido la sociedad, aunque se ven nuevos avances transformadores, cómo el desarrollo tecnológico, los progresos, medios de comunicación como: el internet y las redes sociales, que se perfeccionan cada vez más generando cambios a los que se busca la adaptación (Linares y Arteaga, 2019).

En tal sentido, son procesadas competencias diferentes que responden a los requerimientos de la sociedad actual, se ha dicho qué profesiones que actualmente se mantienen, serán sustituidas y desaparecerán por otras más especializadas, que aún nose sabe qué ocurrirá, por lo que se necesitan nuevos mecanismos y estrategias para hacer frente a estos cambios.

Lo que sí se sabe es que en la actualidad se valora cada vez más el desarrollo de aspectos como: la comunicación, flexibilidad, resolución de problema, creatividad, motivación, asertividad, autoconfianza, tolerancia, perseverancia, aceptación al cambio, frustración y la adquisición de específicos conocimientos que formen parte de estos requerimientos.

Un informe publicado por UNESCO “*La educación encierra un tesoro*” (citadopor Linares & Arteaga, 2019), se han especificado los pilares fundamentales educativosdel nuevo siglo cómo es: aprender hacer, aprender a conocer, aprender a convivir y aprender a ser.

El aprender hacer y conocer están día a día en los salones de clase, no obstante el aprender a convivir y ser no es siempre identificable en las actividades académicas, las misma se contemplan por la inteligencia emocional a través de la mejora de las cualidades emocionales, donde el estudiante conoce la manera de aplicar estrategias de asertividad, empatía, tolerancia, resolución de conflicto, aceptación al cambio y frustración con el propósito de hacer frente a situaciones diversas, tanto en el contexto universitario, como en el social y familiar.

Se requiere en función de ello una transformación del paradigma educativo queden respuesta a los requerimientos actuales de cara al futuro, en una sociedad que se transforma permanentemente teniendo en cuenta el progreso individual del educando, donde la mejora del crecimiento personal y el talento se conforme en los objetivos educativos (Martel, 2018).

Adicionalmente en esta transformación no solo se involucra el sistema educativoen general, sino todos los elementos que en ellos intervienen en el progreso de la sociedad, comprendiendo qué todos los sistemas se integran y los

cambios que se lleve acabo en uno de ellos incide en el resto de forma inevitable (Martel, 2018).

En tal sentido, se cuentan con herramientas que pueden ser bastante interesante y que tienen un aspecto metódico para la adaptación de estas transformaciones, de manera que el rol del docente como el encargado de transmitir saberes y conocimiento ha cambiado, pues, los estudiantes cuentan con un mundo de conocimientos al golpe de un “clic”. Es importante señalar que no es que el docente no transmitirá el conocimiento, pero el avance tecnológico permite una mayor accesibilidad al mismo (Bou, 2013).

No obstante, tales avances minimizan las relaciones humanas, esa vinculación estudiante-docente y la diferencia del uno y el otro puede explicarse a través de un ejemplo: indicando la cantidad de quejas que se suscitan de nexos impersonales y poco humano entre un paciente y un médico, dónde muchos médicos consideran a los pacientes como un número más de la lista de atendidos, sin embargo, cuando la persona encuentra a un galeno que presta atención a su problema y hace sentir al paciente atendido, se considera el mejor profesional.

Seguramente ese médico no cumple su horario estrictamente, pues, dedica un poco más de tiempo a cada uno de los pacientes de su lista, que por distintas causas que no vienen al caso y que suscitaría otro debate, refleja el propósito de la medicina (Fajardo, 2016). En tal sentido, el papel que juega el profesor se ha transformado, pues, ahora no solo se basa en enseñar sino en realizar un proceso de acompañamiento al estudiante en su aprendizaje, permitiéndole la descripción de sus potencialidades.

De manera que el coaching como metodología resulta bastante interesante para establecer objetivos y cumplir un plan de actividades propuestos, a través de esta metodología el docente transforma al alumno en el responsable de su aprendizaje, exhortándolos a quien sea el que establezca sus metas, descubriendo la oportunidad de motivación y alternativas que poseen, trazándose un plan de acción. Este procedimiento involucra un cambio personal de manera que se convierte en un agente activo de aprendizaje y progreso personal.

### ¿Cuáles son los beneficios que aporta el coaching educativo?

Se presentan los siguientes propuestos por Bou (2013):

- La seguridad y la autoconfianza que conlleva a un incremento de la capacidad reflexiva y de la autoestima.
- Arremete contra la cultura y creencia limitante que impide el progreso.
- Aflora las prioridades y valores de cada uno, algo que por lo general la persona no reflexiona y sin embargo son determinantes en la génesis de las acciones por lo que es de gran relevancia para el estudiante.
- Se sienten comprendidos y escuchados.

#### 1.2. El estrés

Maldonado & Muñoz (2019) expresa: “el estrés es una sensación de tensión emocional y física que proviene de diferentes pensamientos o situaciones, que hacen sentir al individuo furioso, frustrado o nervioso” (p.78).

Alejo (2017) indica: El estrés es la respuesta del organismo ante una demanda o desafío, los cortos momentos de estrés pueden llegar a ser positivo cuando les permite cumplir con una fecha límite de algo o evitar el peligro, pero cuando el estrés perdura por un tiempo prolongado puede menguar la salud de las personas (p.74).

Asimismo, se señala como una sensación de imposibilidad para enfrentar los retos de la vida diaria, es decir, que el contexto supera las probabilidades de respuesta del individuo generando un conjunto de reacciones cognitivas, fisiológicas y psicomotoras, relacionándolas con la depresión, la angustia, la somatización y la inadaptación social (Godino, 2016).

En general, el estrés puede definirse como una patología consecuencia de la inadaptación a una sociedad cambiante y competitiva, generado por el fracaso, el éxito, la enfermedad, la salud, la tristeza o la alegría por todas las vivencias personales y sociales del individuo, en donde el cuerpo proporciona una inadecuada respuesta ante ellos. Algunas situaciones amenazantes, extrañas y

complejas propician una respuesta automática en el organismo con pensamientos, emociones y acciones.

### 1.2.1. Estrés académico

El estrés en el contexto académico ha sido un constructo ampliamente abordado por Barraza (2006) quién señala que “el estrés académico desde una perspectiva cognitiva sistémica se entiende como un procedimiento sistemático que se entiende de las polaridades del equilibrio y el desequilibrio en el organismo del sujeto (p.84).

Este modelo enfatiza que el desequilibrio que se da por los requerimientos del entorno, se identifican valoran y clasifican como amenazador y peligroso para el estudiante, por lo que, las respuestas que estos presentan son de elevada intensidad, llevándolos a bloquear el procedimiento de rebote psicológico, es por esto, que se recalca la relevancia de usar estrategia para afrontar el estrés, sin embargo, al no contar con este tipo de estrategia los estudiantes se encuentran expuestos a elevados niveles de estrés, generando modificaciones y padecimientos orgánicos (Barraza, 2006).

El autor a partir de su modelo sistémico señala que las situaciones del contexto pueden propiciar exigencias altamente demandantes, afectando el equilibrio del sistema académico. De igual forma, los sujetos se encuentran en vinculación constante con el ambiente, llevándolos a generar un nexo con las solicitudes y respuestas para el mantenimiento del equilibrio.

El estrés surge por una negativa valoración de los elementos que percibe el organismo, generando así un desequilibrio al hacer referencia de los sistemas, uno de estos se conforma como el escolar, ya que, los estudiantes transcurren un importante periodo de tiempo en las instituciones educativas, de manera que las evaluaciones, tareas y exposiciones se consideran una fuente de desequilibrio constante, conllevando aun desajuste donde se cree que las exigencias son mayores a las destrezas propias para superarlas.

Barraza (2006) de manera que el estrés académico surge de un estímulo

qué se cree amenazador, sobrepasando las destrezas y cualidades del individuo, propiciando así un conjunto de efectos psicológicos, físicos y conductuales. De igual forma en el afán de mejorar el equilibrio en el sistema se recurre a disímiles formas de afrontamiento que no ser empleados propiciamente el problema podrá permanecer, ocasionando derivaciones psicológicas, emocionales y físicas.

### **1.2.2. Tipos de estrés**

Este estudio se centró en el modelo teórico de Barraza (2006), el cual define al estrés académico como: un proceso sistémico, de carácter adaptativo y básicamente psicológico, que se muestra a) cuando el alumno se ve subordinado, en contextos escolares, a una serie de exigencias que, bajo la valoración del propio alumno son consideraciones estresores; b) cuando estos estresores inducen una inestabilidad sistémica (situación estresante) que se declara en una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio); y c) cuando esta inestabilidad exige al alumno a ejecutar ejercicios de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

De acuerdo con Flores (2019):

“El estrés académico se genera a partir de la intención del organismo por equilibrar las adversidades que pueden desbordar el umbral por las actividades laborales que recibe permanentemente el estudiante, orientándolo a utilizar sus experiencias y destrezas como modelo de afrontamiento”, haciendo frente así a este contexto o situación (p.53).

#### **1.2.2.1. El estrés “malo”**

Buendía (2015) expresa que es motivo y efecto de una gran variedad de afecciones de salud, presentando diferentes síntomas en cada individuo, de esta manera se dan maneras diferentes de afrontarlo o resolverlos de acuerdo a los especialistas. En las circunstancias de estrés es más relevante la idea que se posee de los problemas, que el problema en sí mismo, que por lo general genera creencias erróneas de la realidad, incrementando los sentimientos de impotencia y ansiedad.

### 1.2.2.2. El estrés "bueno"

Según Buendía (2015) “Surge de cortos retos diarios y que le permiten mejorarsu circunstancia, de alguna manera este debe ser dosificado, pues, al procurarse retos continuos se puede caer en excesos, emanando en un estrés malo” (p.81).

### 1.2.3. Efectos del estrés

El impacto del estrés en la salud puede ser significativo en el emocional.

#### • En las emociones

Según Buendía (2015) los principales son:

- Irritabilidad
- Culpabilidad
- Ansiedad
- Frustración
- Tensión
- Vergüenza

#### • En el pensamiento

Según Buendía (2015) los principales son:

- Bloqueos mentales

- Negativos
- Globalita
- Imposibilidad para concretarse, olvido y despiste
- Problemas para la planificación

- **En las acciones**

Según Flores (2019) los principales son:

- Aceleración
- Torpeza
- Afectación del habla
- Afectación motora

#### **1.2.4. Clasificación del estrés**

Según Julcarima (2020) se caracterizan en los siguientes aspectos:

##### **1.2.4.1. De acuerdo a la tipología**

- **Estrés físico:**

“Se considera como la categoría de estrés que le impide a las personas desempeñar sus acciones adecuadamente, por las transformaciones del ambiente en su rutina diaria, esto entorpece el funcionamiento de la circulación, los sentidos y la respiración. El estrés de nivel físico que se extiende daña gravemente la salud y empeora la situación es delicada que

el sujeto que ya posee” (Julcarima, 2020).

- Estrés psíquico:

“Es el que se genera por los requerimientos que se realiza la persona al tener un lapso determinado de tiempo para el cumplimiento de tareas, horarios y labores, en las que se le exigen un mayor nivel de capacidad, provocando el surgimiento del estrés, que le permite optimizar su rendimiento o lo empeora, radicando de sentido de auto superación” (Julcarima, 2020).

#### 1.2.4.2. Según sus factores:

Según Julcarima (2020) considera los siguientes factores:

- **Agentes psicológicos**

Timidez. Varios estudios señalan que las personas más introvertidas y con una mayor sensibilidad son más propensas a sentirse abrumadas en situaciones estresantes. Asimismo, al ser más cerradas sufren más la presión y la sensación de descontrol.

Auto influencia. Se refiere a la manera de interiorizar las situaciones y “digerirlas”. Unos reaccionan con más estrés y otros se mantienen más serenos.

Predisposición a padecer ansiedad. Hay individuos que de por sí tienden a ser más ansiosos e inquietos y ello, incrementa sus niveles de estrés.

- **Agentes ambientales**

El fin de una rutina o hábito. Adaptarse a una nueva rutina siempre cuesta, ya que mente y cuerpo necesitan su tiempo para integrarse en el nuevo escenario.

Acabar unas vacaciones y volver a coger el ritmo del día a día es un claro ejemplo de ello.

Alteraciones inesperadas. El hecho de que sucedan cambios suele generar un mínimo de estrés. Esa inestabilidad emocional y mental puede ser mayor o menor, en función de cada persona y de las circunstancias vividas. En este caso, hablamos de un traslado, un cambio de trabajo o quedarse desempleado.

Sucesos dramáticos inevitables. Se trata, por ejemplo, del fallecimiento de un familiar, de un accidente o de la enfermedad de un ser querido.

#### 1.2.4.3. Cuantía de estrés

- **Hipo-estrés:** bajo nivel de estrés
- **Hiper-estrés:** elevado nivel de estrés

#### 1.2.4.4. Efectos del estrés

- **Distress:** Se vincula a un estrés de tipo negativo donde las demandas son elevadas para el organismo.
- **Eustress:** Es un tipo de estrés positivo que propicia el estímulo para la superación y mejoría del sujeto.

#### 1.2.5. Grado de estrés:

- **Estrés Agudo:** Se refiere a un estrés pasajero o de corta duración, pero bastante intenso considerado como un shock emocional.
- **Estrés Crónico:** Se considera un tipo de estrés débil o fuerte que se extiende demasiado en el tiempo y que siempre permanece una persona

### 1.2.6. Consecuencias de los estados de estrés

Las secuelas se explican por Rivero (2019) de la manera que a continuación se explica:

- **En el estado psicológico**

- Superación de emociones y sensaciones negativas.
- Bloqueo mental, torpeza y problemas de concentración.
- Poca creatividad, menos eficiencia y acciones rutinarias.
- Dejadéz de intereses y acciones pocas relaciones interpersonales.

- **En el estado de salud**

- Vulneración a las patologías.
- Alteraciones sistémicas funcionales y orgánicas.
- Enfermedades y afectaciones biológicas.

- **En el rendimiento en el trabajo**

- Disminución de la eficacia
- Absentismo
- Incremento de decisiones erróneas y errores disminución de las ideas innovadoras que aportaba.

- **En la autodirección y calidades vida**

- Vida que se dirige por las obligaciones y rutinas automáticas.
- Baja autoestima e insatisfacción.

- Poca libertad de escoger y direccionar sus metas propias casi nulas.

### 1.2.7. Dimensiones del estrés

Barraza (2006) Señala que el estrés académico se conforma de la dimensión que continuación se explica:

1.2.7.1. **Dimensión estresores:** Se caracteriza por la labor en equipo, la frecuencia, la proporción de labores académicas, el número de compromisos que el educando debe asumir, inapropiados espacios para el estudio afectando su desempeño escolar, el poco tiempo para el desarrollo de actividades, problemas con los docentes en elevadas frecuencias de evaluaciones y problemas para la entrega de algunas labores. Los agentes estresantes están referidos a reacciones psicológicas, físicas y sociales que transforman el equilibrio del cuerpo, de manera tal que estos organismos tienen como efecto el intento de recuperación frente al desequilibrio. Es relevante considerar los efectos psicológicos, físicos y conductuales estresores, los cuales dependerán de la valoración cognitiva que se realice, incrementando las respuestas del sistema fisiológico de agentes estresores que generan situaciones de estrés en una circunstancia específica, encontrándose la sobrecarga académica, evaluaciones y vinculaciones interpersonales (Rivero, 2019).

1.2.7.2. **La dimensión síntomas,** se arma de tres grupos denominados: síntomas psicológicos, señales corporales e indicios conductuales. La sintomatología del estrés académico se presenta como indicadores del desequilibrio sistémico, que perduran de forma diferente en variedad, cantidad y difieren en cada estudiante (Rivero, 2019). Se presentan como síntoma de mayor magnitud y consistencia en los estudiantes: la intranquilidad, el cansancio excesivo, la depresión, tristeza, poca atención, ansiedad y bloqueo mental. Para Barraza (2006) la sintomatología del estrés

académico se genera por un conjunto de reacciones desencadenadas por la exposición continua a los estresores académicos que se dividen en criterios psicológicos, físicos y conductuales.

1.2.7.3. **La dimensión de estrategias de afrontamiento**, son las voluntades de la conducta y del pensamiento que le permite sobrellevar exigencias externas e internas, manifiestas en el individuo. Tales exigencias suelen ser indirectas o directas entre aquellas habilidades que consideraba (Barraza, 2006) se tienen la conformación del plan y el acatamiento de las habilidades asertivas y tareas, aprobando las mismas y basadas en la ventilación, religiosidad, confidencialidad e información de la circunstancia. Es una táctica personal que emplea el estudiante para mejorar el afrontamiento de las circunstancias de estrés, es decir, cuando los estímulos estresores del contexto académico generan un desequilibrio sistémico, el estudiante busca aplicar estrategias que le permitan restaurar el equilibrio y la homeostasis, afrontando así la situación.

### **1.3. Antecedentes Investigativos.**

#### **1.3.1. Antecedentes Internacionales:**

Arzate (2018) realizó el trabajo de investigación: “Coaching educativo: una propuesta metodológica para innovar en el aula”. Empleando la estrategia del coaching educativo como un camino para incrementar las competencias genéricas en los estudiantes de educación primaria en México. Para este trabajo se consideró una muestra de 47 integrantes. La investigación empleada fue la investigación acción. Los instrumentos se resumen en la aplicación de la evaluación llamada 360°, para medir el desempeño, las competencias y para plantear programas de acción y desarrollo. Donde concluyó que: los resultados permitieron comprobar que los estudiantes sí pudieron mejorar su desempeño académico al lograr alcanzar el objetivo planteado. Esto les permitió concluir que la estrategia del coaching educativo es una excelente propuesta que permite el

desarrollo en el ámbito académico de los estudiantes.

Ruminot (2017), en su tesis “Aportes del Coaching en el Proceso Académico Percepciones de Auto concepto y Desempeño Académico de Estudiantes Asistentes al Plan de Acompañamiento y Persistencia Estudiantil de IPCHILE Sede República- Chile”, tuvo como objetivo conocer cuáles serían las percepciones de cambio en el proceso académico a través de lo que los estudiantes reconocen y evalúan posterior al proceso mencionado, como una modificación idealmente positiva en el Auto concepto y en el desempeño académico. Para esta investigación, se entrevistó a 23 estudiantes que llevaron procesos de Coaching durante el año 2016. Se trata de una investigación de enfoque cualitativo, alcance exploratorio y diseño narrativo. De los resultados, la injerencia que más se repite es la del Auto concepto, es decir, la mayoría de los estudiantes tienen una percepción diferente del sujeto sobre sí mismo y esto afecta a su desempeño. Además, culminado el programa, los estudiantes reforzaron el concepto que tenían de sí mismos, son más seguros y han tomado conciencia de las dificultades y las acciones que deben realizar para mejorar. Esta tesis es relevante porque se realizó con la finalidad de comprender las percepciones de cambio en el proceso académico después de llevar el Plan de Acompañamiento y Persistencia Estudiantil de IPCHILE.

Díaz Rodas (2016), en su tesis “El Coaching Educativo como formación de los estudiantes en el programa de Maestría en Docencia Universitaria para su desarrollo profesional”, Guatemala, estableció como objetivo general proponer el Coaching Educativo como parte de la formación de los estudiantes en el Programa De Maestría En Docencia Universitaria de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala para su desarrollo profesional. Para ello, tuvo como muestra a cinco docentes expertos de la Maestría de Docencia Universitaria. El método de la investigación es cualitativo de tipo documental y alcance descriptivo. El estudio concluyó que es necesario incluir el curso de Coaching Educativo en la Maestría en Docencia universitaria para su desarrollo profesional, pues ampliará herramientas, métodos creativos y conocerán sus oportunidades de mejora para que afloren su máximo desempeño,

y tengan una nueva visión como líderes educativos. Este estudio es relevante, porque demuestra con bases teóricas la importancia del Coaching en la vida universitaria.

### 1.3.2. Antecedentes Nacionales

Jonathan Bisalaya Ramos, en su estudio: “Favorecimiento del coaching educativo en lashabilidades blandas de estudiantes del V ciclo de Arquitectura en una universidad privada de San Juan de Lurigancho”, Lima, Perú, 2018, aclarando en sus conclusiones: Se determina una favorable positiva y directa estadística correlación del coaching educativo en la fortificación de habilidades blandas emocionales necesarias en la presentación de los proyectos de los estudiantes de la carrera de arquitectura de una Universidad Privada de San Juan de Lurigancho.

Gambini (2018), en su tesis “Coaching Educativo y emprendimiento en estudiantes del primer periodo lectivo de la carrera de Marketing del Instituto Cimas – 2017”, Perú, tuvo como finalidad demostrar la relación entre el Coaching Educativo y el emprendimiento. La muestra estuvo conformada por 110 estudiantes y se obtuvo datos con la técnica de encuesta mediante un cuestionario de 24 interrogantes con escala de Likert. El método empleado fue cualitativo, diseño descriptivo y alcance correlacional. Esta investigación es relevante, porque analiza la importancia del Coaching para que los estudiantes se sientan motivados en las sesiones de aprendizaje y mantengan el espíritu de emprendimiento, el cual será estimulado por el docente. De ese modo, los estudiantes podrán alcanzar sus sueños y metas. Es por ello que los docentes deben estar actualizados con esta técnica, porque es importante saber lo que los estudiantes piensan, sienten y hacen.

Romero (2017), en su tesis titulada “Influencia del Coaching en la etapa de exploración de la madurez vocacional de estudiantes del I periodo lectivo de la carrera profesional de administración y recursos humanos de la Universidad Continental-2017”, pudo determinar la influencia del Coaching en la etapa de exploración de la madurez vocacional de los estudiantes del I Periodo lectivo de Administración y Recursos Humanos de la Universidad Continental –Huancayo- 2017. Esta investigación fue realizada a 30 estudiantes que cursaban el I periodo lectivo durante el 2016. La metodología empleada para esta investigación fue

cuantitativa con un alcance descriptivo – explicativo y tuvo un diseño pre experimental. Se trabajó con las cincodimensiones de la madurez vocacional que fueron apreciadas durante cada taller experimental. Según este estudio, el Coaching tiene impactos positivos que permiten incrementar la madurez vocacional en los estudiantes.

Esta investigación brinda un beneficio a la institución en la que se realiza, porque a partirde ella se podrá realizar actividades de Coaching para mejorar la madurez vocacional en los estudiantes.

Piloso y Soria (2015) realizó un estudio sobre el “Coaching ontológico y su incidencia en la Inteligencia emocional”, cuyo objetivo fue determinar la influencia del Coaching Ontológico sobre la Inteligencia Emocional de los directivos de la Autoridad Portuaria de Manta. El diseño empleado fue pre experimental pre y post test con un solo grupo. Lamuestra estuvo conformada por 12 funcionarios de nivel jerárquico fue obtenida de forma intencional, a quienes se les aplicó una encuesta de 20 variables que miden efectodel Coaching Ontológico sobre la Inteligencia Emocional de los Directivos de APM.

Los resultados mostraron que el coaching Ontológico incide sobre la inteligencia emocional de los directivos de APM ya que se lograron cambios significativos en lospuntajes

### 1.3.3. Antecedentes locales

Huanca Condori, Candy; Mamani Alvaro, Linda Emely, en el estudio: “Autoeficacia delaprendizaje y estrés académico durante la pandemia COVID-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2020”, Arequipa, 2021. La autoeficacia académica encontrado fue de un nivel moderado con 39.5% y el estrés académico con un nivel medio de 47.4%, la relación es inversa, quiere decir que amayor autoeficacia que presente el estudiante menor es el estrés y viceversa.

Conclusión: Existe relación estadísticamente significativa ( $p$ -valor =  $0.001 < 0.05$ ) einversa ( $r = -0.248$ ) entre las variables autoeficacia académica y estrés

académico.

Gorrochotegui (2011) realizó el estudio sobre “Un modelo de “coaching” en directivos escolares, en Arequipa” cuyo objetivo fue realizar formación específica en los directivos y mandos medios de escuelas municipales, a través de un proceso de coaching. Durante un año realizaron 181 sesiones de coaching. El diseño empleado fue cualitativo, se aplicaron fichas para recojo de datos y control de progreso. La población de estudio fueron 28 directivos escolares de 04 escuelas municipales. Los hallazgos del estudio, señalan que les fue de utilidad, permitió cambio y crecimiento personal. Solicitan mayor regularidad y evitar las interrupciones durante las sesiones. Concluye que los directivos deben estar comprometidos con el proceso, el coach debe contar con el tiempo necesario y pocos coachees. Las sesiones se deben brindar en ambientes adecuados y sin interrupciones.



## CAPITULO II

### 2. MARCO METODOLÓGICO

El apartado de este estudio, reseña específicamente la forma en que fueron seleccionados los estudiantes conformadores de la muestra, así como el diseño de investigación a seguir y las precisiones que se relaciona a la tipificación de la investigación y sus características principales, igualmente, se describe la forma en que se desarrolló el proceso de investigación, indicando las fases de abordaje a la población objeto de estudio.

#### 2.1. Tipo y diseño de investigación

Esta investigación está tipificada como pre-experimental, aplicada, de enfoque cuantitativo y naturaleza transversal, usando para ello el método deductivo que se aplicó la utilización de teorías y definiciones, así como del método estadístico para corroborar la hipótesis formulada en el estudio.

Zacarías & Supo (2020) categorizan los diseños de investigación experimentales puros, pre-experimentales y cuasi-experimentales. A efectos de este estudio se empleó la investigación pre-experimental, la cual, se encarga de comprobar la efectividad de una variable en un solo grupo muestral o grupo control.

Asimismo, se emplea en esta investigación el uso del coaching educativo y la eficacia para que los educandos logran el conocimiento sobre cómo gestionar el estrés en tiempos de pandemia por Covid-19.

Tal y como lo indica Zacarías & Supo (2020) el diseño de investigación empleó un solo grupo de estudio, por su carácter pre-experimental, el mismo se grafica de la siguiente forma:

Pre-experimental GE = O1 - X - O2GE: Grupo experimental

O1: Evaluación de Inicio (pre-test) del grupo experimental X: Uso del

Coaching educativo.

O2: Evaluación de salida (post-test) del grupo experimental

## 2.2. Técnicas e instrumentos

### 2.2.1. Técnicas

La técnica que se empleará para la variable independiente fue la encuesta que consiste en obtener información mediante la interrogación de los sujetos para evaluar conceptos de un problema suscitado (López-Roldán y Fachelli, 2015).

### 2.2.2. Instrumentos

El instrumento que se ha utilizado ha sido un cuestionario semiestructurado que ha permitido medir la variable Independiente Coaching Educativo.

Para la variable Dependiente se utilizó el inventario SISCO de estrés académico desarrollado por Arturo Barraza en el 2006 para el recojo de información de la variable dependiente, cuya finalidad es identificar el nivel de estrés académico como un procedimiento adaptativo y sistémico frente a la manifestación de estímulos estresores y la forma de afrontarlo el contexto de aplicación forma parte de adolescentes y adultos estudiantes con una implementación colectiva o individual y una duración de 15 minutos.

El inventario SISCO pasa por un proceso de validación de contenido a través de la consulta de una muestra de 20 expertos de investigación, psicología, estadística y educación, proporcionándoles una ficha genérica de validez y una específica.

De igual forma, el estudio se constituye de una muestra de 115 estudiantes de cuatro universidades ubicadas en la región de Junín. A este conjunto muestral se les implementó el inventario adaptado de estrés académico SISCO de Barraza verificando la validez de constructo y confiabilidad. Los resultados alcanzados evidencian que el instrumento tiene una validez específica y genérica de contenido de acuerdo al coeficiente de V de Aiken, como un valor mayor a 0.75 referido a un nivel de validez excelente. Asimismo, se validó desde el aspecto de

los constructos alcanzando una correlación de Pearson mayor a 0.2, es decir, un nivel suficiente. La confiabilidad del instrumento logró un coeficiente de consistencia interna a través del Alfa de Cronbach de 0.924 para la dimensión de estresores para la dimensión síntomas de 0.951 y para la dimensión y estrategia de aprendizaje 0.883 convirtiéndose en un alto nivel de confiabilidad, de manera que el Inventario de Estrés Académico SISCO que se adaptó a la crisis del COVID-19 es confiable y válido para su aplicación.

La valoración obtenida a partir de este instrumento es:

*Puntaje general*

Bajo: 0 – 32 puntos.

Medio: 33 – 70 puntos.

Alto: 71 – 100 puntos.

*Dimensión de agentes estresores:*

a) Escaso: 11 – 32 puntos.

b) Medio: 23 – 26 puntos.

c) Frecuente: 27 – 45 puntos.

*Dimensión de Síntomas de estrés:*

a) Leve: 15 – 34 puntos.

b) Moderado: 35 – 54 puntos.

c) Intenso: 55 – 75 puntos.

*Dimensión de Estrategias de afrontamiento:*

a) Inadecuado: 8 – 18 puntos.

b) Poco adecuado: 19 – 29 puntos.

c) Adecuado: 30 – 40 puntos.

### 2.3. Análisis u Operacionalización de Variables

Variable independiente: Coaching educativo

Variable Dependiente: Estrés

VARIABLE	INDICADORES	SUB INDICADORES
Coaching educativo  <i>(Variable Independiente)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sesión de aprendizaje de coaching educativo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muy bueno (calificaciones de 17 a 20 puntos)</li> <li>Bueno (calificaciones de 14 a 16 puntos)</li> <li>Regular (calificaciones de 11 a 13 puntos)</li> <li>Malo (calificaciones hasta 10 puntos)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beneficios académicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autoconfianza y seguridad</li> <li>Incremento de autoestima</li> <li>Incremento de capacidad de reflexión</li> <li>Dejar creencias limitantes</li> <li>Exteriorizar valores y prioridades</li> <li>Sentimiento de ser escuchado y comprendido</li> </ul>
Estrés  <i>Variable Dependiente</i>	Estresores	Competencias Sobrecargas – Personalidad y carácter - Evaluaciones - Tipo de trabajos - No entender – Participación, - Tiempo limitado.
	Síntomas	Físicas - Psicológicas - Comportamentales
	Estrategias de afrontamiento	Habilidades asertivas - Elaboración y ejecución de plan - Elogios - Religiosidad - Búsqueda de información

## 2.4. Campo de Verificación.

### 2.4.1. Ubicación Espacial

La investigación se ubicó a nivel geográfico en Arequipa, específicamente en la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, distrito y Región de Arequipa, Perú.

### 2.4.2. Ubicación Temporal.

La investigación se realizó en el año 2021.

## 2.5. Unidades de Estudio.

### 2.5.1. Población.

La población de estudio se conformó de 32 matriculados en el VI semestre parte de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor de Arequipa, siendo el 100% del universo de estudio.

### 2.5.2. Criterios de inclusión

Estudiantes matriculados en el VI semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor de Arequipa.

MUJERES	HOMBRES	EDADES
19	13	DE 20 A 28 AÑOS

*Fuente: Nomina de matrícula Ena Carlos Baca Flor – Arequipa. Año 2021.*

### 2.5.3. Criterios de exclusión

Estudiantes que no pertenezcan al VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor de Arequipa y que tengan algún permiso especial.

## 2.6. Estrategia de Recolección de Datos

Es el vínculo que se establece entre las necesidades de información y las preguntas y observaciones que se harán.

### 2.6.1. Organización y Autorización.

- Se envió una solicitud al director de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor de Arequipa, pidiendo autorización para la realización del estudio.
- El director dio visto bueno, comunicando a las unidades de estudio el proceso de investigación solicitando su colaboración.
- Se coordinó con los estudiantes para la revisión y firma del consentimiento autorizado de investigación.

### 2.6.2. Recursos Humanos.

Representado por la Investigadora: Silvana Petronila Chata Condori, Docente de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor de Arequipa.

Se tuvo la asesoría de la Magister Sandra Cáceres Ripalda Elizabeth

### 2.6.3. Recursos Económicos y físicos.

Los recursos fueron propios de la investigadora, no se recibió apoyo económico de ningún ente, se utilizaron las aulas de entorno virtual y apoyo de la universidad.

## 2.7. Proceso de investigación

El estudio de diseño pre-experimental se conformó de las siguientes fases:

- I. El proceso inició con una revisión documental referente de las variables de investigación y de una observación empírica de la situación que se vive en lo interno de la Escuela Nacional de Arte

Carlos Baca Flor referente al estrés que presentan los estudiantes por el nuevo contexto pandémico

- II. A partir de ello se propone la investigación a los estudiantes y Dirección de la Institución, dando inicio con la presentación de una solicitud pidiendo la autorización respectiva al director de la Institución, el que fue aceptado previa revisión del proyecto, así mismo a través de un consentimiento autorizado aceptaron participar de la exploración las unidades de estudio de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor.
- III. Seguidamente se aplicaron los instrumentos de recolección de datos a los estudiantes para reconocer el diagnóstico inicial de sus niveles de estrés académico.
- IV. Luego se realizó las sesiones educativas donde se abordaron temas relacionados a la investigación. La primera sesión fue de autoconfianza y seguridad, la segunda sesión el aumento de la capacidad reflexiva y dejar atrás creencias limitantes, y la tercera sesión fue referida a la exteriorización de los valores y prioridades, así como el sentimiento de comunicación y comprensión. Las sesiones educativas fueron realizadas en un período de 3 semanas, es decir, una semana para cada sesión en un período de 2 horas pedagógicas, 90 minutos, de acuerdo a los horarios y fechas que autorizó la dirección de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor.
- V. Finalizado el desarrollo de las sesiones, nuevamente se aplicó los instrumentos de recolección de datos a los estudiantes con el que se logró la medición de los niveles de estrés para establecer el logro alcanzado.

## 2.8. Procesamiento de la información

Los datos recogidos fueron procesados con el software estadístico SPSS. Se inició considerando el procedimiento del conteo y procedimiento, organización de frecuencias en tablas y gráficos,

análisis estadístico finalmente la Interpretación.

La Estadística es la rama de la ciencia que se dedica a la colección, procesamiento, presentación y análisis de los datos para convertir los mismos en una información útil.

BM SPSS Statistics es un conjunto de programas. Este software proporciona a los investigadores herramientas que permiten consultar datos y formular hipótesis de forma rápida, ejecutar procedimientos para aclarar las relaciones entre variables, identificar tendencias y realizar predicciones.

## **2.9. Criterios para el manejo de los resultados.**

Se utilizó la prueba de T de Student para determinar cómo se transformó el estrés con la implementación de este programa de coaching educativo durante la prueba de hipótesis.

En esta investigación para sistematizar y procesar los datos que se obtuvieron se empleó el proceso de codificación, seriación, elaboración de gráficos y tabulación en la contabilización de las respuestas que fueron presentadas en tablas de frecuencia y figuras gráficas estadísticas.

En la interpretación de los datos obtenidos se empleó el procedimiento de jerarquización de la información, para establecer respectivamente las previas relaciones y determinar seguidamente de forma crítica la información sistematizada y ordenada en el establecimiento de la efectividad del programa de coaching.

De esta manera la investigación presentó sus conclusiones en relación a los objetivos de estudio y por ende las sugerencias a aplicar.

### CAPÍTULO III.

#### 3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el siguiente capítulo se detallan los resultados del estudio, presentando inicialmente los resultados de pre-test y luego del post-test, para posteriormente presentar la comprobación de hipótesis por medio de la T de Student, la cual se utilizadeterminar si hay una diferencia significativa entre las medias de dos grupos.

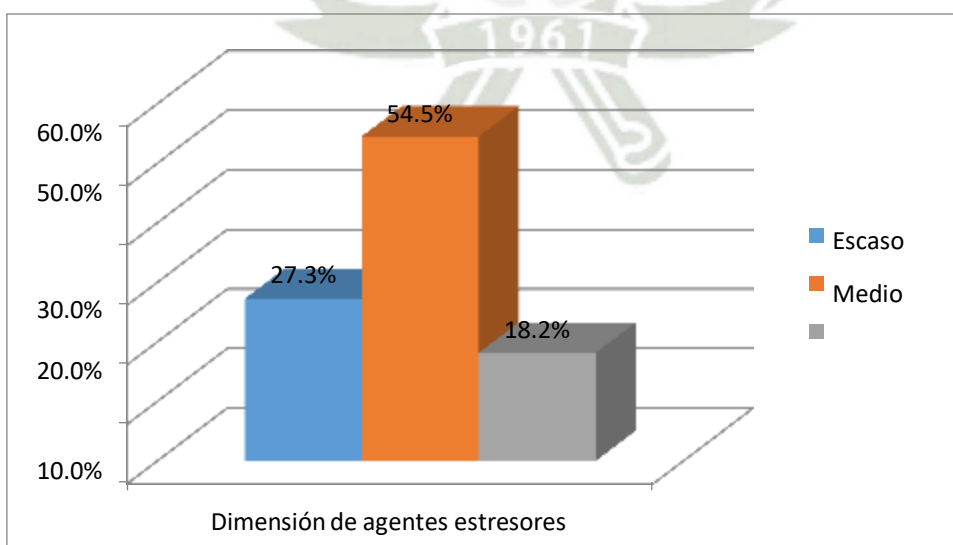
##### 3.1. Presentación de resultados

Análisis del pre test de la variable Estrés

**Tabla 1 Dimensión de agentes estresores pre test**

	f	%
Escaso	9	27.3
Medio	18	54.5
Frecuente	6	18.2
Total	33	100

**Figura 1 Dimensión de agentes estresores pre test**

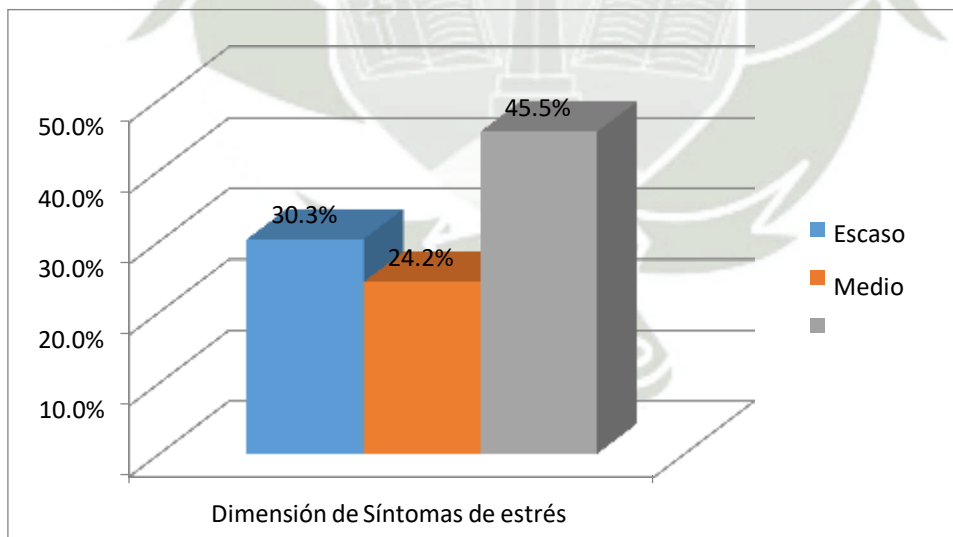


El análisis de la dimensión de agentes estresores es etapa inicial o pre test se puede apreciar que los resultados encontrados manifiestan una tendencia media la cual está representada por el 54.5%, mientras aún niveles caso de los agentes estresores es con el 27.3%, y a una frecuencia constante de estresores y sus agentes están representados con el 18.2%, de los encuestados.

**Tabla 2 Dimensión de Síntomas de estrés pre test**

	f	%
Escaso	10	30.3
Medio	8	24.2
Frecuente	15	45.5
Total	33	100

**Figura 2 Dimensión de Síntomas de estrés pre test**

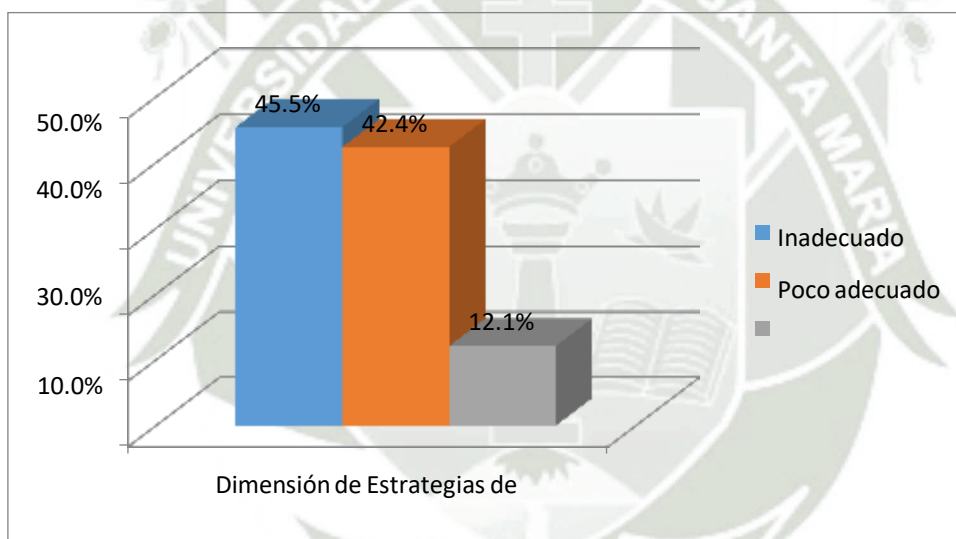


En el análisis del pre test de los síntomas de estrés se pueden apreciar que los resultados encontrados en los estudiantes del instituto superior Carlos Baca Flor muestran estrés frecuente el cual está representado por el 45.5%, en cambio otros resultados manifiestan una tendencia es casa de estrés con el 30.3%, y a una tendencia media están representadas con el 24.2%, de los encuestados.

**Tabla 3 Dimensión de Estrategias de afrontamiento pre test**

	f	%
Inadecuado	15	45.5
Poco adecuado	14	42.4
Adecuado	4	12.1
Total	33	100

**Figura 3 Dimensión de Estrategias de afrontamiento pre test**

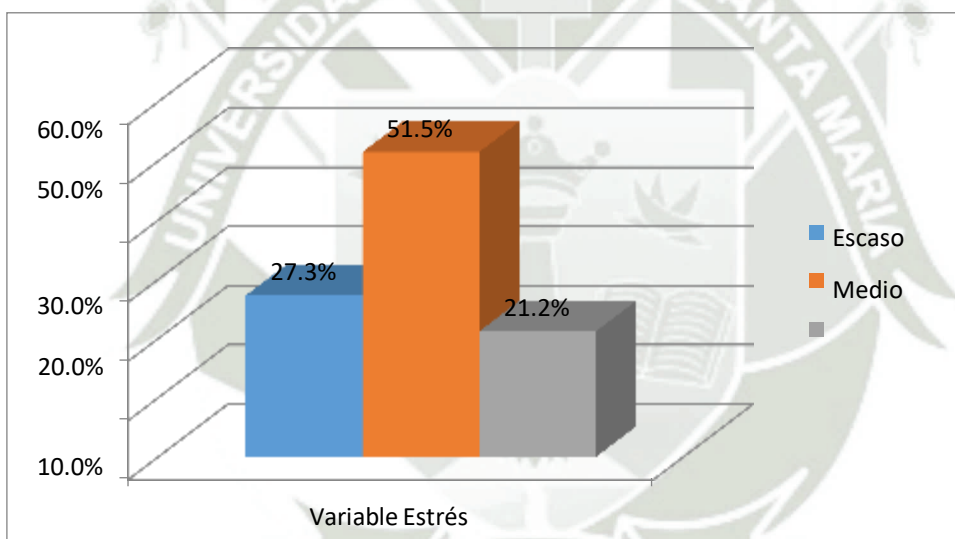


En el análisis del pre test en las estrategias del afrontamiento se pueden apreciarse los resultados encontrados manifiestan una tendencia inadecuada y son representados por el 45.5%, en cambio otros resultados dan a conocer una tendencia de afrontamiento al estrés poco adecuado la cual está representado con el 42.4%, y una tendencia ligada en el afrontamiento del estrés está mínimamente representado por el 12.1%, de los encuestados.

**Tabla 4 Variable Estrés pre test**

	f	%
Escaso	9	27.3
Medio	17	51.5
Frecuente	7	21.2
Total	33	100

**Figura 4 Variable Estrés pre test**



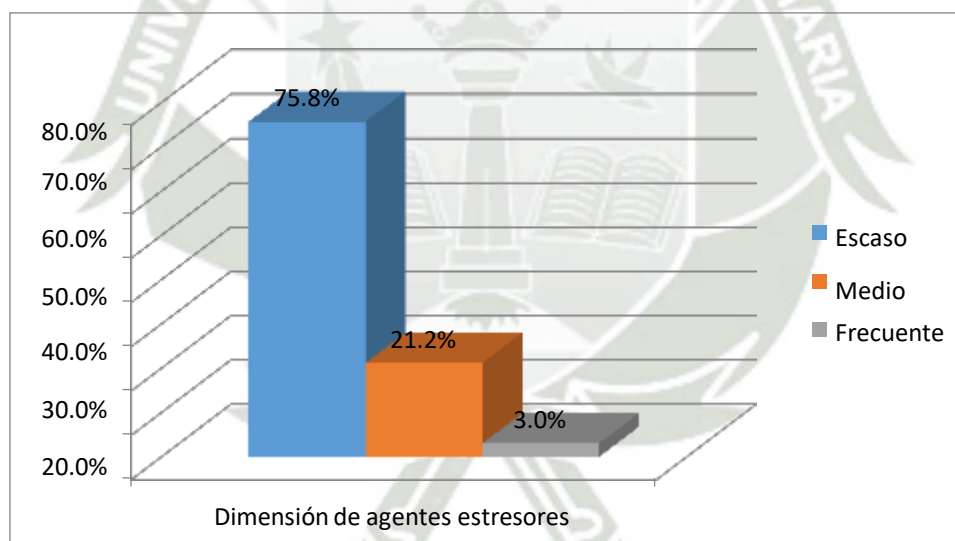
En el análisis de la variable del estrés en su etapa inicial ofrece se puede apreciar que los resultados encontrados manifiestan una tendencia de la presencia del estrés a nivel medio el cual está representado por el 55.1%, mientras otros resultados van a conocer una tendencia de nivel escaso la cual está representada por el 27.3%, y se finaliza el análisis con la tendencia frecuente de estrés el cual está representado con el 21.2%, de la totalidad de encuestado.

### Análisis de la variable estrés en el nivel de post test

**Tabla 5 Dimensión de agentes estresores post test**

	f	%
Escaso	25	75.8
Medio	7	21.2
Frecuente	1	3.0
Total	33	100

**Figura 5 Dimensión de agentes estresores post test**

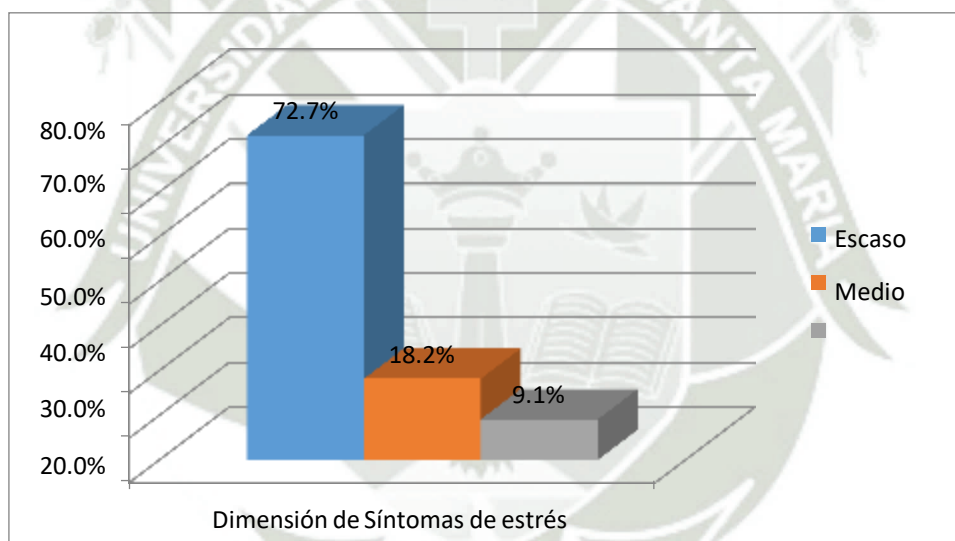


Los resultados encontrados en la dimensión de agentes estresores en su etapa de postes se pueden apreciar de las proyecciones manifiesta una tendencia escasa la cual está representada por el 75.8%, y con proyecciones de nivel medio con el 21.2%, en cuanto a la presencia de agentes estresores y se finaliza el análisis con una tendencia mínima de agentes estresores constantes en los estudiantes del instituto Baca Flor con el 3%, de los encuestados.

**Tabla 6 Dimensión de Síntomas de estrés post test**

	f	%
Escaso	24	72.7
Medio	6	18.2
Frecuente	3	9.1
Total	33	100

**Figura 6 Dimensión de Síntomas de estrés post test**

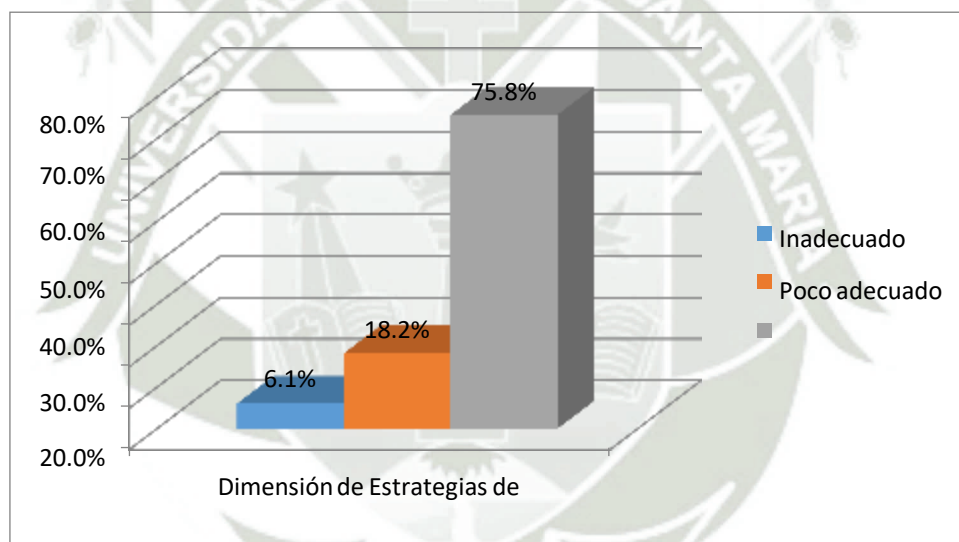


En el análisis del poste desde la dimensión síntomas del estrés se pueden apreciar que una vez aplicado las proyecciones del coaching educativo se logran mejorar los resultados ya que en esta dimensión la tendencia es casa de los síntomas de estrés presenta un nivel del 72.7%, mientras que otras tendencias de nivel medio en los síntomas del estrés están representadas con el 18.2%, y se finaliza el análisis con una tendencia frecuente de síntomas de estrés la cual está representada mínimamente con el 9.1%, de los encuestados.

**Tabla 7 Dimensión de Estrategias de afrontamiento post test**

	f	%
Inadecuado	2	6.1
Poco adecuado	6	18.2
Adecuado	25	75.8
Total	33	100

**Figura 7 Dimensión de Estrategias de afrontamiento post test**

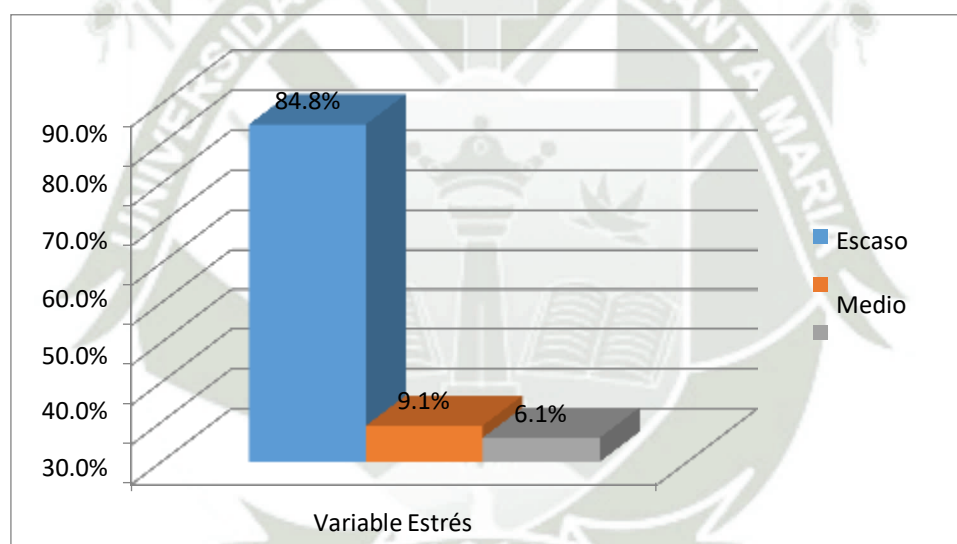


Los resultados encontrados en la dimensión de estrategias de afrontamiento del estrés en su etapa de post test se pueden apreciar que están en una tendencia adecuada representada con el 75.8% en cambio otros resultados manifiestan una tendencia de afrontamiento poco adecuada la cual está representada por el 18.2% y se finaliza el análisis con una tendencia inadecuada la cual está representada mínimamente por el 6.1% de los encuestados.

**Tabla 8 Variable Estrés nivel post test**

	f	%
Escaso	28	84.8
Medio	3	9.1
Frecuente	2	6.1
Total	33	100

**Figura 8 Variable Estrés nivel post test**

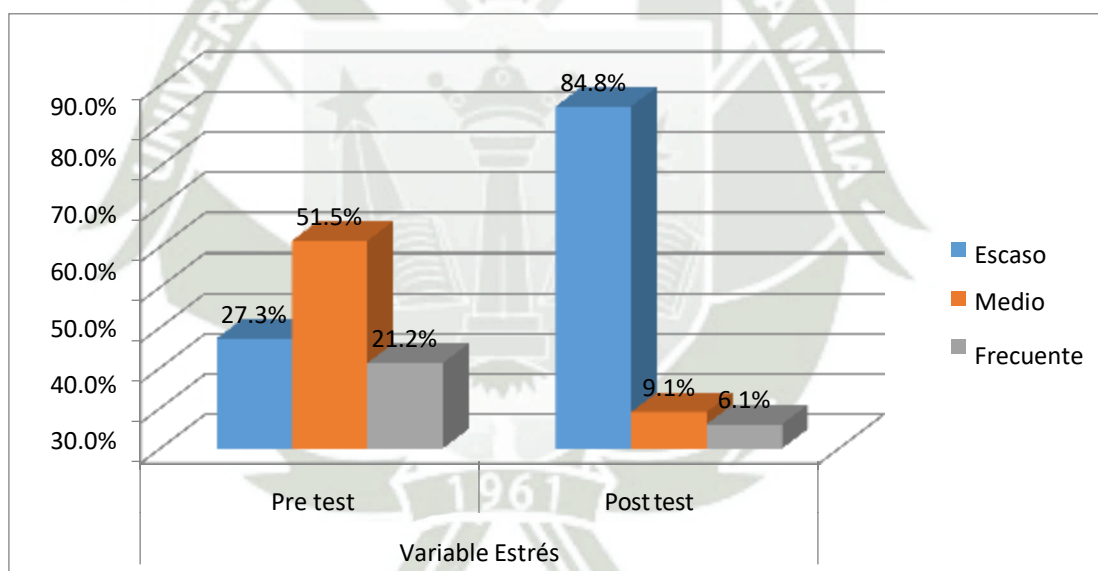


En el análisis de la dimensión estrés en su nivel de post test, se puede apreciar que los resultados están representados en un nivel de escaso estrés con el 84.8%, mientras que a una tendencia media en el nivel de estrés está representado por el 9.1%, y a una proyección mínima de estrés está representado con el 6.1%, de los encuestados, esto demuestra la efectividad del taller que ha disminuido el estrés en los encuestados.

**Tabla 9 Análisis comparativo entre el pre test y pos test de la variable Estrés**

Variable Estrés	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
	Escaso	9	27.3	28
Medio	17	51.5	3	9.1
Frecuente	7	21.2	2	6.1
Total	33	100	33	100

**Figura 9 Análisis comparativo entre el pre test y pos test de la variable Estrés**

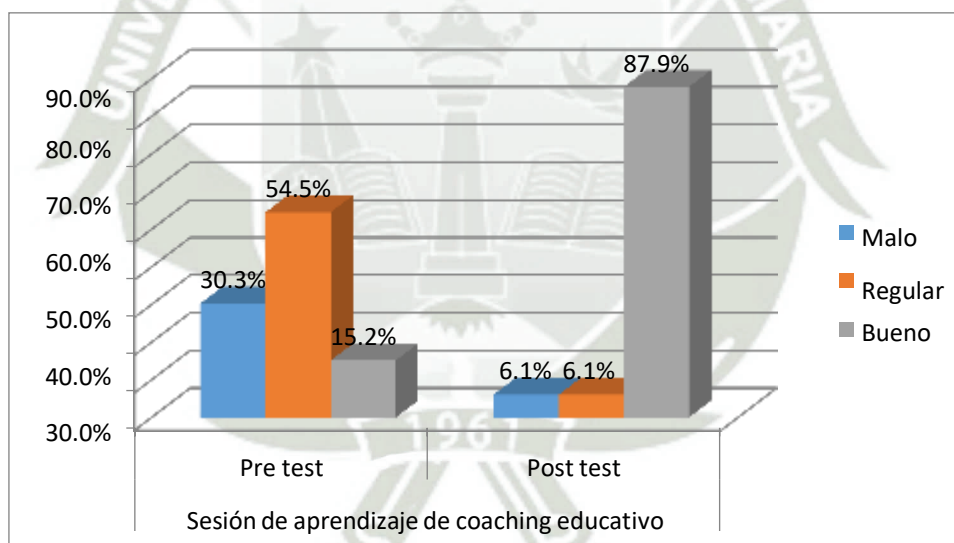


En el análisis comparativo del pre test y postes de la variable estrés se puede apreciar que en la etapa inicial o pre test el resultado predominante en una presidencia media del estrés con el 51.5%, en cambio otros resultados van a conocer con una presencia escasa del estrés con el 27.3%, y una presencia frecuente del estrés con el 21.2%, una vez aplicado el taller de coaching educativo se pueden apreciar que los resultados encontrados son diferentes ya que la presencia del estrés se torna escasa la cual está representada con el 84.8%, mientras que con tendencias medias está representado mínimamente con el 9.1%, y se finaliza el análisis con una tendencia se cuenta del estrés con el 6.1%.

**Tabla 10 Análisis comparativo entre el pre test y pos test de dimensión Sesión de aprendizaje de coaching educativo**

	Sesión de aprendizaje de coaching educativo			
	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Malo	10	30.3	2	6.1
Regular	18	54.5	2	6.1
Bueno	5	15.2	29	87.9
Total	33	100	33	100

**Figura 10 Análisis comparativo entre el pre test y pos test de dimensión Sesión de aprendizaje de coaching educativo**

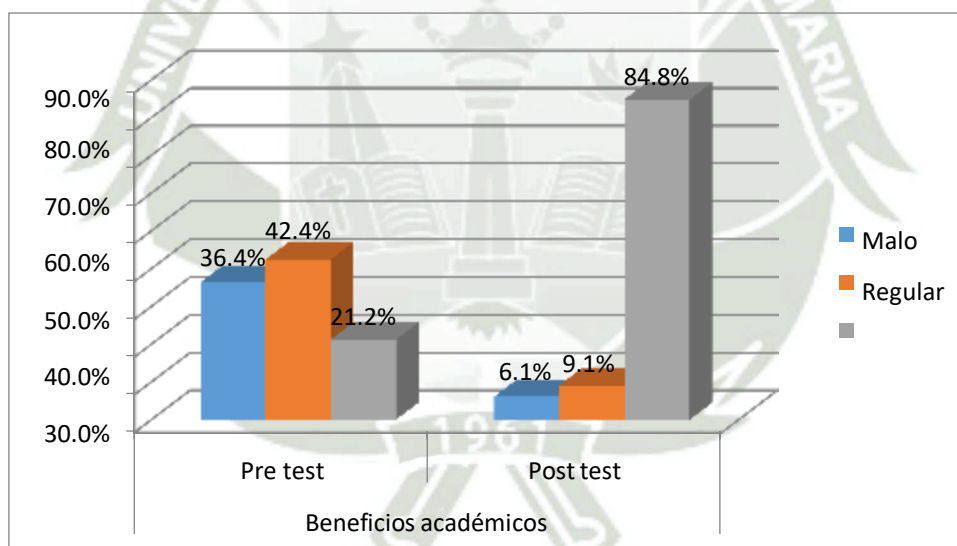


En el análisis comparativo entre el pre test y pos test en la dimensión de sesiones de aprendizaje del coaching educativo se puede apreciar que inicialmente presentaron una tendencia media con el 54.5%, mientras que una proyección mala está representado con el 30.3%, si se finaliza el análisis con una tendencia buena representado mínimamente por el 15.2%, en cambio una vez lamentado este taller se puede apreciar que los resultados manifiestan una tendencia buena con el 84.8%, y una tendencia mala representada por el 9.1%, y en provisiones regulares con el 6.1%, de los encuestados.

**Tabla 11 Análisis comparativo entre el pre test y pos test de dimensión Beneficios académicos**

	Beneficios académicos			
	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Malo	12	36.4	2	6.1
Regular	14	42.4	3	9.1
Bueno	7	21.2	28	84.8
Total	33	100	33	100

**Figura 11 Análisis comparativo entre el pre test y pos test de dimensión Beneficios académicos**

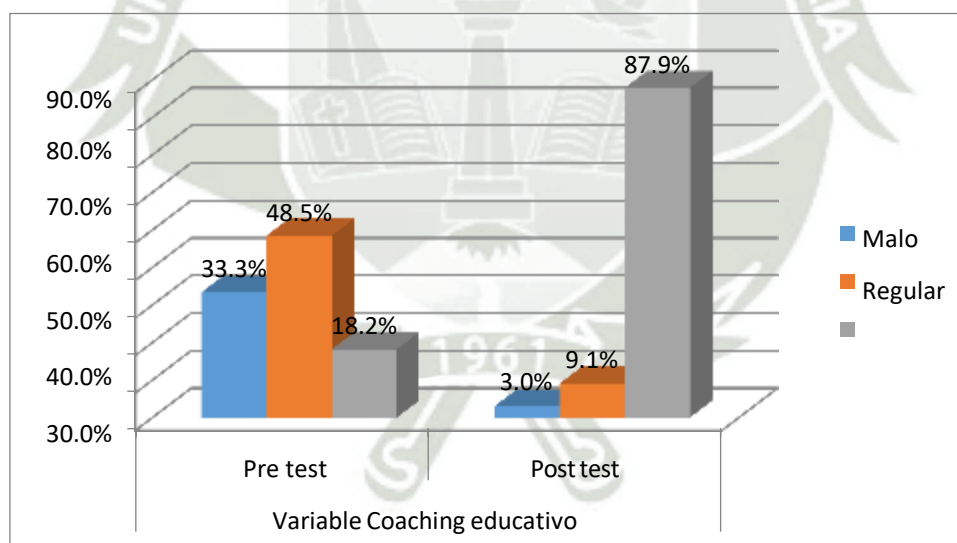


En el análisis de la dimensión comparativa de los beneficios académicos del coaching educativo se puede apreciar que los resultados encontrados nada conocer que en una etapainicial o fretes están a nivel regular con el 42.4%, mientras que una tendencia mala están representados mínimamente con el 36.4%, mientras que una tendencia buena está con un nivel de 21.2%, por resultados dan a conocer de que los beneficios académicos después de la aplicación del coaching educativo se incrementa un nivel bueno con el 84.8%, mientras que una tendencia de nivel regular están representadas por el 9.1%, y se finaliza el análisis con una tendencia de nivel malo con el 6.1%, de los encuestados.

**Tabla 12 Análisis comparativo entre el pre test y pos test de la Variable Coachingeducativo**

	Variable Coaching educativo			
	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Malo	11	33.3	1	3.0
Regular	16	48.5	3	9.1
Bueno	6	18.2	29	87.9
Total	33	100	33	100

**Figura 12 Análisis comparativo entre el pre test y pos test de la Variable Coachingeducativo**

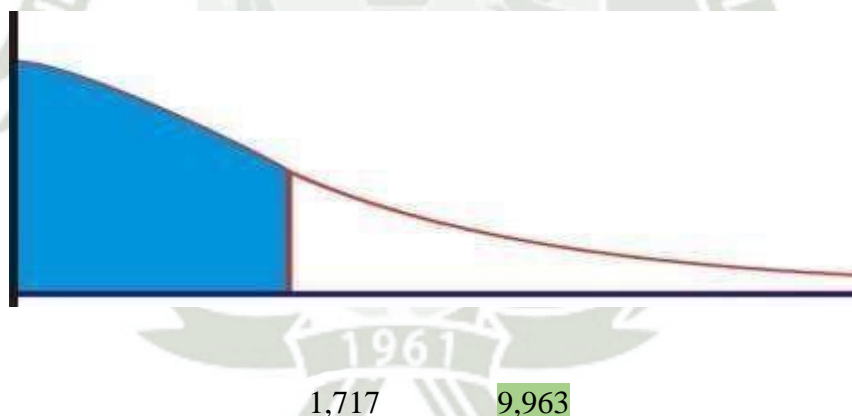


En el análisis final de la variable del coaching educativo se puede apreciar que se manejan dos estadios el pre test y el pos test. En el análisis del pre test están a conocer que está en una tendencia regular con el 48.5%, y una tendencia de nivel malo con el 33.3%, se finaliza el análisis con una tendencia mala con el 18.2%, asimismo se puede apreciar que después de la aplicación los resultados dan a conocer que se incrementa la tendencia buena hasta el 87.9%, y se reduce los niveles de regular a solo 9.1%, y el nivel malo al 3%, de los encuestados.

**Tabla 13 Comprobación de hipótesis**

	Prueba de muestras relacionadas					gl	Sig. (bilat eral)	
	Diferencias relacionadas							
	M e d i a	Desvi ación típ.	Error típ. de la medi a	95% Intervalo deconfianza para la diferencia				
Inferio r				Super ior				
Poste tes control - Pre test Control)	0,2 1 7	0,9 51	0,1 98	0,194	0,6 29	9,9 63	4 9	0,0 01

**Figura 13 Ubicación del valor de la T student**



**Tabla 14: Comprobación de hipótesis**

Grados de libertad	0.25	0.1	0.05	0.025	0.01
48	1,063	1,323	1,721	2,080	2,518
49	1,061	1,321	1,717	2,074	2,518
50	1,060	1,319	1,714	2,069	2,518
51	1,059	1,318	1,711	2,064	2,492
52	1,058	1,318	1,708	2,060	2,485

Los resultados analizados y encontrados dan a conocer que si existe una diferencia entre la etapa inicial del pre test y la etapa final del póster del análisis del estrés los resultados manifiestan que una etapa inicial presentó un índice elevado de estrés en los estudiantes del instituto Carlos Baca Flor y una vez aplicado el taller de cohecho en los resultados lograron mejorar disminuyendo las proyecciones del estrés en beneficio del estudiante

Los resultados muestran que el valor hallado en la  $t=$  es de 9,963 mayor al valor limite el cual está dentro de la zona de aceptación. la evolución del grupo control es limitada ya que solo logro una leve mejora así lo demuestra el valor límite 1,717 y su punto máximos de 9,963.

$H_0 = p > 0.05$  Debido a que el coaching educativo es una herramienta que permite el máximo desarrollo personal y la profesional de los individuos e influye en la transformación de éstos, provocando cambios de perspectiva, aumentando la motivación, es probable que este no sea efectivo para gestionar el estrés en tiempos de pandemia por Covid-19 en los estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, Arequipa 2021.

El resultado de la significancia es de  $p = 0.001$  menor al parámetro limite ( $p > 0.05$ ) y se rechaza la presente hipótesis

$H_1 = p < 0.05$  Debido a que el coaching educativo es una herramienta que permite el máximo desarrollo personal y la profesional de los individuos e influye en la transformación de éstos, provocando cambios de perspectiva, aumentando la motivación, es probable que este sea efectivo para gestionar el estrés en tiempos de pandemia por Covid-19 en los estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, Arequipa 2021.

Valor  $p$  hallado =  $0.001 < 0.05$  se acepta la hipótesis verdadera y se demuestra que si hay mejora en el rendimiento académico de los alumnos

### 3.2. Discusión

El coaching implementado en el aspecto educativo y académico se ha convertido en una herramienta que propicia el desarrollo máximo personal y profesional de las personas, incidiendo en la transformación de su perspectiva y del nivel de motivación, aprendizaje, responsabilidad y compromiso hacia sus labores académicas (García, 2020).

El coaching se encarga de promover transformaciones emocionales, cognitivas y conductuales que mejoran su capacidad de acción en las personas. Bou Pérez (2013) señala que el coaching educativo se convierte en una disciplina que apuesta por una metodología novedosa de enseñanza que genera una diferente forma de entender la conceptualización de aprendizaje” (p.96). Este autor señala que el coaching educativo también puede ser una técnica que busca identificar el sentido del ser humano como un ente único, por lo que, es un proceso que se genera entre mínimo dos personas, donde el coach procura que el coachee concientice e incremente su creencia en sí mismo, identificando la motivación para una actuación responsable, dominando sus emociones, cuerpo y lenguaje, donde se desafía a sí mismo para lograr los objetivos, dominando el hacer y el ser.

Alejo (2017) indica:

El estrés es la respuesta del organismo ante una demanda o desafío, los cortos momentos de estrés pueden llegar a ser positivo cuando les permite cumplir con una fecha límite de algo o evitar el peligro, pero cuando el estrés perdura por un tiempo prolongado puede menguar la salud de las personas (p.74).

En general, el estrés puede definirse como una patología consecuencia de la inadaptación a una sociedad cambiante y competitiva, generado por el fracaso, el éxito, la enfermedad, la salud, la tristeza o la alegría por todas las vivencias personales y sociales del individuo, en donde el cuerpo proporciona una inadecuada respuesta ante ellos.

El estrés en el contexto académico ha sido un constructo ampliamente abordado por Barraza (2006) quién señala que el estrés académico desde una perspectiva cognitivistasistémica se entiende como un procedimiento sistemático que se entiende de las polaridades del equilibrio y el desequilibrio en el organismo del sujeto. De igual forma, se refiere al modelo sistémico que considera al individuo en el contexto escolar como sistemas interconectados y en un supuesto cognoscitivista, es decir, en las que el filtro de la cognición por dónde pasa los estímulos a los que se exponen los estudiantes, de manera que estos son valorados y el nivel de exigencia que se les imprime, siendo de esta forma un modelo cognoscitivista-sistémico.

En el análisis de agentes estresores los resultados encontrados manifiestan en la etapa inicial o pre test se puede apreciar que los resultados encontrados manifiesta una tendencia media la cual está representada por el 54.5%, mientras aún niveles caso de los agentes estresores es con el 27.3%, y a una frecuencia constante de estresores y sus agentes están representados con el 18.2%, de los encuestados y posteriormente en la etapa final se pueden apreciar de las proyecciones manifiesta una tendencia escasa la cual está representada por el 75.8%, y con proyecciones de nivel medio con el 21.2%, encuancto a la presencia de agentes estresores y se finaliza el análisis con una tendencia mínima de agentes estresores constantes en los estudiantes del instituto baca flor con el 3%, de los encuestados, según Barraza (2006) señala que el estrés académico determina una respuesta del desequilibrio sistémico, donde el objetivo del estudiante es adecuar y lograr nuevamente su equilibrio para que perdure su bienestar. Por tal motivo, el proceso de estrés académico se conforma de una etapa para identificar estímulos perturbantes, la señalización de efectos físicos y emocionales, la utilización de formas de afrontamiento para asumir la situación que se le presenta al sujeto.

En el desarrollo de los Síntomas de estrés se pueden apreciar que los resultados encontrados en los estudiantes del instituto superior Carlos Baca Flor muestran estrés frecuente el cual está representado por el 45.5%, en cambio otros resultados manifiesta una tendencia es casa de estrés con el

30.3%, y a una tendencia media están representadas con el 24.2%, de los encuestados y en poste desde la dimensión síntomas del estrés se pueden apreciar que una vez aplicado las proyecciones del coaching educativo se logran mejorar los resultados ya que en esta dimensión la tendencia es casa de los síntomas de estrés presenta un nivel del 72.7%, mientras que otras tendencias de nivel medio en los síntomas del estrés están representadas con el 18.2%, y se finaliza el análisis con una tendencia frecuente de síntomas de estrés la cual está representada mínimamente con el 9.1%, de los encuestados, estos también pueden relacionarse con estrés físico el cual considera como la categoría de estrés que le impide a las personas desempeñar sus acciones adecuadamente, por las transformaciones del ambiente en su rutina diaria, esto entorpece el funcionamiento de la circulación, los sentidos y la respiración. El estrés de nivel físico que se extiende daña gravemente la salud y empeora la situación es delicada que el sujeto que ya posee (Julcarima, 2020) y estrés psíquico Es el que se genera por los requerimientos que se realiza la persona al tener un lapso determinado de tiempo para el cumplimiento de tareas, horarios y labores, en las que se le exigen un mayor nivel de capacidad, provocando el surgimiento del estrés, que le permite optimizar su rendimiento o lo empeora, radicando de sentido de autosuperación (Julcarima, 2020).

En el desarrollo de las estrategias de afrontamiento en el pre test en las estrategias del afrontamiento se pueden apreciarse los resultados encontrados manifiestan una tendencia inadecuada y son representados por el 45.5%, en cambio otros resultados dan a conocer una tendencia de afrontamiento al estrés poco adecuado la cual está representado con el 42.4%, y una tendencia licuada en el afrontamiento del estrés está mínimamente representado por el 12.1%, de los encuestados y en el post test se pueden apreciar que están en una tendencia adecuada representada con el 75.8% en cambio otros resultados manifiesta una tendencia de afrontamiento poco adecuado la cual está representada por el 18.2% y se finaliza el análisis con una tendencia inadecuada la cual está representada mínimamente por el 6.1% de los encuestados; la dimensión de estrategias de afrontamiento, son las voluntades de la conducta y del pensamiento que le permite sobrellevar exigencias

externas o internas, manifiestas en el individuo.

Tales exigencias suelen ser indirectas o directas entre aquellas habilidades que consideraba Barraza (2006) se tienen la conformación del plan y el acatamiento de las habilidades asertivas y tareas, aprobando las mismas y basadas en la ventilación, religiosidad, confidencialidad e información de la circunstancia. Es una táctica personal que emplea el estudiante para mejorar el afrontamiento de las circunstancias de estrés, es decir, cuando los estímulos estresores del contexto académico generan un desequilibrio sistémico, el estudiante busca aplicar estrategias que le permitan restaurar el equilibrio y la homeostasis, afrontando así la situación. Estudios han demostrado que las estrategias diferentes de afrontamiento del estrés en los estudiantes más aplicados son: repasar varias veces los apuntes para los exámenes, realizar una estratégica discusión con los compañeros sobre el tema a evaluar (Rivero, 2019).

Finalmente, en la Variable Estrés ofrece se puede apreciar que los resultados encontrados manifiestan una tendencia de la presidencia de estrés a nivel medio el cual está representado por el 55.1%, mientras otros resultados van a conocer una tendencia de nivel escaso la cual está representada por el 27.3%, y se finaliza el análisis con la tendencia frecuente de estrés el cual está representado con el 21.2%, de la totalidad de encuestado y en el post test se puede apreciar que los resultados están representado en un nivel de escaso con el 84.8%, mientras que a una tendencia media en el nivel de estrés está representado por el 9.1%, y a una proyección frecuente con el 6.1%, de todos los encuestados; Asimismo, se señala como una sensación de imposibilidad para enfrentar los retos de la vida diaria, es decir, que el contexto supera las probabilidades de respuesta del individuo, lo que genera un conjunto de reacciones cognitivas, fisiológicas y psicomotoras, relacionándolas con la depresión, la angustia, la somatización y la inadaptación social (Godino, 2016).

En la dimensión Sesión de aprendizaje de coaching educativo En el análisis comparativo entre el pre test y pos test en la dimensión de sesiones de aprendizaje del coaching educativo se puede apreciar que inicialmente presentaron una tendencia media con el 54.5%, mientras que una proyección

mala está representado con el 30.3%, si se finaliza el análisis con una tendencia buena representado mínimamente por el 15.2%, encambio una vez lamentado este taller se puede apreciar que los resultados manifiestan una tendencia buena con el 84.8%, y una tendencia mala representada por el 9.1%, y en provisiones regulares con el 6.1%, de los encuestados; El propósito a lograr en las sesiones de aprendizaje del coaching educativo es propiciar la creatividad e innovación, impulsando las capacidades para identificar resultados negativos o positivos sobre su expectativa, motivando al estudiante y al grupo en general a optimizar el proceso y el logro de los propósitos, indagando las oportunidades que propicien la observación, el análisis y la acción de los estudiantes o del equipo académico, donde manifiesta en sus competencias actitudes y habilidades mostrando al grupo de estudiantes la meta a observar. En el desarrollo del coaching educativo se busca proporcionar una perspectiva constructiva de la otra persona sobre la actuación propia, de manera que se gestionan los cambios y la optimización de las habilidades, brindando el feedback al educando cuando este se desvía del alcance de sus metas y objetivos y estando atento al feedback que brinden los estudiantes y la clase en general (Fajardo, 2016).

En la dimensión Beneficios académicos en el análisis de la dimensión comparativa de los beneficios académicos del coaching educativo se puede apreciar que los resultados encontrados nada conocer que en una etapa inicial o fretes están a nivel regular con el 42.4%, mientras que una tendencia mala están representados mínimamente con el 36.4%, mientras que una tendencia buena está con un nivel de 21.2%, por resultados dan a conocer de que los beneficios académicos después de la aplicación del coaching educativo se incrementa un nivel bueno con el 84.8%, mientras que una tendencia de nivel regular están representadas por el 9.1%, y se finaliza el análisis con una tendencia de nivel malo con el 6.1%, de los encuestados, la escuela, la familia y la sociedad se han transformado a partir del Siglo XXI, pues, ya nada es actualmente lo que era anteriormente, los tipos de familia, las modalidades educativas y las formas de interacción han cambiado significativamente, por lo que se requiere del perfil de un ciudadano totalmente nuevo y diferente al de hace solo 40 años (Fajardo, 2016).

En tal sentido, son procesadas competencias diferentes que responden a los requerimientos de la sociedad actual, se ha dicho qué profesiones que actualmente se mantienen, serán sustituidas y desaparecerán por otras más especializadas, que aún no se sabe qué ocurrirá, por lo que se necesitan nuevos mecanismos y estrategias para hacer frente a estos cambios.

En el análisis de antecedente de Domínguez et al (2018) “Implementando el coaching educativo en la universidad virtual, una herramienta de desarrollo personal”, Valencia, España, 2018, concluyo que El coaching es un mecanismo para el acompañamiento que se orienta a obtener efectos que demuestran su efectividad, tanto en el contexto profesional como en el académico y educativo. Sus objetivos se basan en orientar al estudiante en esclarecer sus dificultades o problemas, permitiéndole el cuestionamiento de sus prácticas y creencias académicas específicas, identificando los obstáculos que impiden optimizar sus competencias, descubriendo medios y recursos alternos en donde puedan apoyarse para se apliquen soluciones eficaces personales, trasladada de otras esferas o entornos de su vida cotidiana, alcanzando propiciamente sus objetivos. Los resultados analizados y encontrados dan a conocer que si existe una diferencia entre la etapa inicial del pre test y la etapa final del póster del análisis del estrés los resultados manifiestan que una etapa inicial presentaron un índice elevado de estrés en los estudiantes del instituto Carlos Baca Flor y una vez aplicado el taller de cohecho en los resultados lograron mejorar disminuyendo las proyecciones del estrés en beneficio del estudiante  $H_1 = p < 0.05$  Debido a que el coaching educativo es una herramienta que permite el máximo desarrollo personal y la profesional de los individuos e influye en la transformación de éstos, provocando cambios de perspectiva, aumentando la motivación, es probable que este sea efectivo para gestionar el estrés en tiempos de pandemia por Covid-19 en los estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, Arequipa 2021.

Valor p hallado =  $0.001 < 0.05$  se acepta la hipótesis verdadera y se demuestre que si hay mejora en el rendimiento académico de los alumnos.

$H_0 = p > 0.05$  Debido a que el coaching educativo es una herramienta que permite el

máximo desarrollo personal y la profesional de los individuos e influye en la transformación de éstos, provocando cambios de perspectiva, aumentando la motivación, es probable que este no sea efectivo para gestionar el estrés en tiempos de pandemia por Covid-19 en los estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, Arequipa 2021.

El resultado de la significancia es de  $p=0.001$  menor al parámetro límite ( $p>0.05$ ) y se rechaza la presente hipótesis.

Es posible que entre las transformaciones más significativas que aporta el coaching educativo en las sesiones de clase es que es un método que no enseña directivamente, sino que conforma las circunstancias propicias para el crecimiento y aprendizaje del educando. El coaching educativo obvia y erradica las barreras impuestas tradicionalmente por las consideraciones limitantes, siendo que aquellos estudiantes que experimentan este método tienen mayor conexión con la realidad, por lo que son más creativos y resolutivos. Por lo tanto, el coaching propicia el desarrollo de destrezas específicas en el educando.

## CONCLUSIONES

**Primero.-** El coaching educativo como herramienta es efectivo en el proceso de reflexión y acompañamiento que permite potenciar las competencias individuales de toda persona, logrando mejorar significativamente la gestión del estrés académico en tiempos de pandemia por Covid-19 en los estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, ya que los resultados muestran una efectividad del programa de coaching según el estadígrafo de la T student  $t= 9.963$ , y la significancia hallada de  $p=0.001$  menor al parámetro límite ( $p<0.05$ ). aceptando la efectividad del programa de coaching

**Segunda. -** El nivel de estrés en tiempos de pandemia por Covid-19 en los estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, Arequipa 2021 antes de aplicar el programa del coaching educativo como herramienta para la gestión del estrés, el resultado predominante de una presencia media del estrés con el 51.5%, en cambio otros resultados van a conocer con una presencia escasa del estrés con el 27.3%, y una presencia frecuente el estrés con el 21.2%.

**Tercera.-** El nivel de estrés en tiempos de pandemia por Covid-19 en los estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, Arequipa 2021 después de aplicar el programa del coaching educativo como herramienta para la gestión del estrés, la presencia del estrés se torna escasa la cual está representada con el 84.8%, mientras que con tendencias medias está representado mínimamente con el 9.1%, y se finaliza el análisis con una tendencia del 6.1%. que cuenta con estrés

Sobre la base de lo anterior se constata que los objetivos del estudio fueron cumplidos por cuanto, se siguieron los pasos de investigación formulados en el proyecto, de manera que la hipótesis alternativa se corroboró y la se rechazó la hipótesis nula.

## RECOMENDACIONES

1. Promover en los Docentes para que constantemente se actualicen en temas de Coaching Educativo para que puedan ayudar a los estudiantes a gestionar sus emociones y el estrés cotidiano, así mismo en técnicas que permitan a los alumnos tomar las riendas de los conflictos que se les presenten producto de la labor académica.
2. Se recomienda a los Docentes trabajar en coordinación con el Departamento de Psicología teniendo en cuenta el bienestar de los estudiantes e identificar los niveles de estrés de los estudiantes, con el propósito de aplicar medidas y programas que les brinden herramientas a los estudiantes para disminuir el estrés generado por lapandemia.
3. Se recomienda a los directivos de la institución tomar en cuenta los resultados de esta investigación, sobre el sustancial cambio que genera la aplicación del Coaching educativo, para que puedan considerarlo entre los lineamientos a implementar entre la formación docente, dándole los medios y recursos a los docentes para que propicien el desarrollo máximo personal y académico de los estudiantes, incidiendo en la transformación de su perspectiva y del nivel de motivación.
4. Se invita a tomar en cuenta el resultado de la investigación, y aplicar talleres de coaching educativo para todos los docentes y alumnos, y tomen conciencia de las consecuencias del estrés académico cotidiano y lo importante que es el estado emocional de los estudiantes de formación inicial docente de la Escuela Superior de Arte Carlos Baca Flor de Arequipa.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alejo, R. (2017) *Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017*. (Tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima. Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1839>
- Bautista, V. (2017). *Programa "Divertimatic" en dificultades en el aprendizaje de matemáticas en estudiantes de primaria, Ate.2016* [, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/14668>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006)
- Becerra, T., Córdova, L., Ocupa, V. Marín, C. (2020). *Programa de coaching educativo y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de primer ciclo de una universidad privada de lima durante el periodo 2019 – II, Lima, Perú*.
- Blanco, K; Cantillo, N; Castro,Y; Downs A y Romero,E (2015) *Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena* ( Tesis pregrado) Universidad de Cartagena. Colombia. Recuperado de <http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/2652/1/Estres%20Academico%2021-%2010-2015.docx%20pdf.pdf>
- Bisalaya, J. (2018). *Favorecimiento del coaching educativo en las habilidades blandas de estudiantes del V ciclo de Arquitectura en una universidad privada de San Juan de Lurigancho. Lima, Perú*.
- Bou, J. F. (2013). *Coaching Educativo*. Bogotá: Ediciones de la U Lid Editorial.
- Buendía, A. (2015). *Estrés académico y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de la modalidad de estudios a distancia de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote sede Lima 2013* [, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/7382>

- Domínguez, R., Cruz, M. y Ferrando, L. (2018). *Implementando el coaching educativo en la universidad virtual, una herramienta de desarrollo personal* Valencia, España.
- Fajardo, P. (2016) *El coaching como estrategia metodológica para enseñar elementos de la lengua a los estudiantes del décimo de Educación General Básica (E.G.B.)*. (Tesis de Licenciatura no publicada, Universidad de Cuenca, Ecuador).
- Flores, L. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios* [Tesis, Universidad Católica de Santa María]. <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/9691>
- García, J. (2019). *Sistema de valores éticos y formación profesional en los estudiantes de la Escuela Profesional de Contabilidad de la UNA-Puno* [Tesis, Universidad Nacional del Altiplano]. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/17676>
- García, M. (2020). *Coaching educativo en la práctica pedagógica en docentes de la RED 4 Palca, UGEL Tarma - 2019* [Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/40434>
- Giraldez, A. y Niuewerburgh, C. (2016). *Coaching Educativo*. Ediciones Parainfo. Disponible en: [https://books.google.com.pe/books?id=GydSDQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Coaching+Educativo&hl=es&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Coaching%20Educativo&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=GydSDQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Coaching+Educativo&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Coaching%20Educativo&f=false)
- Godino, M. (2016). *Estrés académico, Estrategias de afrontamiento y Rendimiento académico*. (Tesis pregrado). Universidad Argentina de la Empresa. Argentina. Recuperado de <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/handle/123456789/4077>
- International Coach Federation – ICF - ES (2020). *Definición del coaching según ICF*. España: ICF Spain Charter. Recuperado de <https://www.icfes.com/mwsicf/sobreicf/definicion-coaching-icf-espana>.
- Julcarima, J. (2020). *Estrés y rendimiento académico en estudiante de un centro pre universitario en Tarma* [Tesis, Universidad Católica Sedes Sapientiae]. <http://repositorio.ucss.edu.pe/handle/UCSS/798>.

- Lillo, A. y Soto, C. (2017). *El coaching como instrumento de motivación en estudiantes universitarios del tercer año de la carrera de obstetricia y matroneria*. Chile.
- Linares, G. y Arteaga, L. (2017). *Influencia del Programa de Coaching LINARTE sobre el desempeño docente en los educadores de una institución educativa privada*. (Tesis de maestría, Universidad Marcelino Champagnat, Perú). Recuperado de <http://repositorio.umch.edu.pe/handle/UMCH/114>
- Maldonado, S., Muñoz, M. (2019). *Estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima Este* [Tesis, Universidad Peruana Unión]. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/1723>
- Martel, S. (2018). *Coaching educativo y su incidencia en el desempeño docente en instituciones educativas, Pasco*. (Tesis de maestría, Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú). Recuperado de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/19570/martel\\_ls.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/19570/martel_ls.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Peña, A. (2019). *Coaching educativo y autoestima en los docentes del Instituto Gastronómico Cumbre - Chiclayo* [, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/39045>
- Rivero, F. (2019). *Nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista* [Tesis, Universidad Privada San Juan Bautista]. <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/2170>
- Tarrillo, R. (2020). *Programa de coaching educativo y su efecto en la inteligencia emocional de los ingresantes en administración industrial de una Institución Superior Tecnológica en Lima*. Lima.
- Velásquez, V. (2019). *Intervención pedagógica y dificultades de aprendizaje en los estudiantes de la I. E. N° 82421 - Oxamarca -2018*. [Tesis, Universidad San Pedro]. <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/11943>
- Zacarías, H. y Supó, J. (2020). *Metodología de la Investigación científica*. Amazon Digital Services.

## ANEXOS

### ANEXO 1:

#### MODELO DE INSTRUMENTO CUESTIONARIO SEMIESTRUCTURADO

Estamos realizando una investigación a fin de determinar “El coaching educativo como herramienta para gestionar el estrés en tiempos de pandemia por Covid-19 en el VI semestre de los estudiantes de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor Arequipa, 2021”

TENIENDO EN CUENTA los actuales tiempos de pandemia por el Covid-19, agradeceremos su colaboración en responder las siguientes preguntas:

1.- ¿En qué nivel considera usted que se encuentra su autoconfianza y seguridad?

a.- Alto \_\_\_\_      b.- Medio \_\_\_\_      c.- Bajo \_\_\_\_

2.- ¿En estos tiempos de pandemia del Covid-19, considera usted que se ha presentado un Incremento de su autoestima en qué nivel?

a.- Alto \_\_\_\_      b.- Medio \_\_\_\_      c.- Bajo \_\_\_\_

3.- ¿En qué nivel considera usted que se ha presentado el incremento de su capacidad de reflexión?

a.- Alto \_\_\_\_      b.- Medio \_\_\_\_      c.- Bajo \_\_\_\_

4.- ¿En qué nivel considera usted que durante esta época de pandemia ha dejado creencias limitantes?

a.- Alto \_\_\_\_      b.- Medio \_\_\_\_      c.- Bajo \_\_\_\_

5.- ¿En qué nivel considera usted que exterioriza valores y prioridades?

a.- Alto \_\_\_\_      b.- Medio \_\_\_\_      c.- Bajo \_\_\_\_

6.- ¿En qué nivel considera usted que durante la presenta pandemia del Covid-19 se presenta su sentimiento de ser escuchado y comprendido?

a.- Alto \_\_\_\_      b.- Medio \_\_\_\_      c.- Bajo \_\_\_\_

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

### PARA PARTICIPAR EN EL ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Instituciones: UNIVERIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Escuela de postgrado

Investigadores: Silvana Petronila Chata Condori

Título: "El Coaching Educativo Como Herramienta Para Gestionar el Estrés en Tiempos de Pandemia por Covid-19 en los Estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, Arequipa 2021"

#### INTRODUCCIÓN:

Lo invito a participar de la investigación denominado: "El Coaching Educativo Como Herramienta Para Gestionar el Estrés en Tiempos de Pandemia por Covid-19 en los Estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, Arequipa 2021". Este es un estudio dirigido por la investigadora de la Escuela de postgrado de la Universidad Católica de Santa María para optar por el grado académico de Magister, con apoyo de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor Arequipa.

#### JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO:

Estoy realizando este estudio con el objetivo de establecer la forma en que el coaching educativo como herramienta permite gestionar el estrés en tiempos de pandemia por Covid-19 e implementar estrategias para el fortalecimiento de las emociones de los estudiantes del VI y VIII Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, que pueden repercutir claramente en la calidad educativa dada la coyuntura actual.

En vista que se ha observado que las actividades académicas que se llevan a cabo en la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca flor representan para muchos estudiantes una fuente de estrés muy relevante debido a las exigentes demandas académicas sociales y personales, lo que les habría generado estrés; afectando su desempeño estudiantil, todo lo cual es un tema de permanente actualidad y de interés de la colectividad,

Por lo señalado creemos necesario profundizar más en este tema y abordarlo con la debida importancia que amerita.

#### METODOLOGÍA:

El método de investigación usado es mixto con predominancia del método experimental.

Si usted acepta participar, le informamos que la investigación tendrá 3 etapas, las cuales consisten en:

#### **I ETAPA: DIAGNÓSTICO SITUACIONAL.**

Se aplicará el cuestionario semiestructurado y Escala de Estrés Percibido de Cohen.

- El Cuestionario semiestructurado permitirá establecer un diagnóstico inicial de su nivel (alto, medio o bajo) de autoconfianza y seguridad, incremento de capacidad de reflexión y dejar creencias limitantes, exteriorizar valores y prioridades así como sentimiento de ser escuchado y comprendido.
- La Escala de Estrés Percibido de Cohen permitirá medir el estrés inicial que presentan los estudiantes antes señalados.

#### **II ETAPA: DE CAPACITACIÓN**

##### **CURSO TALLER “COACHING EDUCATIVO”**

- ✓ Duración: 3 sesiones de 2 horas pedagógicas
- ✓ Modalidad: Virtual (sesiones sincrónicas)
- ✓ Contenido: 6 Temas
- ✓ Costo: gratuito para los participantes de estudio

#### **III ETAPA: SISTEMATIZACIÓN DE RESULTADOS**

- ✓ Sistematización de los datos obtenidos
- ✓ Publicación de resultados
- ✓ Propuesta de mejora.

#### **MOLESTIAS O RIESGOS:**

No existe ninguna molestia o riesgo mínimo al participar en este trabajo de investigación. Usted es libre de aceptar o de no aceptar.

#### **BENEFICIOS:**

Los beneficios son directos para usted al participar de todas las actividades programadas en este estudio. Así mismo, se le informará de manera personal y confidencial de algún resultado que se crea conveniente que usted tenga conocimiento.

#### **COSTOS E INCENTIVOS:**

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio, su participación no le generará ningún costo.

**CONFIDENCIALIDAD:**

Como investigadora registraré su información y garantizó la confidencialidad de sus datos. Si los resultados de este seguimiento son publicados en una revista científica, no se mostrará ningún dato que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

**DERECHOS DEL PARTICIPANTE:**

Si usted decide no participar en el estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar de una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, puede preguntar al Investigador principal Silvana P. Chata Condori llamarla a número de celular 992945940 teléfonos, o al correo silvachacon3000@gmail.com.

**CONSENTIMIENTO:**

Acepto voluntariamente participar en este estudio, he comprendido perfectamente la información que se me ha brindado sobre las cosas que van a suceder si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

---

Firma del Participante

Fecha

Nombre:

DNI:

Teléfono:

Correo Electrónico:

---

Firma del Investigador

Fecha

Nombre:

DNI:

Teléfono:

Correo Electrónico:

## INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV

(Adaptado de Barraza)

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

Si/ No:

*En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.*

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

### 3. Dimensiones estresores

*Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:*

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

*A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores*

¿Con qué frecuencia te estresa:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
15. No entender los temas que se abordan en la clase.						

#### 4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

**¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:**

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
3. Dolores de cabeza o migrañas.						
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10. Dificultades para concentrarse.						
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						
13. Aislamiento de los demás.						
14. Desgano para realizar las labores académicas.						
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

### 5. Dimensión estrategias de afrontamiento

*Instrucciones:* A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escalade valores del apartado anterior.

**¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:**

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir amisa).						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
8. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.						
13. Hacer ejercicio físico						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
16. Navegar en internet.						
17. Jugar videojuegos.						

## ANEXO 2: PROTOCOLO DE VALIDACIÓN

### MATRIZ DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:** El coaching educativo como herramienta para gestionar el estrés en tiempos de pandemia por covid-19 en los estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, Arequipa 2021"

**OBJETIVO DEL INSTRUMENTO :** Identificar el estrés en tiempos de pandemia

**DIRIGIDO A:** estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, Arequipa 2021

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:**

*Pascual Delgado Juan Claudio*

**GRADO ACADEMICO DEL EVALUADOR:**

*Doctor*

**VALORACION:**

Muy alto	Alto <input checked="" type="checkbox"/>	Medio	Bajo	Muy bajo
----------	--	-------	------	----------

  
Juan C. Palmolina Delgado  
Doctor en Educación

FIRMA DEL EVALUADO

**MATRIZ DE VALIDACION**  
**EL COACHING EDUCATIVO COMO HERRAMIENTA PARA GESTIONAR EL ESTRÉS EN TIEMPOS DE PANDEMIA POR COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES DEL VI SEMESTRE DE LA ESCUELA NACIONAL DE ARTE CARLOS BACA FLOR, AREQUIPA 2021**

Variable Independiente	Dimensiones	INSTRUMENTOS	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias	
			SI	No	SI	No	SI	No		
ESTRÉS	Estrés	1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.								
		2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.								
ESTRÉS	Síntomas	3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.								
		4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.								
		5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.								
		6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)								
		7. Que mis exámenes profesores/as muy teóricos/as.								
		8. Mi participación en clase (contestarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)								
		9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.								
		10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.								
		11. Exposición de un tema ante la clase.								
		12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.								
		13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).								
		14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.								
		15. No entender los temas que se abordan en la clase.								
		1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).								
		2. Fatiga crónica (cansancio permanente).								
3. Dolores de cabeza o migrañas.										
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.										
5. Resaca, moedarse las uñas, frotarse, etc.										
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.										
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).										
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).										
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.										



Ficha de SUNEDU

GRADUADO	GRADO O TÍTULO	INSTITUCIÓN
PALOMINO DELGADO, JUAN JOSE DNI 23874597	MEDICO CIRUJANO ESPECIALISTA EN GINECO- OBSTETRICIA Fecha de diploma: 10/07/2000 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS PERU
PALOMINO DELGADO, JUAN CLAUDIO DNI 29260752	MAGISTER EN DOCENCIA UNIVERSITARIA E INVESTIGACION PEDAGOGICA Fecha de diploma: 10/09/2009 Modalidad de estudios: -  Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD SAN PEDRO PERU
PALOMINO DELGADO, JUAN DIEGO DNI 43353749	BACHILLER EN INGENIERIA DE SISTEMAS Fecha de diploma: 13/12/2011 Modalidad de estudios: -  Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO PERU
PALOMINO DELGADO, JUAN DIEGO DNI 43353749	INGENIRO DE SISTEMAS Fecha de diploma: 08/02/2013 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO PERU
PALOMINO DELGADO, JUAN CLAUDIO DNI 29260752	BACHILLER EN EDUCACIÓN Fecha de diploma: 09/09/94 Modalidad de estudios: PRESENCIAL  Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA PERU



**MATRIZ DE VALIDACION DE INSTRUMENTO**

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:** El coaching educativo como herramienta para gestionar el estrés en tiempos de pandemia por covid-19 en los estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, Arequipa 2021”

**OBJETIVO DEL INSTRUMENTO :** Identificar el estrés en tiempos de pandemia

**DIRIGIDO A:** estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, Arequipa 2021

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:**

\_\_\_\_\_

**GRADO ACADEMICO DEL EVALUADOR:**

\_\_\_\_\_

**VALORACION:**

Muy alto	Alto <input checked="" type="checkbox"/>	Medio	Bajo	Muy bajo
----------	--	-------	------	----------

  
Pita Alfredo Benavente  
Docente en Gestión Educativa

FIRMA DEL EVALUADO

**MATRIZ DE VALIDACION**  
**EL COACHING EDUCATIVO COMO HERRAMIENTA PARA GESTIONAR EL ESTRÉS EN TIEMPOS DE PANDEMIA POR COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES DEL VI SEMESTRE DE LA ESCUELA NACIONAL DE ARTE CARLOS BACA FLOR, AREQUIPA 2021**

Variable Independiente	Dimensiones	INSTRUMENTOS	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias		
			SI	No	SI	No	SI	No			
ESTRES	Estrés	1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases. 2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días. 3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases. 4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc. 5. El nivel de exigencia de mis profesores/as. 6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.) 7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as. 8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.) 9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as. 10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación. 11. Exposición de un tema ante la clase. 12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as. 13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología). 14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas. 15. No entender los temas que se abordan en la clase. 1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla). 2. Fatiga crónica (causado por el estrés). 3. Dolores de cabeza o migrañas. 4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea. 5. Rascañe, morderse las uñas, frotarse, etc. 6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir. 7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo). 8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído). 9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	



GRADUADO	GRADO O TÍTULO	INSTITUCIÓN
BENAVENTE VALDIVIA, FELIX ALFREDO DNI 29478342	MAESTRO EN CIENCIAS ECONOMIA GESTION FINANCIERA EMPRESARIAL Fecha de diploma: 28/01/2005 Modalidad de estudios: -  Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA <i>PERU</i>
BENAVENTE VALDIVIA, FELIX ALFREDO DNI 29478342	BACHILLER EN ECONOMIA Fecha de diploma: Modalidad de estudios: -  Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA <i>PERU</i>
BENAVENTE VALDIVIA, FELIX ALFREDO DNI 29478342	ECONOMISTA Fecha de diploma: Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA <i>PERU</i>
BENAVENTE VALDIVIA, FELIX ALFREDO DNI 29478342	DOCTOR EN CIENCIAS ECONOMIA Y GESTION Fecha de diploma: 01/02/2008 Modalidad de estudios: -  Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA <i>PERU</i>
BENAVENTE VALDIVIA, FELIX ALFREDO DNI 29478342	MAESTRO EN CIENCIAS: ECONOMIA GESTION FINANCIERA EMPRESARIAL Fecha de diploma: 28/01/2005 Modalidad de estudios: -  Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA <i>PERU</i>
BENAVENTE VALDIVIA, FELIX ALFREDO DNI 29478342	BACHILLER EN EDUCACION Fecha de diploma: 04/01/2013 Modalidad de estudios: -  Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI <i>PERU</i>
BENAVENTE VALDIVIA, FELIX ALFREDO DNI 29478342	LICENCIADO EN EDUCACION ESPECIALIDAD CIENCIAS SOCIALES Y PROMOCION SOCIOCULTURAL Fecha de diploma: 11/04/2014 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI <i>PERU</i>

**MATRIZ DE VALIDACION DE INSTRUMENTO**

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:** El coaching educativo como herramienta para gestionar el estrés en tiempos de pandemia por covid-19 en los estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, Arequipa 2021<sup>7</sup>

**OBJETIVO DEL INSTRUMENTO :** Identificar el estrés en tiempos de pandemia

**DIRIGIDO A:** estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, Arequipa 2021

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:**

\_\_\_\_\_

**GRADO ACADEMICO DEL EVALUADOR:**

\_\_\_\_\_

**VALORACION:**

Muy alto	Alto	<input checked="" type="checkbox"/>	Medio	Bajo	Muy bajo
----------	------	-------------------------------------	-------	------	----------

*Beltrán*  
Rosa Patricia Beltrán Molina  
Maestra en Educación

**FIRMA DEL EVALUADO**

**MATRIZ DE VALIDACION**  
**EL COACHING EDUCATIVO COMO HERRAMIENTA PARA GESTIONAR EL ESTRÉS EN TIEMPOS DE PANDEMIA POR COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES DEL VI SEMESTRE DE LA ESCUELA NACIONAL DE ARTE CARLOS BACA FLOR, AREQUIPA 2021**

Variable Independiente	Dimensiones	INSTRUMENTOS	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
			Si	No	Si	No	Si	No	
ESTRÉS	Estrés	1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases. 2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días. 3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases. 4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc. 5. El nivel de exigencia de mis profesores/as. 6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.) 7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as. 8. Mi participación en clase (contactarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.) 9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as. 10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación. 11. Exposición de un tema ante la clase. 12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as. 13. Que mis profesores/as están mal preparados (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología). 14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas. 15. No entender los temas que se abordan en la clase.	X		X		X		
			X		X		X		
			X		X		X		
			X		X		X		
			X		X		X		
			X		X		X		
			X		X		X		
			X		X		X		
			X		X		X		
			X		X		X		
			X		X		X		
			X		X		X		
			X		X		X		
			X		X		X		
			X		X		X		
Síntomas	1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla). 2. Fatiga crónica (cansancio permanente). 3. Dolores de cabeza o migrañas. 4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea. 5. Rascares, morderte las uñas, frotarse, etc. 6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir. 7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo). 8. Sentimientos de depresión y tristeza (descuido). 9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.	X		X		X			
		X		X		X			
		X		X		X			
		X		X		X			
		X		X		X			
		X		X		X			
		X		X		X			
		X		X		X			
		X		X		X			

Estrategias de afrontamiento	10. Dificultades para concentrarse.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	13. Aislamiento de los demás.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	14. Desgaste para realizar las labores académicas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Escuchar música o distraerme viendo televisión.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	La religiosidad (recomendarse a Dios o asistir a misa).	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Contar lo que me pasa a otros: (verbalización de la situación que preocupa).	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las resolví.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Hacer ejercicio físico.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Navegar en internet.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Jugar videojuegos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	

  
 Rosa Patricia Sánchez Rodríguez  
 Magister en Educación

**Firma del Evaluador**

### ANEXO 3: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variable/ indicadores	Metodología	Población / muestra
¿De qué manera el coaching educativo es efectivo para gestionar el estrés en tiempos de pandemia por Covid-19 en los estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, Arequipa 2021?	<p>Analizar como el coaching educativo es efectivo para gestionar el estrés en tiempos de pandemia por Covid-19 en los estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, Arequipa 2021.</p> <p>Determinar el nivel de estrés en tiempos de pandemia por Covid-19 en los estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, Arequipa 2021 antes de aplicar el programa del coaching educativo como herramienta para la gestión del estrés.</p> <p>Determinar el nivel de estrés en tiempos de pandemia por Covid-19 en los estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos</p>	<p>Debido a que el coaching educativo es una herramienta que permite el máximo desarrollo personal y la profesional de los individuos e influye en la transformación de éstos, provocando cambios de perspectiva, aumentando la motivación, es probable que este sea efectivo para gestionar el estrés en tiempos de pandemia por Covid-19 en los estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor, Arequipa 2021.</p>	<p>Variable <b>Variable 1</b> Coaching educativo</p> <p>Sesión educativa Beneficios educativos</p> <p><b>Variable 2</b> Estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estresores</li> <li>• Síntomas</li> <li>• Estrategias de afrontamiento</li> </ul>	<p><b>ENFOQUE</b> Cuantitativo</p> <p><b>NIVEL</b> Comparativa</p> <p><b>DISEÑO</b> Pre-experimental</p> <p><b>TECNICAS</b> Encuesta</p> <p><b>INSTRUMENTOS</b> Cuestionario</p>	<p>32 estudiantes del VI Semestre de la Escuela Nacional de Arte Carlos Baca Flor de Arequipa</p>
	<p>Baca Flor, Arequipa 2021 después de aplicar el programa del coaching educativo como herramienta para la gestión del estrés</p>				



3	4	3	4	2	4	5	1	4	1	2	3	4	1	2	5	5	2	2	4	1	1	1	2	2	1	2	1	1	5	2	2	2	1	1	1	3	1	1	3	5	5	1	3	2	5	5
3	1	5	3	4	3	4	3	5	1	4	4	2	2	2	1	4	3	2	2	1	1	3	2	3	3	3	5	3	2	3	2	5	3	2	2	5	2	5	2	1	3	5	3	4	4	1
5	5	4	4	2	5	1	1	4	4	2	5	4	2	4	3	4	2	1	2	4	1	1	2	3	2	1	3	1	4	5	4	3	4	5	3	2	1	2	2	3	5	1	1	2	1	5
1	4	1	2	2	5	1	3	3	3	1	5	2	2	5	5	2	2	5	1	5	3	5	3	3	2	1	1	4	2	3	1	4	1	1	4	2	1	5	3	1	2	2	2	5	3	1
4	2	3	2	2	2	2	2	5	4	1	3	1	3	1	2	3	2	1	5	2	5	3	2	1	3	1	3	2	3	1	1	3	4	5	5	4	1	5	1	5	2	1	3	1	4	1
1	5	5	2	4	4	4	2	3	5	5	1	3	1	5	1	2	4	4	2	3	5	4	1	3	2	3	2	2	5	1	4	5	5	5	3	5	4	5	3	2	2	4	2	1	5	3
1	4	2	4	1	3	5	5	4	1	1	2	3	2	2	5	1	4	2	5	2	3	1	5	1	2	4	3	2	2	3	4	5	5	5	1	3	4	3	4	2	4	4	1	3	3	2
3	4	4	3	1	1	3	4	4	3	4	3	2	1	4	5	2	1	1	4	1	1	5	2	3	4	4	4	1	1	2	5	1	2	5	2	2	2	3	1	4	1	5	5	4	2	5
5	4	2	1	3	5	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	4	4	5	1	4	5	5	3	4	1	2	3	3	5	4	3	4	2	5	1	3	3	2	2	3	2	1	4	3	2	4

3	4	5	4	2	4	2	4	2	2	1	4	3	2	5	5	3	4	3	3	1	3	2	1	1	3	3	2	4	5	4	5	2	4	2	5	5	5	5	1	5	2	3	3	1	4	5	
1	2	2	3	3	5	2	4	5	1	3	5	3	5	3	2	1	4	3	5	5	4	3	2	4	5	2	4	4	2	1	5	3	1	3	5	2	1	2	3	4	1	3	3	2	3	4	
2	2	2	5	3	3	4	3	2	2	5	4	4	3	4	3	1	5	4	2	5	2	4	4	1	3	4	5	2	5	3	5	4	5	3	4	4	3	5	3	1	3	5	2	1	4	2	
1	1	1	3	4	2	5	3	3	1	5	2	5	3	2	5	5	5	1	2	2	2	2	3	2	5	1	4	1	4	5	1	4	4	4	3	2	4	1	3	3	1	1	4	3	1	4	
4	4	5	3	1	3	5	4	3	4	3	5	3	3	2	4	3	2	4	1	1	4	3	5	3	3	3	1	5	3	4	1	1	5	1	3	1	5	4	4	5	5	1	3	5	4	1	
3	1	4	2	5	5	2	2	2	1	5	3	1	2	3	1	4	5	3	2	1	3	3	1	1	5	4	5	4	5	5	4	3	1	1	5	5	2	4	5	4	2	1	2	2	2	5	
1	5	4	5	1	3	1	5	4	3	4	3	1	2	5	2	4	5	2	5	1	2	1	4	2	2	5	2	5	3	5	4	4	5	5	2	5	2	1	5	2	3	3	2	1	1	5	
4	5	4	4	5	2	3	4	2	5	2	4	4	2	1	5	3	1	3	1	3	1	3	1	5	1	4	5	5	4	4	3	3	5	3	2	5	3	4	4	1	5	2	5	4	4	2	
5	2	1	5	2	5	5	1	2	3	3	2	4	4	5	4	2	3	5	1	4	1	4	2	4	2	2	4	5	2	4	4	2	4	4	4	4	4	1	1	3	4	4	1	1	1	3	5
5	3	2	3	3	2	4	4	4	2	2	4	3	2	5	2	5	3	2	2	1	3	1	2	5	4	5	3	1	3	3	2	1	2	1	3	5	4	5	5	4	5	2	2	1	4	2	



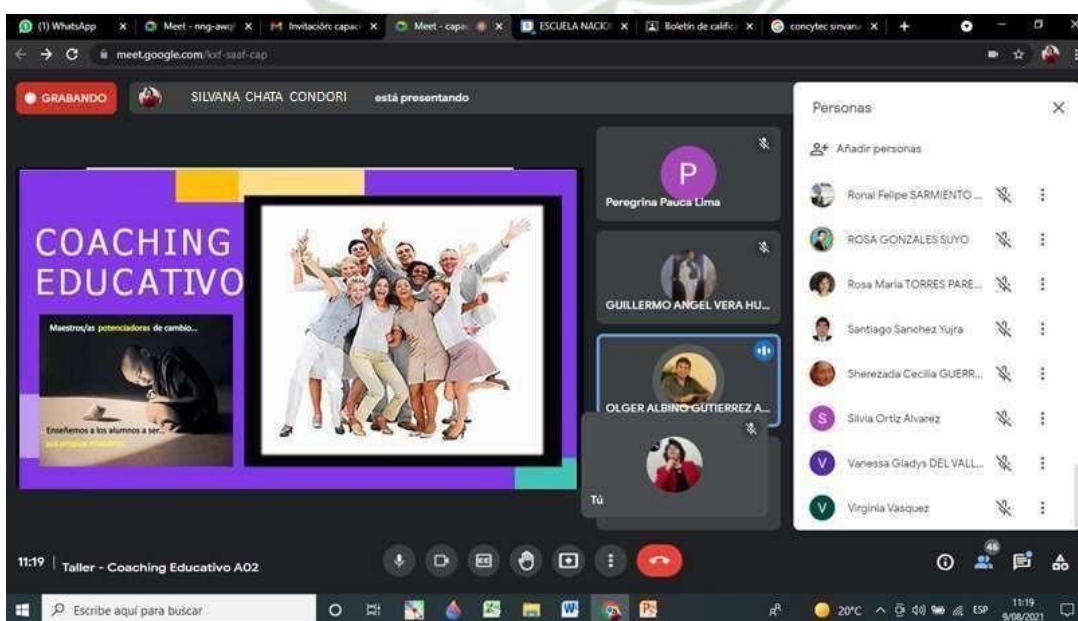
## ANEXO 5: FOTOGRAFÍA

Inicio de la sesión, es la primera diapositiva

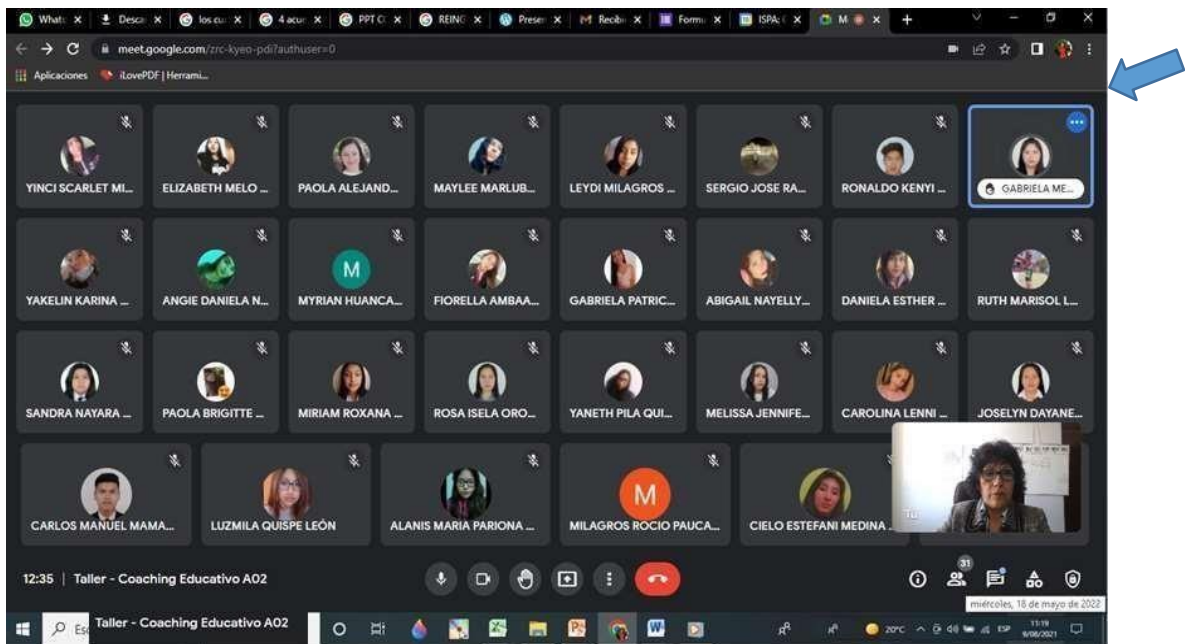
Presentación inicial del coaching educativo como herramienta para gestionar el estrés entiempos de pandemia



Inicio de sesión y apertura de sala para el inicio del curso coaching educativa



### Percepción de alumnos que conforman el taller de coaching educativo



Control y conteo de la participación, una de ellas levanta la mano y emite opinión para resolver dudas del curso o taller que se desarrolla cada sesión



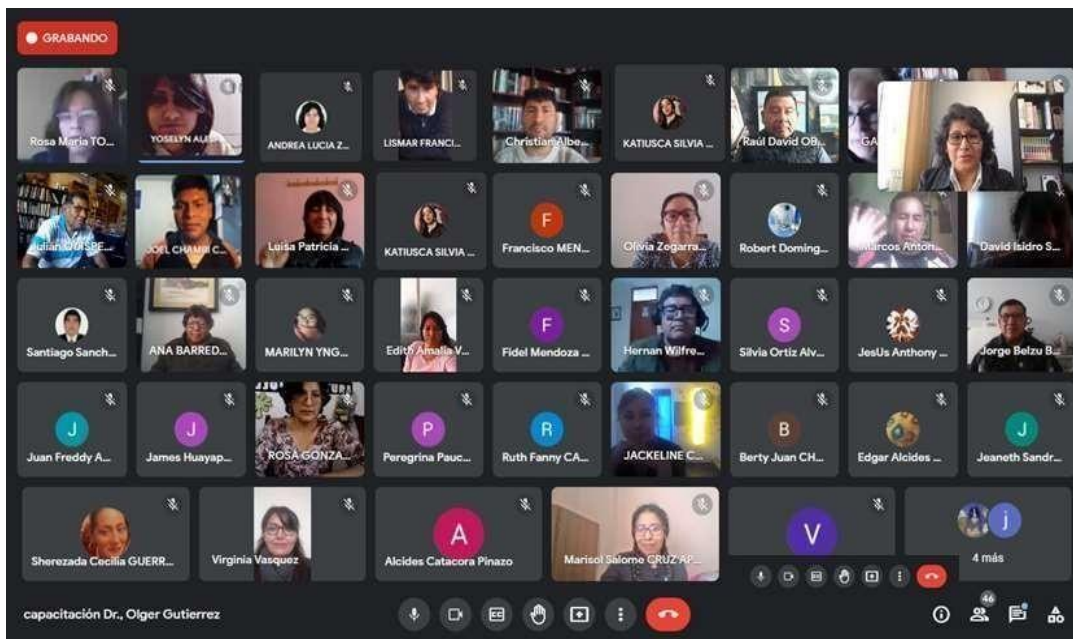
Explicando y desarrollando tema de escucha activa, y esperando la participación de los estudiantes



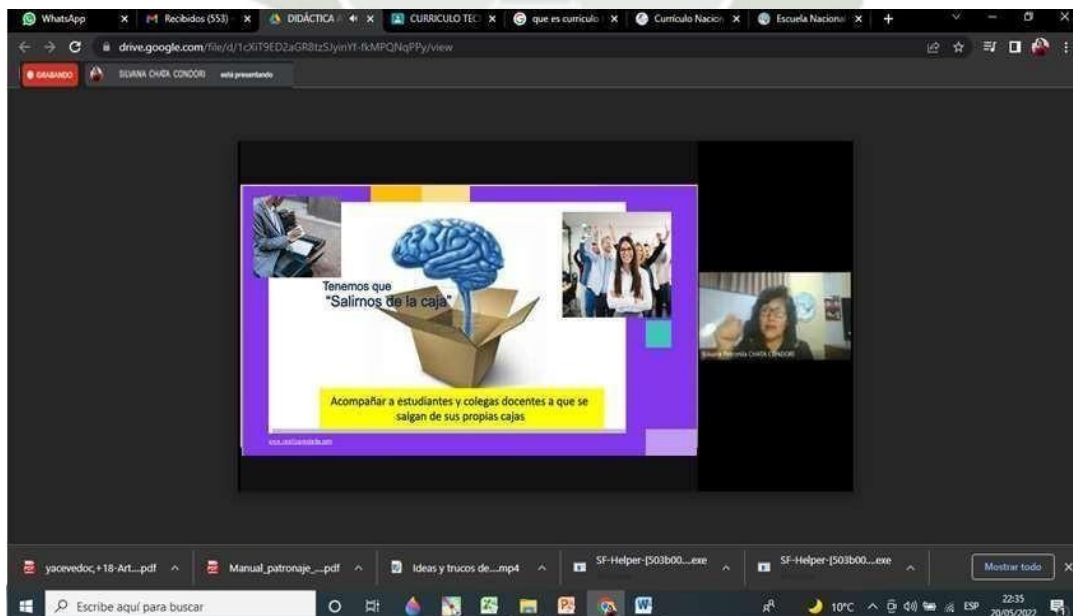
Satisfacción luego haber participado de la reflexión, y asimilación de los conocimientos impartidos en clases



Los estudiantes muestran su importancia de saber escuchar entre otros temas y saber diversificar las opiniones.



Participación activa expresando sus emociones de los alumnos en el desarrollo de cada sesión impartida



Analizando los temas y mostrando imagen que ayuda a la reflexión en la mejora personal y profesional de los participantes.



Elaborando compromisos, y metas a corto plazo para cambiar la ideología personal y profesional por una apuesta futura mejor.

