



Universidad Norbert Wiener

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA

“CEFALEA TENSIONAL Y EL DESEMPEÑO LABORAL DE DOCENTES DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN EL AÑO 2021”

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN TECNOLOGÍA
MÉDICA EN TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN**

Presentado por:

BACHILLER: Rafael Cristian TOLEDO TARAZONA

Asesor:

DR. Javier Francisco Casimiro Urcos

LIMA – PERÚ

2020

Dedicatoria

A mis Padres por siempre brindarme su apoyo en mi crecimiento como persona y profesional

A mi hija por inspirar la mejor versión de mi persona

A mis docentes por todos los conocimientos brindados y crear la vocación hacia mi carrera

Agradecimiento

A Dios por guiarme y permitir el desarrollo de la presente tesis

A mi tutor por su paciencia y apoyo en el proceso de desarrollo de la presente tesis

A los participantes por brindarnos su tiempo e información

Contenido

CAPITULO I : PROBLEMA	
1.1. Planteamiento del problema	pag. 4
1.2. Formulación del problema	pag. 5
1.3. Justificación.....	pag. 5
1.4. Objetivo	¡Error! Marcador no definido.pag. 7
1.4.1. General	pag. 7
1.4.2. Específicos.....	pag. 7
CAPITULO II	¡Error! Marcador no definido.
MARCO TEÓRICO	pag. 7
2.1. Antecedentes	pag. 7
2.1.1. Nacionales.....	pag. 7
2.1.2. Internacionales.....	pag. 9
2.2. Bases teóricas	pag. 13
2.2.1. Cefalea Tensional	pag.14
2.2.2. Desempeño laboral.....	¡Error! Marcador no definido.pag. 16
2.3. Terminología básica.....	¡Error! Marcador no definido.pag. 18
2.4. Hipótesis.....	pag.19
2.5. Variables.....	pag 20
2.6. Operacionalización de variable	pag 21
CAPITULO III	
DISEÑO METODOLÓGICO	pag. 22
3.1. Tipo y nivel de investigación	
3.2. Población y muestra.....	
3.2.1. Población.....	
3.2.2. Muestral	¡Error! Marcador no definido.
3.2.3. Criterio de inclusión	
3.2.4. Criterio de exclusión	
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	pag. 23
3.4. Aspectos éticos	pag. 24
3.4.1. Principio de Autonomía.....	
3.4.2. Principio de Justicia.....	
3.4.3. Principio de Beneficiencia	
3.4.4. Principio de No Maleficiencia	

CAPITULO IV: VALIDEZ Y CONFIABILIDAD	pag. 27
4.1. CONFIABILIDAD DE LA VARIABLE: CEFALEA TENSIONAL	
4.2. CONFIABILIDAD DE LA VARIABLE: DESEMPEÑO LABORAL	
CAPITULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	pag. 33
5.1 VARIABLE 1: CEFALEA TENSIONAL	
5.2 VARIABLE 2: DESEMPEÑO LABORAL	
5.3. NIVEL INFERENCIAL	
5.3.1. PRUEBA ESTADÍSTICA PARA LA DETERMINACIÓN DE LA NORMALIDAD.	
5.3.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS DE LA NORMALIDAD	
5.4. HIPOTESIS ESPECIFICAS	
5.5. DISCUSION DE RESULTADOS	
CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	pag. 50
6.1. CONCLUSIONES	
6.2. RECOMENDACIONES	
CAPITULO VII: REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	Pag. 52
ANEXOS	pag.55

RESUMEN

Introducción: La Cefalea tensional es la cefalea más común que a menudo cursa con una tensión de los músculos de la cabeza y cuello que pueden estar relacionadas a problemas emocionales principalmente y los docentes universitarios se presentan como una población vulnerable a estos problemas debido a que se mantiene por largo tiempo en una sola posición por la actividad que realizan especialmente en este tiempo de la coyuntura existente.

La finalidad del presente estudio fue determinar la relación existente entre la Cefalea tensional y el Desempeño laboral docente y como estos dolores dificultad el libre accionar de este grupo poblacional.

Metodología: Es un estudio de investigación de tipo descriptivo correlacional, transeccional y de nivel aplicado, se encuestaron a los docentes de una universidad privada en el periodo 2021-I; con dos cuestionarios para ambas variables y se le realizó la validez y confiabilidad siendo óptimos en ambo casos. Se excluyeron docentes que no tuvieron carga lectiva este periodo o los que presentaban otras patologías que podrían alterar los resultados obtenidos

Resultados: En el presente estudio se evaluó un total de 38 docentes que participaron de la encuesta vía online, cuyos resultados arrojaron que existe una relación significativa entre Cefalea tensional y el Desempeño laboral de los docentes; además se pudo encontrar que la Cefalea tensional es infrecuente en un 55,3% y el Desempeño laboral de los docentes es moderado con un 55,3%

Palabras clave: cefalea tensional, desempeño, desempeño laboral.

ABSTRACT

Introduction: Tension headache is the most common headache that often causes tension in the muscles of the head and neck that may be related mainly to emotional problems and university teachers present themselves as a population vulnerable to these problems due to that is maintained for a long time in a single position due to the activity that they carry out, especially at this time of the existing situation.

The purpose of this study was to determine the relationship between tension headache and teacher work performance and how these pains make it difficult for this population group to act freely.

Methodology: It is a research study of a descriptive correlational, transectional and applied level type, the teachers of a private university were surveyed in the period 2021-I; with two questionnaires for both variables and validity and reliability were performed, being optimal in both cases. Teachers who did not have a teaching load this period or those who had other pathologies that could alter the results obtained were excluded.

Results: In the present study, a total of 38 teachers who participated in the online survey were evaluated, the results of which showed that there is a significant relationship between tension headache and teachers' work performance; In addition, it was found that tension headache is infrequent in 55.3% and the work performance of teachers is moderate with 55.3%

Key words: tension headache, performance, job performance.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

“La cefalea tensional es la causa más frecuente de las cefaleas primarias y de su presentación crónica o cefalea crónica, se estima que dicha condición médica afecta del 0,5% al 4,8% de la población mundial, y aunque es una prevalencia baja las consecuencias como la dificultad laboral es la preocupación que aquejan a los investigadores en el nuevo siglo”. (5)

En el año 2017 el Instituto Nacional de Ciencias Neurológica en la lista de morbilidades coloca a la cefalea en general en el segundo lugar con un 8,4%, seguido por cefalea tensional con un 7,8%. (6)

Y según la Revista de la American Medical Association (2) “La cefalea tensional puede asociarse con la contracción de los músculos del cuello y de la cabeza. Los desencadenantes de la cefalea tensional pueden incluir mala postura (como por el uso prolongado de la computadora o dormir en una posición inusual), tabaquismo, fatiga y estrés. En ocasiones, hay un punto sensible al tacto en el cuello y el cuero cabelludo.”

Se requiere hacer un estudio de este tipo de población ya que la evaluación del desempeño docente es línea temática de investigación a nivel nacional e internacional , y es en ellos en quienes recae la gran responsabilidad de la educación, como menciona Robalino (4) que el “Desempeño Docente es el proceso de movilización de sus capacidades profesionales, su disposición personal y su responsabilidad social para: articular relaciones significativas entre los componentes que impactan la formación de los alumnos; participar en la gestión educativa; fortalecer una cultura institucional democrática, e intervenir en el diseño, implementación y evaluación de políticas educativas locales y nacionales, para promover en los estudiantes aprendizajes y desarrollo de competencias y habilidades para la vida”, y en nuestra sociedad contemporánea enfrentan diversas circunstancias cambiantes que pueden influir en ellos pero que pueden o no tener relación con su desempeño laboral.

Por ello la importancia de determinar la relación que existe entre los factores causales de la cefalea tensional y el desempeño docente en la población docentes pues esto nos expandirá a conocimientos como el identificar si los factores causales de la cefalea tensional planteados para esta investigación tienen o no relación con el desempeño profesional del docente.

1.2. Formulación del problema

¿De qué manera la cefalea tensional se relaciona con el desempeño laboral de los docentes de la EAP de Tecnología médica de una universidad privada en el año 2021?

Problema específico

- ¿Cómo se relaciona sistema musculoesquelético de la cabeza y cuello con el desempeño laboral en docentes de la de la EAP de Tecnología médica en el año 2021?
- ¿Cómo se relaciona el Estilo de vida con el Desempeño laboral de los docentes de la EAP de Tecnología médica en el año 2021?
- ¿Cómo se relaciona la Salud mental con el Desempeño laboral de los docentes de la EAP de Tecnología médica en el año 2021?

1.3. Justificación

Teórica:

“Este tipo de justificación es la que señala la importancia que tiene la investigación de un problema en el desarrollo de una teoría científica y que ello implica indicar que el estudio va a permitir realizar una innovación científica y va a servir para refutar resultados de otras investigaciones o ampliar un modelo teórico”. (7)

En el Perú existen pocos estudios sobre estas variables: la cefalea tensional y desempeño laboral en la población docente y mucho menos en el distrito de Lima (SJL) sabiendo que fue el distrito donde según las estadísticas brindadas por el instituto de ciencias neurológicas mostró un alto porcentaje de personas que recurrían a consulta por CT y es el distrito donde el aumento población es cada vez mayor, donde existe una considerable cantidad de colegios públicos y donde la demanda de docentes en grande, y donde la exigencia por parte del estado hacia los docentes cada vez es mayor, sería lógico pensar que factores causales que no estaban determinados a conllevar a una cefalea tengan relación o no el desempeño laboral en docentes, es por esto que esta investigación aportará este conocimiento para ser el inicio de una línea temática de investigación si existe relación o no los factores causales con cefalea tensional y desempeño laboral docente.

Práctica

Según Ñaupas et al considera que una “investigación tiene una justificación práctica, cuando su desarrollo ayuda a resolver un problema o, por lo menos propone estrategias que al aplicarse contribuirían a resolverlo”. (7)

Por esta razón con el presente trabajo al determinar la relación que existe entre los factores causales de la cefalea tensional y el desempeño laboral de los docentes se podrá conocer si esta relación está de alguna manera repercutiendo en su desempeño como docente, para que a la institución educativa le permita responder el problema presentado y construya alternativas innovadoras para mejorar el desempeño laboral.

Metodológica

Esta justificación es utilizada “cuando se indica que el uso de determinadas técnicas e instrumentos de investigación pueden servir para otras investigaciones similares; y, puede tratarse de técnicas o instrumentos novedosos como cuestionarios, test, pruebas de hipótesis, modelos de diagramas, de muestreo, etc., que crea el investigador que pueden utilizarse en investigaciones similares”. (7)

Para el desarrollo de la investigación haremos uso al de técnicas de investigación como las encuestas y como instrumento el uso de 2 cuestionarios para evaluar los problemas de Cefalea Tensional y otro cuestionario para el desempeño laboral de los docentes, éste último puede servir para que otros investigadores evalúen en otras poblaciones, utilizando también otras variables según lo requiera, los factores de cefalea que puedan tener relación e influyan o tengan efecto sobre dicha población. Este trabajo servirá de referencia para futuras investigaciones relacionadas al tema propuesto.

Social

Según Ñaupas et al, mencionan que “la justificación social es aquella que va a resolver problemas sociales que afectan a un grupo social”. Este trabajo de investigación; tratará de buscar un beneficio a toda la institución, específicamente a su plana docente ya que se les dará a conocer el resultado de la evaluación del desempeño docente, según sea la relación que los factores de cefalea tensional tengan con el desempeño laboral y de

esa manera la Institución conozca si la relación es directa o no y conduzca a su plana docente a la mejora de su salud y por ende con el desempeño laboral del mismo.

1.4. Límites de la investigación

El presente trabajo cuenta con verificación de validez y confiabilidad para la precisión y relación de las dimensiones con las variables, también validez por juicio de expertos del instrumento utilizado; sin embargo, la mayor limitación que se podría presentar en el desarrollo del proyecto de tesis, es la cantidad de participantes del estudio, puesto que debido al contexto actual de la pandemia ocasionada por el virus SARS-COV 2, el contacto con los participantes y la búsqueda de los mismos fue será a través de la vía online, complicando la búsqueda y aceptación de los docentes para participar en la investigación.

1.5. Objetivo

1.4.1 Objetivo general

Determinar de qué manera la cefalea tensional tiene relación con el desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología médica en una universidad privada en el año 2021.

1.4.2 Objetivo específico

- Identificar de qué manera se relaciona el sistema musculoesquelético de cabeza y cuello con el desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología médica en el año 2021.
- Identificar la relación que existe entre Estilo de vida con el Desempeño laboral de los docentes de la EAP de Tecnología médica en el año 2021.
- Identificar relación que existe entre la salud mental con el Desempeño laboral de los docentes de la EAP de Tecnología médica en el año 2021.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Nacionales

Castro, L. (2018) en su estudio de la “Caracterización de la Cefalea Tensional en pacientes adultos del Hospital Nacional Ramiro Priale”, determinó las características principales de la cefalea tensional en pacientes adultos, realizando un estudio observacional, analítico, retrospectivo, donde hizo uso de

84 historias clínicas. Teniendo como resultados que el género femenino fue el más afectado (64,3%); las edades fluctúan entre 39 años \pm 13,44 años con un IC 95%: (13,42-66,13); la edad más dañada es la de 31-45 años (38,1%). El tiempo promedio de la enfermedad está entre 1 a 2 semanas (57,1).

El Dolor opresivo fue manifestado en un (46,4%); localización del dolor la nuca (39,3%); factor que provoca el estrés (17,9%); síntoma que puede ser acompañado con náuseas (48,8%); ningún síntoma que preceda al dolor (70,2%). (8)

Cristóbal, E. (2019) en su estudio “El Estrés Laboral y su Influencia en el Desempeño laboral de los colaboradores del Servicio de Administración Tributaria de Trujillo -2015”, tiene como finalidad, “determinar de qué manera influye el estrés laboral en el desempeño laboral”. Se realizó un diseño descriptivo transversal, empleando dos técnicas; la encuesta y la observación directa. La población total fue de 179 colaboradores del SATT y la muestra probabilística que arrojó según la fórmula para el tamaño de muestra 63 personas.

Entre los resultados se encontró que los colaboradores del SATT presentan un nivel medio de estrés laboral. Las causas que inciden en el nivel medio de estrés laboral son ritmo de trabajo, tareas repetitivas, temor a la pérdida laboral, acoso laboral, abuso de poder, falta de reconocimiento, y condiciones ambientales del lugar de trabajo. Por lo resultados encontramos el investigador concluye que el estrés laboral influye en el desempeño laboral de los colaboradores de esa ese servicio administrativo. (9)

2.1.2 Internacionales

Riveros, S. (2017) en su estudio “ Factores de riesgo para progresión de cefalea primaria tipo migraña o tipo tensión episódica a cefalea crónica diaria en una población adulta de Bogotá – Colombia”, Cuyo objetivo fue “establecer los factores de riesgo medio ambientales, sociodemográficos y personales que favorecen la aparición de cefalea crónica diaria en pacientes con diagnóstico de cefalea tipo migraña y cefalea tipo tensión, que asisten a un centro de referencia para patología neurológica en Bogotá- Colombia”. Se realizó un

estudio transversal realizado en un centro de referencia de Bogotá, evaluando 947 historias que cumplían los criterios de inclusión propuestos; se obtuvo como resultados que la prevalencia en la población estudiada de cefalea crónica diaria fue de 9,1%, el 80,6% eran mujeres, con edad media de 45,4 años (DE \pm 15,4 años); 13,7% tenían educación superior; el 89,8% ejercían algún tipo de ocupación, y el 51,2% tenía una unión marital estable; las características sociodemográficas en los pacientes que tenían diagnóstico de cefalea crónica diaria comparado con cefalea episódica, eran pacientes de género femenino (90,7% vs 80,6%), que desarrollaban algún tipo de ocupación formal (94,2% vs 89,5%), y aquellos que no tenían una unión marital estable (61,9% vs 90,2%). Los síntomas psiquiátricos (32,6% vs 17,7%), los trastornos del sueño (26,7% vs 18,7%), el dolor cervical (17,4% vs 11,5%), y disfunción de la articulación temporomandibular (3,5% vs 0,9%) fueron las patologías más prevalentes en este grupo de pacientes; el abuso de medicamentos (41,9% vs 9,20%) y el uso de ergotamina como medicamento abortivo de crisis (7,0% vs 1,8%) fueron también más prevalentes en los pacientes con cefalea crónica diaria. Concluyó que la prevalencia de cefalea crónica diaria es de 9,1% y los factores de riesgo asociados son los síntomas psiquiátricos, y abuso de medicamentos; aunque otros factores como el dolor cervical, la disfunción de la articulación temporomandibular, obesidad, hipotiroidismo, trastornos del sueño y diabetes mellitus tienen una prevalencia ligeramente mayor, lo que recomienda estudios más profundos del tema. (10)

Ganzo, H. (2014) en su estudio “Uso del tiempo libre. Indicadores psicofísicos de estrés académico en estudiantes universitarios de la UNQUI” Cuyo objetivo fue “determinar el uso del tiempo libre y otros indicadores que afectan la salud y el bienestar y generan situaciones estresantes que van a trascender en el rendimiento académico”.

Se trabajó con la población de estudiantes de la Universidad Nacional de Quilmes del 2do. trimestre del año 2012 y el 1ero. de 2013, que en total fueron 165; con un enfoque fenomenológico, de tipo investigación – participativa. Los resultados hallados nos indican que 18 alumnos no toman su tiempo a esta actividad, por lo tanto, el 11% de los encuestados no disponen de tiempo para actividades recreativas y/o de ocio. Concluyeron que, se crea una situación de ocio / tiempo libre cuando el individuo durante su tiempo libre decide gestionar

libremente sus actividades, obtener placer y satisfacer necesidades personales como: Descansar: reponerse de la fatiga; Divertirse: placer de recreación y Desarrollo personal: el disfrute de nuestro potencial creador y que nos permite conocernos a nosotros mismos. Las demandas de las ocupaciones de estudio, entre otras, generan tensiones con impresión en la salud. El tiempo libre es un tema muy importante en salud. Es necesario que los estudiantes distribuyan su tiempo porque mejora su rendimiento. (11)

Gómez, M. (2005) en su estudio llevó como objetivo “Determinar la clasificación, epidemiología, factores de riesgo y fisiopatología de la Cefalea Crónica diaria mediante la revisión de la literatura.

Los resultados fueron que existe una prevalencia del 2 al 3% en la población general y se subdivide en dos grupos según la duración del dolor de cabeza. El primer grupo (más de cuatro horas) representa más del 90% de los pacientes; incluye migraña crónica (60 a 87.4%), cefalea tensional crónica (0.9 a 28.8%), nueva cefalea persistente diaria (0.8 a 20%) y hemicránea continua (2.2%), que representa más del 90% de los pacientes. El segundo grupo (menos de cuatro horas) se compone de racimos, hemicraneal paroxístico crónico, cefalea idiopática de tipo punzante y neuralgias craneales. La fisiopatología de la CDH es multifactorial; Se ha sugerido que los factores genéticos, la disfunción neuronal periférica y central derivada de la alteración de la síntesis de proteínas y receptores, la liberación inadecuada de neuropéptidos inhibidores y excitadores, el desequilibrio, en conclusión, la CDH es una causa frecuente de dolor de cabeza y la migraña crónica es el síntoma principal de presentación. (12)

Mosquera, V. (2016) en su estudio “Las pausas activas laborales y su incidencia en el desempeño laboral de los trabajadores del área de ahorro y crédito de la cooperativa educadores de Tungurahua Ltda., de la ciudad de Ambato de la provincia de Tungurahua” tuvo como objetivo determinar cómo las Pausas Activas Laborales tienen acción sobre el rendimiento de los trabajadores del área de la ciudad de Ambato, como resultado obtuvo que el 93% de los encuestados experimentó ciertas molestias en las extremidades, hombros y cuello, y 12 (86%) aseveran que la falta de actividad física repercute

en su estado de salud ,12 trabajadores (86%) manifiestan que cuando recuperan energías su estado anímico mejora y 10 trabajadores (71%) indican que la actividad física realizada representa una gran incidencia en el desempeño laboral. Se concluyó que al no realizar actividad física o no realizar pausas activas laborales dentro de la jornada laboral incide notablemente en el desenvolvimiento de los trabajadores de la institución.

Se identificó factores de trabajo que son altamente nocivos como la fatiga, el cansancio, la falta de motivación y los movimientos repetitivos que pueden estar relacionados a disminución en el rendimiento laboral y se determinó que existe poco conocimiento por parte de las autoridades y colaboradores sobre la importancia de las pausas activas en las jornadas laborales. (13)

Xavier et al (2016) en su estudio “Incomodidad Corporal, Carga Física y Nivel de Flexibilidad en Trabajadores del Sector Administrativo de una Institución de Enseñanza Superior en Florianópolis, del Sur de Brasil”, tuvo como objetivo “identificar el perfil de los funcionarios de una oficina de una institución de enseñanza superior con relación a las tareas desarrolladas y a sus manifestaciones de dolor, incomodidad corporal”. Fueron encuestados 41 funcionarios que desempeñan sus actividades laborales por mucho tiempo de forma sentada. Como instrumentos se utilizó el método RULA y el banco de Wells. En cuanto al análisis de las posiciones de los diferentes segmentos se observó que todas las posturas eran inadecuadas, por lo tanto, todas las posturas pueden producir un riesgo a la salud del trabajador. Los funcionarios manifestaron dolor, incomodidad corporal, posiciones y sobrecarga biomecánica durante la realización de tareas y nivel de flexibilidad corporal. Que separadamente o en conjunto causan riesgo a la salud del trabajador afectando posiblemente su desempeño y calidad de vida. (14)

Villalobos, L. (2019) en su estudio” Relación del desempeño laboral con estado nutricional y trastornos osteomusculares en los empleados de la empresa Delta Cortes Villanueva, Honduras”, su objetivo fue determinar la relación entre el desempeño laboral, el estado nutricional y los trastornos osteomusculares en los empleados de la empresa Delta Cortes, Villanueva, Cortés Honduras. Fue un estudio de tipo transversal correlacional, con

muestreo probabilístico aleatorio simple. La población fue de 1,669 trabajadores atendidos en la clínica del personal, durante los meses de octubre y noviembre del 2017, la muestra estuvo integrada por 100 trabajadores. Las variables estudiadas se clasificaron en tres categorías: a) características generales: sexo, edad, nivel de escolaridad, desempeño laboral, trastornos osteomusculares, b) datos antropométricos: talla, peso, índice de masa corporal, estado nutricional, circunferencia de cintura, circunferencia de cadera e índice de cintura-cadera y c) datos de laboratorio: nivel de colesterol total, hemoglobina, hematocrito y glicemia en ayunas. Al analizar los resultados, se concluyó que no existió relación entre las variables estudiadas, por lo que se aceptó la hipótesis nula que indicaba que no existía relación estadísticamente significativa entre el desempeño laboral y el estado nutricional en los colaboradores de la empresa Delta Cortes, Villanueva, Cortés Honduras, con 95 por ciento de confianza. También se aceptó la hipótesis nula que planteaba que no existía relación estadísticamente significativa entre el desempeño laboral y los trastornos osteomusculares por región, en los empleados de la empresa Delta Cortes, Villanueva, Cortés Honduras, con 95 por ciento de confianza. (15)

2.2 Base teórica

2.2.1 Cefalea tensional

Existen una serie de conceptos de cefalea tensional, pero según la OMS conceptúa la cefalea tensional como “uno de los trastornos primarios más comunes del sistema nervioso y es descrita a menudo como una especie de banda de presión u opresión alrededor de la cabeza, que a veces se irradia al cuello o desde este”. (1). Por otro lado, Gómez (16) citando a la Sociedad Internacional de Cefaleas (IHS) hace mención que “La cefalea por lo general es bilateral, opresiva o de tipo pesadez; nunca se relaciona con síntomas migrañosos tales como vómito, fotofobia severa o sonofobia, y no empeora nunca con la actividad física ni la impide.”

Epidemiología

La cefalea de tipo tensional se presenta de forma diferente en cuanto frecuencia, duración y severidad. En un estudio danés, se encontró que el 59% de las personas experimentó CTT un día al mes o menos, y el 37% varias veces al mes, con una prevalencia anual del 63% (hombres 56%, mujeres 71%). En la población total, el 3% sufría de CTT (hombres 2%, mujeres 5%). La relación hombres: mujeres es 4:5, lo que indica que, a diferencia de la migraña, las mujeres resultan ligeramente más afectadas. En ambos sexos se observó una prevalencia máxima a los 30-39 años que declinó con edades mayores. (16)

Según el Dr. Michel Volcy Gómez (2008) existen “cefaleas primarias (Migraña, Cefalea de tipo tensional, Cefaleas en racimos, Cefaleas benignas no asociadas a lesión estructural, secundaria a ejercicio físico, estímulos fríos, actividad sexual o compresión extrínseca); y cefaleas secundarias (Cefalea postraumática, Cefalea asociada con trastornos vasculares, Cefalea asociada con trastornos intracraneanos no vasculares, Cefalea asociada a cuadros infecciosos no encefálicos, Cefalea asociada con trastornos metabólicos)” (16)

Factores Causales

Estilo de vida: como el sedentarismo, la poca actividad en los tiempos libres y disfrutar del ocio, la falta de relaciones interpersonales, y la falta de ejercicio.

Según la OMS “El estilo de vida sedentario es una de las 10 causas de mortalidad y discapacidad en el mundo, con un aumento en la mortalidad general y la aparición de enfermedad cardiovascular, diabetes y obesidad, y un mayor riesgo de hipertensión arterial, depresión, ansiedad, entre otros”. (1). También señala que “al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas”.

Sardoy (17) menciona a Russell Clayton, profesor adjunto en la Saint Leo quien explica que en un estudio “las personas que realizaron actividad física regular eran más confiadas y podían manejar mejor la interacción de su trabajo y su vida doméstica, con menos probabilidades de sentirse estresadas durante el trabajo” Por otro lado, Gómez; acerca del tiempo disponible menciona que “La utilización del Tiempo Libre es fundamental en el desarrollo de la personalidad del

individuo, ya que predispone a un mejor desenvolvimiento en las actividades - académicas, laborales y rutinas de la vida en general". (11)

Problemas musculoesqueléticos: "Puede asociarse con la contracción de los músculos del cuello y de la cabeza. Los desencadenantes de la cefalea tensional pueden incluir mala postura (como por el uso prolongado de la computadora o dormir en una posición inusual)". En ocasiones, hay un punto sensible al tacto en el cuello y el cuero cabelludo que todo puede estar relacionado a la actividad laboral (2)(1)

Estado Salud Mental: puede estar relacionado con la fatiga y estrés.

La Asociación Española de pacientes con dolores de cabeza afirma que existen varios factores desencadenantes de la cefalea tensional y que pueden estar relacionadas a la ansiedad, las emociones, el estrés, el sufrimiento físico o psíquico permanente, la posición en sedestación monótona o prolongada, las posturas incorrectas, la luminosidad y ventilación deficiente, y los trastornos del sueño que definitivamente el aspecto laboral influye en la presencia de esta patología. (18)

Según la OMS "Las cefaleas imponen además una carga personal bajo la forma de intenso sufrimiento, menoscabo de la calidad de vida y costos económicos. Las cefaleas frecuentes, así como el temor constante con respecto al siguiente episodio, dañan la vida familiar, las relaciones sociales y el trabajo". (1)

2.2.2 Desempeño laboral

El desempeño laboral puede definirse como "el desarrollo de cada individuo que cumple su jornada de trabajo dentro de una organización, el cual debe estar ajustado a las exigencias y requerimientos de la empresa, de tal manera que sea eficiente, eficaz y efectivo, en el cumplimiento de las funciones que se le asignen para el alcance de los objetivos propuestos, consecuente al éxito de la organización". (19)

Por otro lado, otro concepto importante que podemos mencionar es que el "desempeño docente califica la calidad profesional con la que se espera que haga el profesor de educación, mide variadas cualidades como pueden ser: Hombre, mujer, conductas en el trabajo, puntualidad, comportamiento, disposición para el trabajo, disciplina, compromiso institucional, desarrollo pedagógico, innovación y otras características propias de la actividad laboral que reiteradamente ejecuta el docente" (20)

Para Ministerio de Educación (2007) “el desempeño laboral del docente designa el cumplimiento de las funciones, metas y responsabilidades, así como el rendimiento o logros alcanzados”. (21).

Del mismo modo para Valdés tomado por Vásquez (2009) donde el desempeño del docente “se entiende como el cumplimiento de sus funciones: este se halla determinado por factores asociados al propio docente, al estudiante y al entorno”. (22) Asimismo, el desempeño laboral docente se efectúa en diferentes niveles y contextos que están relacionados con el ambiente de aula y sobre las propias características del propio docente, mediante una acción reflexiva

Evaluación del desempeño docente

Según el MINEDU “la evaluación del desempeño docente ha despertado interés de los investigadores interesados en qué factores son clave para la mejora de los aprendizajes y cómo elevar la calidad de los servicios educativos”.(21)

Es preciso recordar que “el profesor es un agente de cambio su tarea no es solo transmitir información, sino realizar un proceso de enseñanza que genere aprendizajes de forma significativa y contextual para lograr mayor rendimiento académico y el desarrollo integral del alumno. Esto obliga al profesor a mejorar su práctica docente día a día”. (21)

El desempeño docente debe ser evaluado, con la finalidad de buscar la mejora educativa y buscar su capacidad didáctica, su sensación, responsabilidad al trabajo, su dominio de clase y la naturaleza de su inteligencia emocional con sus alumnos, colegas y directivos.

Por lo tanto “la evaluación consiste en proceder a conocer una realidad que existe en forma real, en constante movimiento, y en donde influyen una infinidad de factores evidentes y otros no tan evidentes”. (22)

Por su parte, Valdés plantea diferentes modelos de evaluación del desempeño docente, de los cuales se expondrá uno de ellos, útil en esta investigación

Modelo basado en competencias. Este modelo trata de evaluar competencias del perfil docente tales como:

Competencias intelectuales: “referidas a lo cognitivo, técnico-pedagógico-didáctico y que permiten facilitar procesos de aprendizaje cada vez más autónomo, con su dominio del contenido y dominio del grupo para saber cómo hacer llegar ese conocimiento a través de la didáctica”. (22)

Competencias sociales: Estas competencias “agrupan un conjunto de habilidades como el saber interactuar, la convivencia y la cooperación, capacidad para saber asociarse y emprender proyectos colectivos. Estas competencias involucran procesos sociales, afectivos, estéticos, éticos y comunicativos”. (22)

Competencias intrapersonales: En esta parte el docente “se conoce a sí mismo, está consciente de sus emociones, de sus sentimientos y control sobre su proceso cognitivo. Está abierto e inmerso en los cambios para orientar y estimular el aprendizaje”. (22)

2.3 Terminología básica

Cefalea tensional. Forma más común de las cefaleas, que afecta ligeramente más a las mujeres que a los hombres que puede estar asociada a con depresión, estrés, ansiedad, contracciones musculares, contracciones temporomandibulares ente otros; percibiendo en estos pacientes un excesivo uso de analgésicos, ocasionando que no reacciona aun segundo estímulo.

Desempeño: Grado de desenvoltura que una persona tiene en una institución con lo que se espera de él/ella.

Desempeño docente: Tiene por finalidad calificar la calidad profesional con la que se espera que un docente, mide diferentes dimensiones como conductas en el trabajo, puntualidad, comportamiento, disposición para el trabajo, disciplina, compromiso institucional, desarrollo pedagógico e innovación.

2.4 Hipótesis

2.4.1 Hipótesis general

Existe una relación entre la cefalea tensional y el desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología médica en una universidad privada en el año 2021.

2.4.2 Hipótesis específica

- Existe relación entre el sistema musculoesquelético de la cabeza y cuello y el desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología médica en el año 2021.
- Existe relación entre estilo de vida y el desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología médica en el año 2021.
- Existe relación entre la salud mental y el desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología médica en el año 2021.

2.5 Variables e indicadores

- Variable 1: Cefalea Tensional
 - ✓ Dimensiones: Estilo de vida, Salud mental, Problema musculoesquelético de la cabeza y cuello
- Variable 2: Desempeño Laboral
 - ✓ Dimensiones: Relaciones interpersonales, Uso de capacidades y competencias.

2.6 Operacionalización de variables

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicador	Ítems	valor	Tipo de variable	Escala de Medición	Técnica e Instrumento
Variable 1 CEFALEA TENSIONAL	<p>Son circunstancias, hechos, acontecimientos o situaciones que han provocado un problema.</p> <p><i>“Las cefaleas (dolores de cabeza) son uno de los trastornos más comunes del sistema nervioso. Son trastornos primarios dolorosos e incapacitantes como la jaqueca o migraña, la cefalea tensional y la cefalea en brotes”</i>¹.</p> <p>OMS (2016).</p>	<p>Para fines de estudio la cefalea tensional puede deberse a diversos factores las cuales pueden ser el factor estilo de vida, salud mental y sistema osteomuscular, los cuales se mediante un cuestionario evaluarán los factores causales de la cefalea tensional.</p>	-Estilo de vida.	-Formas del uso del tiempo.	-Tiempo de inactividad -Tiempo libre -Tiempo de descanso	-Nunca -Raras veces -A veces -Casi siempre -Siempre		Nominal	
			-Salud mental.	-Factores emocional	-Estrés	-Nunca -Raras veces -A veces -Casi siempre -Siempre	Variable 1	Nominal	Encuesta-cuestionario
			-Sistema musculoesquelético o de la cabeza y cuello	-Tipos de problemas musculoesqueléticos.	-Dolor muscular -Postura	-Nunca -Raras veces -A veces -Casi siempre -Siempre		Nominal	

Variable 2 DESEMPEÑO O LABORAL	<p><i>“El desempeño laboral es el valor que se espera aportar a la organización de los diferentes episodios conductuales que un individuo lleva a cabo en un periodo de tiempo. Estas conductas, de un mismo o varios individuos en diferentes momentos temporales a la vez, contribuirán a la eficiencia organizacional”.</i></p> <p>Palaci, (2005)</p>	<p>Para fines de estudio el desempeño laboral consiste en evaluar el rendimiento y el cumplimiento de sus labores como docente dentro de una institución, y se puede determinar según factor social y factor pedagógico las cuales se medirán mediante un cuestionario de evaluación de rendimiento laboral.</p>	<p>-Social</p> <p>-Pedagógica</p>	<p>-Relaciones interpersonales</p> <p>-Uso de capacidades y competencias</p>	<p>-Relación con sus colegas</p> <p>-Relación con sus alumnos</p> <p>-Relación con sus superiores.</p> <p>-Planificación de clases</p> <p>-Dominio del aula</p> <p>-Transmisión de conocimientos</p>	<p>-Nunca</p> <p>-Raras veces</p> <p>-A veces</p> <p>-Casi siempre</p> <p>-Siempre</p> <p>-Nunca</p> <p>-Raras veces</p> <p>-A veces</p> <p>-Casi siempre</p> <p>-Siempre</p>	<p>Variable 2</p>	<p>Nominal</p> <p>Nominal</p>	<p>Encuesta- Cuestionario</p>
UNIDAD ANÁLISIS	<p>El docente o profesor es la persona que enseña una determinada ciencia o arte. Sin embargo, el maestro es aquel al que se le reconoce una habilidad extraordinaria en la materia que instruye. De esta forma, un docente puede no ser un maestro (y viceversa). EcuRed (2013)</p>	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>--</p>	<p>-Género</p> <p>-Edad</p> <p>-Estado civil</p>	<p>F</p> <p>M</p> <p>25-30</p> <p>30-35</p> <p>35-40</p> <p>Soltero</p> <p>Casado</p> <p>Viudo</p>				<p>Nominal</p> <p>Intervalo</p> <p>Nominal</p>	<p>-----</p>

CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 Tipo y nivel de investigación

Según Hernández (23)

a) Según el enfoque: **es cuantitativo**

Refleja la necesidad de medir y estimar magnitudes de los fenómenos o problemas de investigación

b) Según el tiempo: **Prospectivo**

Porque se realiza en el presente, pues registras información según lo hechos vayan ocurriendo.

c) El periodo y secuencia de la investigación: **Transversal**

Porque los datos fueron recolectados en un solo momento y en un tiempo único

Diseño: No experimental, correlacional.

Según Charaja “se considera no experimental a una investigación porque no se manipulan las variables y correlacional porque tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular”. (24)

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

La población está constituida por 98 docentes de ambos sexos, con edades que fluctúan entre de 25 a 60 años quienes laboran en los diferentes turnos de la EAP de tecnología médica de una universidad privada.

Muestra

No probabilístico por conveniencia puesto que trabajará con la totalidad de la población de estudio.

3.2.2 Criterios de inclusión:

- Docentes enseñen en presente ciclo
- Docentes que acepten ser parte del estudio
- Docentes de 25 a 60 años.
- Docentes que hayan laborado como mínimo un año en la institución.

3.2.3 Criterios de exclusión:

- Docentes que no enseñen en el presente ciclo
- Docentes que no acepten ser parte del estudio

- Docentes que no estén en el rango de edad
- Docentes que no hayan laborado como mínimo un año en la institución.

3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.3.1 Descripción del instrumento

Técnica: Encuesta

Según Merino “esta técnica de investigación cuantitativa pone en contacto al encuestador con el encuestado, con la finalidad de obtener información ya sea verbal o escrita”. (25)

Instrumento: Cuestionario

Según Grande y Bascal opinan que mediante este instrumento “se puede medir actitudes, comportamientos, opiniones de la muestra de estudio, con la finalidad de obtener información de acuerdo con el objetivo propuesto, para ello se deben entregar preguntas redactadas”. (26)

La presente investigación utilizará como instrumento dos cuestionarios debido a las 2 variables expuestas, tanto para cefalea tensional como para desempeño laboral. Estos cuestionarios son estructurados, divididas por dimensiones según sea la variable por estudiar donde encontraremos una serie de preguntas cerradas basándonos en sus indicadores, para ser respondidas en base a criterios como “nunca, rara veces, a veces, casi siempre, siempre” para ambos cuestionarios. Dígase así, para la variable “cefalea tensional”, tendremos 3 dimensiones: musculoesquelético con 8 preguntas a contestar, estilo de vida con 5 preguntas a contestar y salud mental con 7 preguntas a contestar. Y para la variable “desempeño laboral”, tendremos 2 dimensiones: social, 7 con preguntas a contestar y pedagógica, con 13 preguntas.

3.3.2 Confiabilidad y validez

Confiabilidad

Ñaupas et al (17) menciona que “la confiabilidad de un instrumento de medición aplicado a un mismo individuo se refiere al grado de reincidencia que produce igual resultado”. Por las características mostradas por estas dos variables se calculará la fiabilidad por el coeficiente de Alfa de Cronbach.

3.4. Aspectos éticos

3.4.1. Principio de Autonomía

Antes de aplicar los respectivos instrumentos a los docentes de la Universidad Privada Norbert Wiener en la escuela académica de tecnología médica se les explicó los objetivos y beneficios de la investigación.

3.4.2. Principio de Justicia

Durante el proceso de aplicación de los instrumentos todos los docentes tenían la posibilidad de ser evaluados, sin distinción de edad, raza, religión. Respetando también sus derechos personales y laborales de todos los participantes.

3.4.3. Principio de Beneficencia

Esta investigación favorece a la Institución educativa y a los docentes para la toma de decisiones frente a los resultados obtenidos sobre los factores causales que tienen relación con el desempeño laboral docente.

3.4.4 Principio de No Maleficencia:

La información recogida no afecta la integridad física, emocional, ni social de los docentes que laboran en la Universidad Privada Norbert Wiener en la escuela académica de tecnología médica y será utilizada con fines del presente estudio. Cabe resaltar que todos participaron de manera voluntaria y con la autorización de estos

CAPITULO IV: VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

4.1. CONFIABILIDAD DE LA VARIABLE: CEFALEA TENSIONAL

Para esta investigación usaremos el coeficiente de Alfa Cronbach que se realiza bajo una sola administración del instrumento de medición y produce valores que oscilan entre uno y cero. Debido a que se trata de instrumentos de alternativas múltiples y su razón se fundamenta que mientras se acerca a uno la confiabilidad es mayor

ALFA DE CROMBACH:

$$\alpha = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Criterio de confiabilidad valores

Baja confiabilidad (No aplicable):	0.01 a 0.60
Moderada confiabilidad	: 0.61 a 0.75
Alta confiabilidad	: 0.76 a 0.89
Muy Alta confiabilidad	: 0.90 a 1.00.

Tabla 1. Estadístico de Fiabilidad

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,752	20

El Alfa obtenido es de 0,752, lo cual nos indica que la prueba en su versión de 20 ítems presenta una confiabilidad moderada.

VALIDEZ DE LA VARIABLE. CEFALEA TENSIONAL.

El criterio de validez del instrumento tiene que ver con la validez del contenido y la validez de construcción. La validez es la relación de los ítems y la variable que se va a medir.

La validez de constructo es la principal de los tipos de validez, en tanto que «la validez de constructo es el concepto unificador que integra las consideraciones de validez de contenido y de criterio en un marco común para probar hipótesis acerca de relaciones teóricamente relevantes» (Messick, 1980, p.1015), en este mismo sentido (Cronbach, 1984, p.126) señala que «la meta final de la validación es la explicación y comprensión y, por tanto, esto nos lleva a considerar que toda validación es validación de constructo».

La validez del test fue establecida mediante una validez de constructo utilizando un análisis factorial exploratorio.

Dimensión I: Estilo de Vida.

Tabla2. KMO y Prueba de Bartlett de Estilo de vida.

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,579
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	8,298
	gl	10
	Sig.	,000

La medida de Kaiser – Meyer – Olkin es de 0,579, como es superior a 0.5 se afirma que la muestra se adecúa al tamaño del instrumento.

La prueba de esfericidad de Bartlett mide la asociación entre los ítems de la dimensión, como es significativa asociada a una probabilidad inferior a 0.05, Por lo encontrado (sig.0,000) que los ítems si se encuentran asociados.

Conclusión

El instrumento de medición en su variable: **Estilo de vida** presenta unidimensionalidad y que cada uno de sus ítems buscan la medición de una sola dimensión, es decir que existe unicidad de los ítems.

Dimensión 2. Salud mental.

Tabla 3. KMO y Prueba de Bartlett de Salud mental.

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,642
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	68,223
	Gl	28
	Sig.	,001

La medida de Kaiser – Meyer – Olkin es de 0,642, como es superior a 0.5 se afirma que la muestra se adecúa al tamaño del instrumento.

La prueba de esfericidad de Bartlett mide la asociación entre los ítems de la dimensión, como es significativa asociada a una probabilidad inferior a 0.05, Por lo encontrado (sig.0,001) que los ítems si se encuentran asociados

Conclusión

El instrumento de medición en su variable: **Salud mental** presenta unidimensionalidad y que cada uno de sus ítems buscan la medición de una sola dimensión, es decir que existe unicidad de los ítems.

Dimensión 3. Sistema Musculo esquelético de cabeza y cuello

Tabla 4. KMO y Prueba de Bartlett del Sistema esquelético de cabeza y cuello.

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,764
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	114,443
	gl	21
	Sig.	,030

La medida de Kaiser – Meyer – Olkin es de 0,764, como es superior a 0.5 se afirma que la muestra se adecúa al tamaño del instrumento.

La prueba de esfericidad de Bartlett mide la asociación entre los ítems de la dimensión, como es significativa asociada a una probabilidad inferior a 0.05, Por lo encontrado (sig.0,030) que los ítems si se encuentran asociados

Conclusión

El instrumento de medición en su variable: **Sistema esquelético de cabeza y cuello**. presenta unidimensionalidad y que cada uno de sus ítems buscan la medición de una sola dimensión, es decir que existe unicidad de los ítems.

4.2. CONFIABILIDAD DE LA SEGUNDA VARIABLE: DESEMPEÑO LABORAL DEL DOCENTE.

Para esta segunda variable sobre Desempeño laboral del docente también usaremos el coeficiente de Alfa Cronbach que se realiza bajo una sola administración del instrumento de medición y produce valores que oscilan entre uno y cero. Debido a que se trata de instrumentos de alternativas múltiples y su razón se fundamenta que mientras se acerca a uno la confiabilidad es mayor

ALFA DE CROMBACH:

$$\alpha = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Criterio de confiabilidad valores

Baja confiabilidad (No aplicable):	:	0.01 a 0. 60
Moderada confiabilidad	:	0.61 a 0.75
Alta confiabilidad	:	0.76 a 0.89
Muy Alta confiabilidad	:	0.90 a 1.00

Tabla 5. Estadístico de Fiabilidad

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,699	21

El Alfa obtenido es de 0,752, lo cual nos indica que la prueba en su versión de 20 ítems presenta una confiabilidad moderada.

VALIDEZ DE LA VARIABLE. DESEMPEÑO LABORAL DE LOS DOCENTES

El criterio de validez del instrumento tiene que ver con la validez del contenido y la validez de construcción. La validez es la relación de los ítems y la variable que se va a medir.

La validez de constructo es la principal de los tipos de validez, en tanto que «la validez de constructo es el concepto unificador que integra las consideraciones de validez de contenido y de criterio en un marco común para probar hipótesis acerca de relaciones teóricamente relevantes» (Messick, 1980, p.1015), en este mismo sentido (Cronbach, 1984, p.126) señala que «la meta final de la validación es la explicación y comprensión y, por tanto, esto nos lleva a considerar que toda validación es validación de constructo».

La validez del test fue establecida mediante una validez de constructo utilizando un análisis factorial exploratorio.

Dimensión I: Dimensión Social.

Tabla 6. KMO y Prueba de Bartlett de Dimensión social.

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,683
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	102,505
	gl	45
	Sig.	,020

La medida de Kaiser – Meyer – Olkin es de 0,683, como es superior a 0.5 se afirma que la muestra se adecúa al tamaño del instrumento.

La prueba de esfericidad de Bartlett mide la asociación entre los ítems de la dimensión, como es significativa asociada a una probabilidad inferior a 0.05, Por lo encontrado (sig.0,020) que los ítems si se encuentran asociados

Conclusión

El instrumento de medición en su variable: **Dimensión social.** presenta unidimensionalidad y que cada uno de sus ítems buscan la medición de una sola dimensión, es decir que existe unicidad de los ítems.

Dimensión II. Dimensión pedagógica.

Tabla 7. KMO y Prueba de Bartlett de Dimensión pedagógica.

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,720
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	165,261
	Gl	55
	Sig.	,000

La medida de Kaiser – Meyer – Olkin es de 0,720, como es superior a 0.5 se afirma que la muestra se adecúa al tamaño del instrumento.

La prueba de esfericidad de Bartlett mide la asociación entre los ítems de la dimensión, como es significativa asociada a una probabilidad inferior a 0.05, Por lo encontrado (sig.0,020) que los ítems si se encuentran asociados.

Conclusión

El instrumento de medición en su variable: **Dimensión pedagógica.** presenta unidimensionalidad y que cada uno de sus ítems buscan la medición de una sola dimensión, es decir que existe unicidad de los ítems.

CAPITULO V: RESULTADOS

Presentación y análisis de resultados

Luego de la recolección de los datos y procesada la información (calificación y baremación), se puede analizar la información, tanto a nivel descriptivo, como a nivel inferencial, lo cual nos permitió interpretar realizar las mediciones necesarias para el presente trabajo, y cuyos resultados presentamos:

A.- Tabla de frecuencia del sexo:

Tabla 8. Frecuencia de sexo

		Sexo			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	hombre	18	47,4	47,4	47,4
	mujer	20	52,6	52,6	100,0
	Total	38	100,0	100,0	

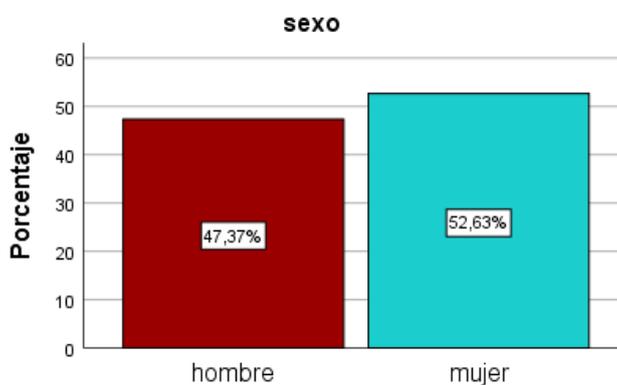


Fig.1 sexo

Interpretación: De los resultados podemos asegurar que el 52,6% de los docentes encuestados son del sexo de masculino y el 47,4% son del sexo femenino.

B.-Tabla de frecuencia de edad:

Tabla 9. Frecuencia de edad

	Edad		Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Frecuencia	Porcentaje		
Válido edad 1 (26 y 36 años)	9	23,7	23,7	23,7
edad 2 (38 y 49)	16	42,1	42,1	65,8
edad 3 (49 a 60 años)	13	34,2	34,2	100,0
Total	38	100,0	100,0	

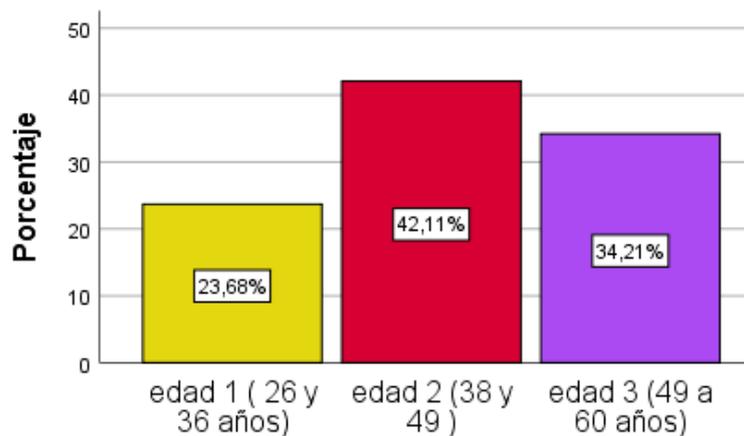


Fig.2 Edad

Interpretación: En base a los resultados podemos indicar que el 42,1% de los docentes tienen las edades entre 38 a 49 años, el 34,2% presentan edades de 38 a 49 años y el 23,7% son de las edades de 26 y 36 años.

5.1. Variable 1: Cefalea tensional

Dimensión 1: Estilo de vida

Tabla 10. Frecuencia de Estilo de vida.

		Estilo de vida			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	estilo de vida inapropiado	11	28,9	28,9	28,9
	estilo de vida poco apropiado	20	52,6	52,6	81,6
	estilo de vida apropiado	7	18,4	18,4	100,0
	Total	38	100,0	100,0	

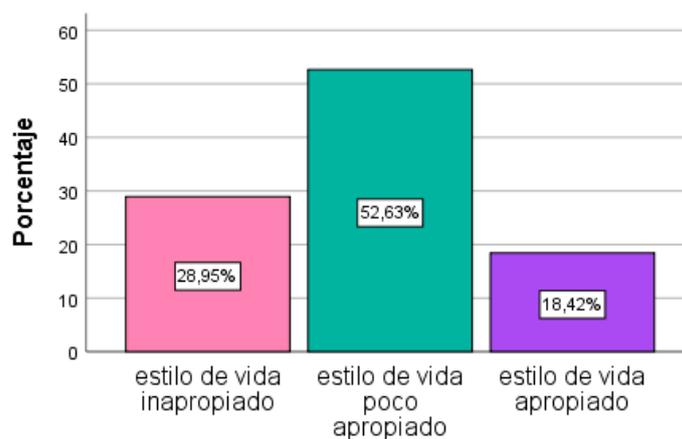


Fig.3 Estilo de vida

Interpretación: De la tabla y el gráfico podemos indicar que el 52,6% de los docentes presentan un estilo de vida poco apropiado, el 18,4% presenta un estilo de vida apropiado y un 28,9% de los docentes presentan un estilo de vida inapropiado.

Dimensión 2: Salud mental

Tabla 11. Frecuencia de Salud mental

		Salud mental			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	mala salud mental	13	34,2	34,2	34,2
	moderada salud mental	16	42,1	42,1	76,3
	buena salud mental	9	23,7	23,7	100,0
	Total	38	100,0	100,0	

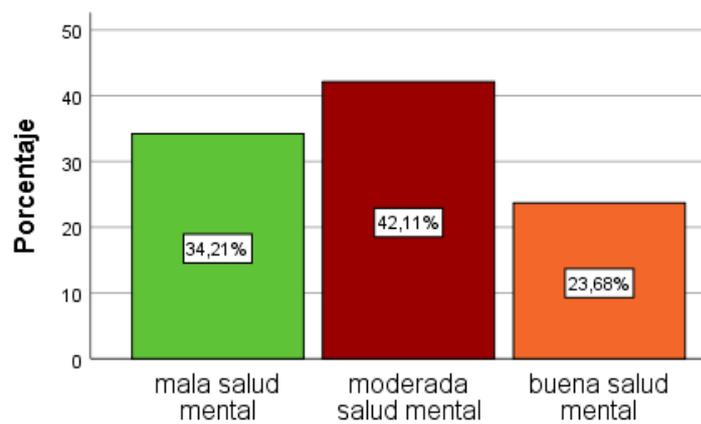


Fig.4. Salud mental

Interpretación: De la tabla y el gráfico podemos indicar que el 42,1% de los docentes presentan una moderada salud mental, el 34,2% presenta una mala salud mental y un 23,7% de los docentes presentan una buena salud mental.

Dimensión 3: Sistema musculoesquelético de cabeza y cuello

Tabla 12. Frecuencia de Sistema musculoesquelético de cabeza y cuello

Sistema músculo esquelético de cabeza y cuello

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido sistema músculo esquelético alterado	8	21,1	21,1	21,1
sistema músculo esquelético poco alterado	24	63,2	63,2	84,2
sistema músculo esquelético sin alteración	6	15,8	15,8	100,0
Total	38	100,0	100,0	

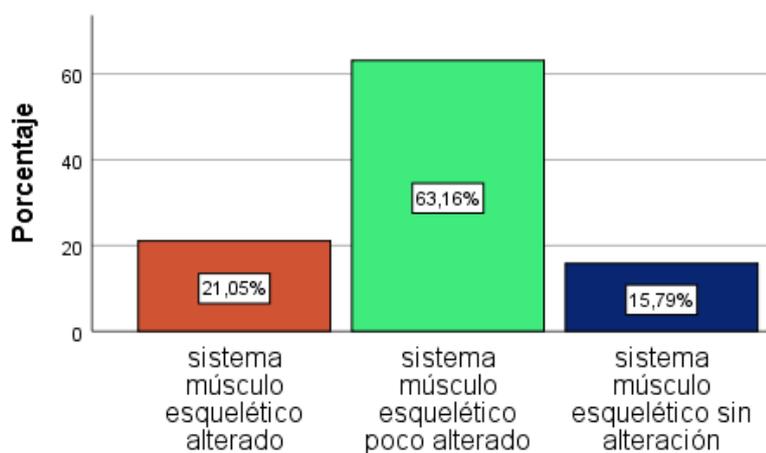


Fig.5. Sistema músculo esquelético

Interpretación: De la tabla y el gráfico podemos indicar que el 63,2%% de los docentes presentan un sistema músculo esquelético de cabeza y cuello poco alterado, el 21,1% presenta un sistema músculo esquelético alterado y un 15,7% de los docentes presentan un sistema músculo esquelético sin alteraciones.

Variable 1: Cefalea tensional

Tabla13. Frecuencia de Cefalea tensional

		Cefalea tensional			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		a	e		
Válido	cefalea tensional infrecuente	21	55,3	55,3	55,3
	cefalea tensional frecuente	14	36,8	36,8	92,1
	cefalea tensional crónica	3	7,9	7,9	100,0
	Total	38	100,0	100,0	

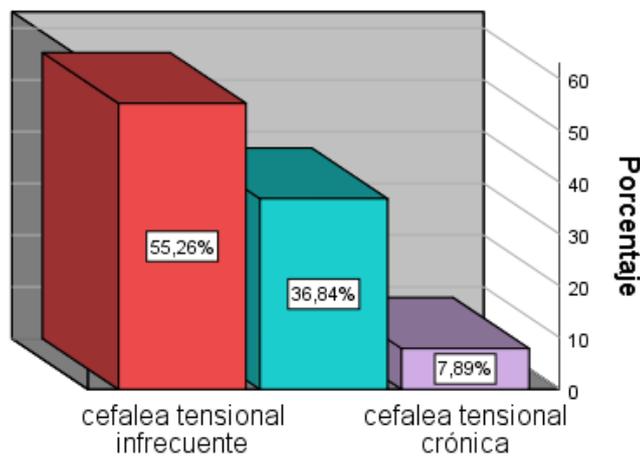


Fig.6. Cefalea tensional

Interpretación: De la tabla y el gráfico podemos indicar que el 55,3% de los docentes presentan una cefalea tensional infrecuente, el 36,8% presenta una cefalea tensional frecuente y un 7,9% de los docentes presenta una cefalea tensional crónica.

5.2. Variable 2: Desempeño laboral de los docentes

Dimensión 1: Dimensión social

Tabla 14. Frecuencia de Dimensión social

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		a	e		
Válido	dimensión social con problemas	7	18,4	18,4	18,4

dimensión social con pocos problemas	23	60,5	60,5	78,9
dimensión social sin problemas	8	21,1	21,1	100,0
Total	38	100,0	100,0	

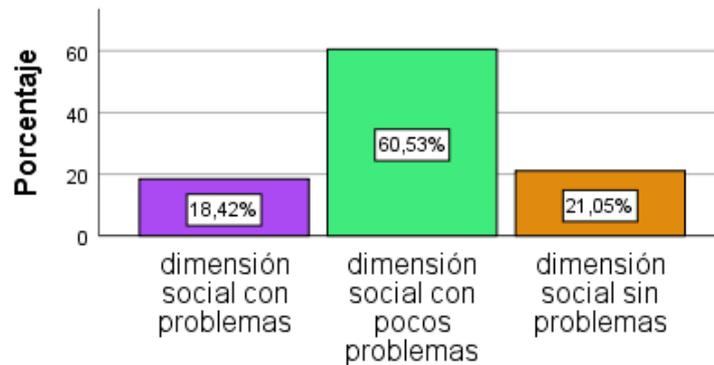


Fig.7. Aspectos sociales

Interpretación: De la tabla y el gráfico podemos indicar que el 60,5% de los docentes presentan en el aspecto social con pocos problemas, el 21,1% no presenta problemas y un 18,4% de los docentes presenta problemas en el aspecto social.

Dimensión 2: Dimensión pedagógica

Tabla 15. Frecuencia de Dimensión pedagógica

		Dimensión pedagógica			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
		a	e	válido	acumulado
Válido	presenta problemas pedagógicos	2	5,3	5,3	5,3
	presenta algunos problemas pedagógicos	17	44,7	44,7	50,0
	no presenta problemas pedagógicos	19	50,0	50,0	100,0
	Total	38	100,0	100,0	

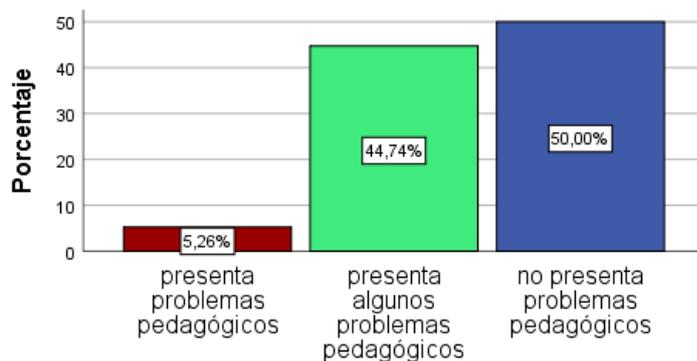


Fig.8. Pedagógicos.

Interpretación: De la tabla y el gráfico podemos indicar que el 50% de los docentes no presentan problemas pedagógicos, el 44,7% presentan algunos problemas pedagógicos y un 5,3% de los docentes presenta problemas pedagógicos.

Variable 2: Desempeño laboral de los docentes

Tabla 16. Frecuencia del desempeño laboral de los docentes

		Desempeño laboral			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		a	e		
Válido	mal desempeño laboral docente	5	13,2	13,2	13,2
	moderado desempeño laboral docente	21	55,3	55,3	68,4
	buen desempeño laboral docente	12	31,6	31,6	100,0
	Total	38	100,0	100,0	

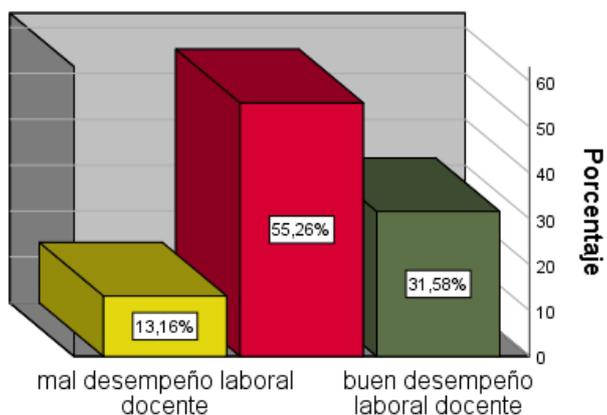


Fig. 9 Desempeño laboral.

Interpretación: De la tabla y el gráfico indicamos que el 55,3% de los docentes tienen un desempeño laboral moderado, el 31,6% tienen un desempeño laboral bueno y un 13,2 % de los docentes presenta un mal desempeño laboral.

5.3. Nivel inferencial

5.3.1. Prueba estadística para la Determinación de la normalidad

Para las variables en estudio; Cefalea tensional y el Desempeño laboral docente, utilizaremos la prueba de Shapiro Wilk, que se usa en valores menores a 50 encuestados y que tiene una de bondad de ajuste que permite medir el grado de concordancia existente entre la distribución de un conjunto de datos y una distribución teórica específica. En base a la prueba obtenida se determinará el uso de estadísticos paramétricos (r de Pearson) o no paramétricos (Rho de Spearman).

Prueba de normalidad

Variable 1: Cefalea tensional.

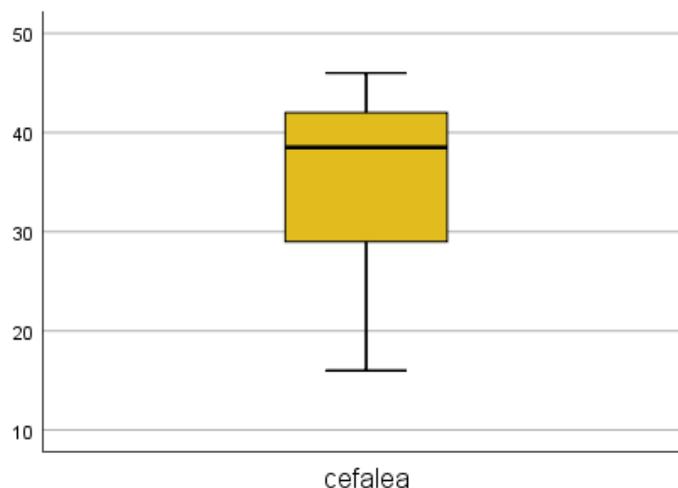


Fig. 10: Grafica de caja y bigotes de Cefalea tensional

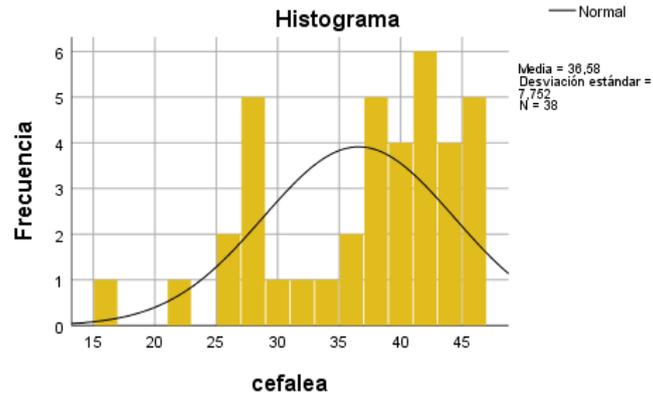


Fig. 11: Grafica de Histograma de Cefalea tensional

Variable 2: Desempeño laboral docente

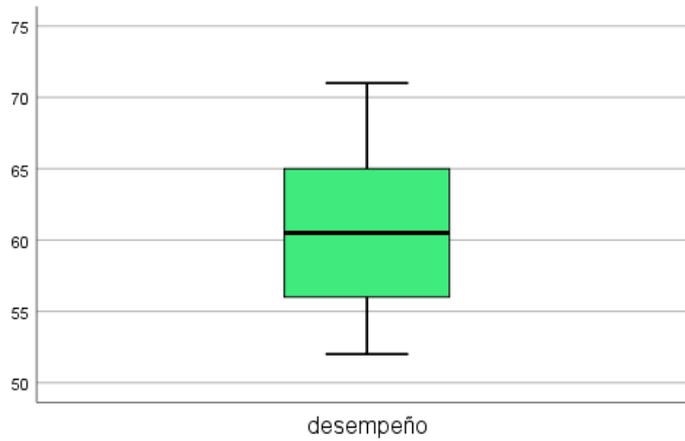


Fig. 12: Grafica de caja y bigote de Desempeño laboral

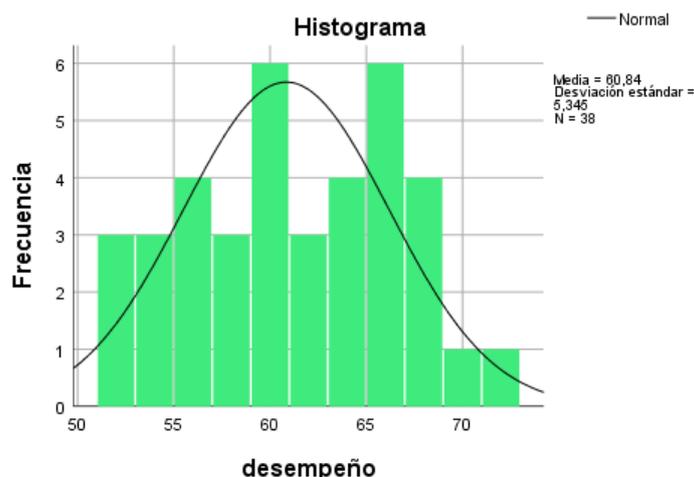


Fig. 13 Gráfica de Histograma de Desempeño laboral

Tabla 17. Curva de Normalidad

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
cefalea	,153	38	,025	,916	38	,007
desempeño	,117	38	,200*	,964	38	,248

5.3.2. Prueba de hipótesis de la normalidad

H₀: Los datos de Cefalea tensional y Desempeño laboral de los docentes, **SI** presentan una distribución normal.

H₁: Los datos de Cefalea tensional y Desempeño laboral de los docentes, **No** presentan una distribución normal.

Luego del análisis de los diagramas respectivos y el análisis estadístico de normalidad de Shapiro Wilk a ambas variables Cefalea tensional (V1) y Desempeño laboral de los docentes (V2) podemos observar que las variables tienen un nivel de probabilidad

de (V_1 p-valor=0.007 y V_2 p-valor=0.248) menor al nivel de significancia el primero y mayor el segundo de 0,05, por lo tanto se acepta a la Hipótesis alterna, Por lo expuesto se trabajará con la prueba No Paramétrica y utilizaremos la correlación de Spearman

Prueba de hipótesis

Magnitudes de correlación según valores del coeficiente de correlación “rho” de Spearman

Tabla 18: Valores de la Correlación del coeficiente “rho” de Spearman

Valor del coeficiente	Magnitud de correlación
Entre 0.0 – 0.20	Correlación mínima
Entre 0.20 – 0.40	Correlación baja
Entre 0.40 - 0.60	Correlación Moderada
Entre 0.60 – 0.80	Correlación buena
Entre 0.80 – 1.00	Correlación muy buena

5.4. HIPOTESIS ESPECÍFICAS

Hipótesis Específica 1

Hipótesis Planteada:

Existe relación entre el sistema musculoesquelético de la cabeza y cuello y el desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología médica en el año 2021.

Hipótesis Nula

No existe relación entre el sistema músculo esquelético de la cabeza y cuello y el desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología médica en el año 2021.

Tabla 19. Correlación entre el sistema musculoesquelético de la cabeza y cuello y el desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología médica en el año 2021.

Correlaciones

			Problemas del sistema músculo esquelético	Desempeño laboral docente
Rho de Spearman	problemas del sistema músculo esquelético	Coeficiente de correlación	1,000	,759**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	38	38
	desempeño laboral docente	Coeficiente de correlación	,759**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	38	38

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

CONCLUSIÓN: Por el análisis de spearman encontrado podemos indicar que si existe relación entre las variables problemas del sistema músculo esquelético y el desempeño laboral docente.

Hipótesis Específica 2

Hipótesis Planteada:

Existe relación entre el estilo de vida y el desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología médica en el año 2021

Hipótesis Nula

No Existe relación entre el estilo de vida y el desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología médica en el año 2021

Tabla 20: Relación entre el Estilo de vida y el Desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología médica en el año 2021.

Correlaciones

			Estilo de vida	desempeño laboral docente
Rho de Spearman	Estilo de vida	Coeficiente de correlación	1,000	,764**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	38	38
	desempeño laboral docente	Coeficiente de correlación	,764**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	38	38

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

CONCLUSIÓN: Por el análisis con el coeficiente de spearman podemos indicar que existe relación entre el Estilo de vida y el Desempeño laboral docente.

Hipótesis Específica. 3

Hipótesis Planteada:

Existe relación entre la salud mental y el desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología médica en el año 2021.

Hipótesis Nula

No Existe relación entre la salud mental y el desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología médica en el año 2021.

Tabla 21: Relación entre la salud mental y el desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología médica en el año 2021.

Correlaciones

			Salud mental	Desempeño laboral docente
Rho de Spearman	Salud mental	Coeficiente de correlación	1,000	,804**
		Sig. (bilateral)	.	,000

	N	38	38
Desempeño laboral docente	Coefficiente de correlación	,804**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	38	38

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

CONCLUSIÓN:

Existen razones suficientes para indicar que existe relación entre la Salud mental y el Desempeño laboral.

Hipótesis General

Hipótesis planteada:

Existe una relación entre la cefalea tensional y el Desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología médica en una universidad privada en el año 2021.

Hipótesis Nula:

La Cefalea tensional no se relaciona con el desempeño laboral docente de la EAP de Tecnología médica en una universidad privada en el año 2021.

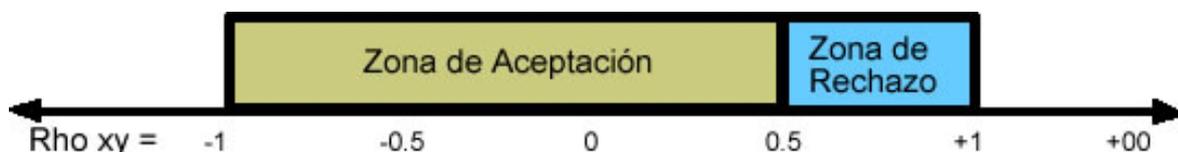
Hipótesis Estadística:

$$H_p : rho_{xy} \geq 0.5$$

$$H_o : rho_{xy} < 0.5$$

$$\alpha = 0.05$$

Determinación de la zona de rechazo de la hipótesis nula



Zona de rechazo de la hipótesis nula: $\{rho_{xy} / 0.5 \leq rho_{xy} \leq 1\}$

Nivel de confianza al 95%

Valor de significancia: $\alpha = 0.05$

Resultados

Tabla 22: Relación Cefalea tensional y el desempeño laboral docente

			Cefalea tensional	Desempeño laboral docente
Rho de Spearman	Cefalea tensional	Coeficiente de correlación	1,000	,764**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	38	38
	Desempeño laboral docente	Coeficiente de correlación	,764**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	38	38

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Del cuadro adjunto podemos observar que el p-valor = 0,000 ($p < 0.05$) por lo tanto rechazamos la hipótesis nula y podemos decir que existe relación entre Cefalea tensional y el Desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología Médica en una universidad privada en el año 2021.

CONCLUSIÓN:

Rechazamos la hipótesis nula por lo que se infiere que:

Existe una relación significativa entre la Cefalea tensional y el Desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología Médica en una universidad privada en el año 2021.

5.5. Discusión de los resultados

En el trabajo de campo se ha comprobado mediante los resultados los objetivos planteados en nuestra investigación, cuyo propósito fue determinar la relación que existe entre la Cefalea tensional y el Desempeño laboral de los docentes de la EAP de Tecnología Médica en una universidad privada en el año 2021.

Los resultados obtenidos mediante la prueba no paramétrica rho de Spearman a un nivel de significancia del 0,05, nos permite evidenciar que la Cefalea tensional se encuentra relacionada significativamente con el desempeño laboral de los docentes de la E.A.P. de tecnología médica en una universidad privada en el año 2021, con un ($\rho = 0,764$), siendo el valor de significancia igual a 0,000 ($p < 0,05$), resultado que nos indica que existe relación directa y significativa entre las variables estudiadas.

Los resultados de la frecuencia de Cefalea tensional encontrados en nuestro trabajo de investigación indica que existe un 55,3% de docentes que presentan una cefalea tensional episódica que puede durar 1 a 2 semanas a la que llamamos, Cefalea infrecuente que coincide con los hallazgos de Castro, L. (2018) en su estudio de la "Caracterización de la Cefalea Tensional en pacientes adultos del Hospital Nacional Ramiro Prialé" que indica que el 57,1% de los encuestados presentaron cefaleas entre 1 y 2 semanas.

En cuanto a la relación de los problemas músculo esquelético de cabeza y cuello se encontró una relación significativa de Rho 0,759 que discrepa con los resultados hallados por Villalobos, L. (2019) en su estudio que tuvo como objetivo " Determinar la relación del desempeño laboral con estado nutricional y trastornos osteomusculares en los empleados de la empresa Delta Cortes Villanueva, Honduras" donde indica que no existe relación estadísticamente significativa entre el desempeño laboral y los trastornos osteomusculares por región, en los empleados de la empresa Delta Cortes, Villanueva, Cortés Honduras, con 95 por ciento de confianza. Que podría deberse a que cumplen los encuestados labores diferentes y puede ser que los docentes por permanecer muchas horas sentadas en una misma posición presenten más problemas músculo esquelético que los trabajadores mencionados.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

1. Por los resultados encontrados podemos afirmar que existe relación entre los problemas músculo esquelético de cabeza y cuello y el Desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología Médica en una universidad privada en el año 2021. ($\rho = 0,759$)
2. Se puede concluir también que existe una relación directa entre el Estilo de vida y el Desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología Médica en una universidad privada en el año 2021. ($\rho = 0,764$)
3. Por los resultados arrojados podemos indicar que existe relación entre la Salud mental y el Desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología Médica en una universidad privada en el año 2021. ($\rho = 0,804$)
4. Por último, podemos indicar que la variable Cefalea tensional y el desempeño laboral de los docentes, muestra un valor de $\rho=0,764$ lo que nos indica que existe una buena relación. Rechazando la hipótesis nula y aceptando la hipótesis planteada que existe relación significativa entre las variables Cefalea tensional y el Desempeño laboral de los docentes.

6.2. RECOMENDACIONES

De los resultados expuestos, planteamos algunas recomendaciones que creemos pertinente indicar:

- 1.- Difundir los resultados obtenidos de la Cefalea tensional y el Desempeño laboral de los docentes, resaltando los valores hallados de sus dimensiones para poder extenderse a las otras instituciones.
- 2.- Proponer y generar talleres sobre los problemas que causan la Cefalea tensional en los docentes en su normal desempeño dentro de las clases
- 3.- Generar e incentivar las pausas activas dentro de las labores académicas que desarrollan los docentes.
- 4.- Seguir desarrollando estas investigaciones que van a favor del estudiante y provocar un clima educativo saludable tanto para el docente como para el estudiante.

CAPÍTULO VII: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud, Cefaleas [Internet]. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud, Centro de prensa [Actualizado 2016 Abr; citado el 25 Agos. de 2017]. Disponible desde: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs277/es/> .
2. Ryszard M. Pluta, MD, PhD. American Medical Association. Hoja para pacientes de JAMA, 27 de julio de 2011—Vol. 306, núm. 4. Disponible en: <https://sites.jamanetwork.com/spanish-patient-pages/2011/hoja-para-el-paciente-de-jama-110727.pdf>
3. Desempeño laboral - EcuRed [Internet]. [cited 2020 Jul 7]. Available from: https://www.ecured.cu/Desempe%C3%B1o_laboral
4. Robalino, M. ¿Actor o protagonista? Dilemas y responsabilidades sociales de la profesión docente. Revista Prelac [Internet]. 2005 [citado 7 julio 2020];(1):11. Disponible en: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000144709_eng
5. Yu S, Han X. Update of chronic tension-type headache. Current Pain and Headache Reports. 2015 Ene; 19(1):469. También disponible en Internet: <http://dx.doi.org/10.1007/s11916-014-0469-5>
6. Instituto Nacional de Ciencias Neurológicas, Estadísticas [Internet]. Lima, Perú: Instituto Nacional de Ciencias Neurológicas, Centro de prensa [Actualizado 2017 Ago; citado el 7 Jul. de 2020]. Disponible desde: <http://www.incn.gob.pe/index.php/menu-estadi>
7. Ñaupas Paitan H, Mejía Mejía E, Novoa Martinez E, Villagomez Páucat A. Metodología de la Investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis. 4.ª ed. Bogotá: Ediciones de la U; 2014.
8. Castro L. Caracterización de la cefalea tensional en pacientes adultos del Hospital Nacional Ramiro Prialé Prialé de Huancayo 2015-2017 [Internet]. Universidad Nacional del Centro del Perú; 2018 [cited 2020 Jun 29]. Available from: <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/UNCP/4343>.
9. Cristobal ECZ. El Estrés Laboral y su Influencia en el Desempeño de los Trabajadores [Internet]. Vol. 22, Gestión en el Tercer Milenio. 2019. p. 115–20. Available from: <http://dx.doi.org/10.15381/gtm.v22i44.17317>
10. Riveros Santoya SV. Factores de riesgo para progresión de cefalea primaria tipo migraña o tipo tensión episódica a cefalea crónica diaria en una población adulta

- de Bogotá - Colombia [Internet]. Universidad del Rosario; 2017 [cited 2020 Jul 13]. Available from: <http://repository.urosario.edu.co/handle/10336/13433>
11. Ganso, H. Uso del tiempo libre. Indicadores psicofísicos de estrés académico en estudiantes universitarios de la UNQUI. VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires; 2014.
 12. Volcy-Gómez M. Cefalea crónica diaria: I. Diagnóstico y fisiopatología. Dolor de cabeza crónico diario: I. Diagnóstico y fisiopatología. *Rev Neurol* . 2005; 40 (2): 116-121.
 13. Mosquera Bassante VP. Las pausas activas laborales y su incidencia en el desempeño laboral de los trabajadores del área de ahorro y crédito de la Cooperativa educadores de Tungurahua Ltda., de la ciudad de Ambato de la provincia de Tungurahua [Internet]. Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias humanas y de la Educación. Carrera de Psicología Industrial; 2016 [cited 2020 Jul 12]. Available from: <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/22910>
 14. Xavier I, Meneghini L, Pereira A, Monterrosa A, 2016. Incomodidad Corporal, Carga Física y Nivel de Flexibilidad en Trabajadores del Sector Administrativo de una Institución de Enseñanza Superior en Florianópolis, del Sur de Brasil. *Cienc Trab*. Sep-Dic; 18 [57]: 145-149
 15. Relaciones del desempeño laboral con estado nutricional y trastornos osteomusculares en los empleado de la empresa Delta Cortes Villanueva, Honduras.-/ [Internet]. [cited 2020 Jul 13]. Available from: <https://biblioteca-farmacia.usac.edu.gt/library/index.php?title=14413&query=@title=Special:GSM SearchPage@process=@autor=HERNANDEZ%20SANTA%20CRUZ%20DE%20PONCE,%20SILVIA%20ELVIRA%20@mode=&recnum=3>
 16. Michel Volcy Gómez. Cefalea tipo tensional: diagnóstico, fisiopatología y tratamiento. *Acta Neurol Colomb* 2008;24:S14-S27
 17. Clarín.com. Más actividad física, mejor rendimiento laboral [Internet]. Clarín. 2014 [cited 2020 Jul 12]. Available from: https://www.clarin.com/buena-vida/fitness/actividad-fisica-mejor-rendimiento-laboral_0_rJhu_rgiwQx.html
 18. Asociación Española de Pacientes con dolores de cabeza . Valencia (AEPAC).

19. Palmar G RS, Valero U JM. Competencias y desempeño laboral de los gerentes en los institutos autónomos dependientes de la Alcaldía del municipio Mara del estado Zulia. Espacios Públicos. 2014;17(39):159–88.
20. De la Cruz, L. Diccionario de Educación. Lima- Perú;2008.
21. MINED. Política Nacional de Desarrollo Profesional Docente. San Salvador: MINED; 2012
22. Valdés, H. Encuentro Iberoamericano sobre evaluación de desempeño docente; 2000.
23. Hernández S. Metodología de la Investigación. 6º ed. Mc. Graw Hill. Perú: 2018.
24. Charaja F. El MAPIC en la metodología de la investigación. segunda edición ed. Puno: Sagitario impresores; 2011.
25. Merino A. Técnicas de la investigación. México: Prentice Hall; 2010.
26. Grande P, Bascal M. Desempeño laboral. España: Zapmeta; 2013.

ANEXOS

ANEXO 1:

Consentimiento informado:

“CEFALEA TENSIONAL Y SU RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO LABORAL EN DOCENTES DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN EL AÑO 2021”

Estimados docentes le invitamos a participar en la investigación **“CEFALEA TENSIONAL Y SU RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO LABORAL EN DOCENTES DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN EL AÑO 2021”**.

El objetivo principal es determinar la relación existente entre ambas variables

La importancia del estudio

Con el presente estudio podremos reconocer las características de esta patología y como se relaciona con el propio desempeño profesional de los docentes de una universidad privada.

Los posibles riesgos

Este estudio no desarrolla ningún riesgo físico ni mental para los docentes que colaborarán en el desarrollo del instrumento.

Beneficios de participar en esta encuesta

El principal beneficio conocer las principales características de la cefalea tensional y debido a que se está presentando y si tiene que relacionarse con la actividad virtual que está desarrollando y comprometa su buen desenvolvimiento.

Confidencialidad del participante

Se garantiza al docente que participa en el estudio la total discreción y anonimato de la encuesta.

¿A quién se puede consultar si desea realizar alguna pregunta o duda?

Si tiene alguna duda con respecto al instrumento de recolección de datos puede contactarse con el Bachiller Rafael Cristian Toledo Tarazona. Teléfono No: 980653605 o al correo: rtoledo.percorp@gmail.com

En caso de que decida participar será por su libre iniciativa sin necesidad de coacción alguna.

***Obligatorio**

He leído las explicaciones de este estudio y estoy enterado de los beneficios potenciales, si decido participar en esta investigación y sé que puedo retirarme en cualquier momento. Por lo tanto, me decido es:

Participar

No participar

ANEXO 2:

**Ficha de recolección de datos:
CUESTIONARIO**

CUESTIONARIO 01

EVALUAR LA CEFALEA TENSIONAL EN DOCENTES

Estimado(a) Docente.

Mi nombre es Rafael Toledo Tarazona, egresado de Terapia Física y Rehabilitación de la UPNW. Previa coordinación con la Institución, estamos desarrollando un estudio sobre los “Cefalea Tensional y su relación con el desempeño laboral en docentes de la EAP de tecnología médica”. Cabe mencionar que es anónimo y que los resultados obtenidos serán de uso exclusivo para la investigación que busca hallar la relación entre los factores causales de la Cefalea Tensional (dolor de cabeza por tensión) y el desempeño laboral en los docentes para la mejora de este. Se agradece anticipadamente su participación.

FECHA

EDAD

SEXO Femenino Masculino

ESTADO Soltero casado viudo Otros
CIVIL

INSTRUCCIÓN

A continuación, se presenta una serie de interrogantes donde se debe marcar en el paréntesis la alternativa que considere su respuesta.

Nunca	Raras veces	A veces	Casi siempre	Siempre
0	1	2	3	4

Interrogantes. Recuerde consultar al encuestador ante cualquier duda con alguna palabra. Se le sugiere contestar todo el instrumento

Criterios para contestar el instrumento

VARIABLE 1: CEFALEA TENSIONAL	0	1	2	3	4
1. DIMENSIÓN: ESTILO DE VIDA					
USO DEL TIEMPO					
1. Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.					
2. Pasa tiempo libre con su familia y/o amigos.					

3. En su tiempo libre realiza actividades de recreación (ver película, leer jugar).					
4. Destina su tiempo libre en actividades académicas y laborales.					
5. Separa su tiempo para realizar actividad física					
2. DIMENSIÓN: SALUD MENTAL					
6. El dictar clases frente a un ordenador le ha generado estrés					
7. El revisar el trabajo de todos los alumnos le genera estrés					
8. Las dificultades personales que los alumnos le comparten le provocan estrés.					
9. La relación con su equipo de trabajo le genera estrés.					
10. La carga laboral en la institución le produce estrés.					
11. El estrés le ocasiona que no pueda cumplir con sus actividades					
12. Cree que Los problemas familiares le genera estrés e influyen en sus actividades pedagógicas.					
13. Considera que el estrés es un factor que repercute en su trabajo.					
3. DIMENSIÓN: SISTEMA Musculoesquelético de cabeza y cuello					
14. Suele adoptar malas posturas al brindar las clases.					
15. Suele adoptar malas posturas al realizar actividades fuera de jornada laboral.					
16. Suela adoptar malas posturas que perdura en el tiempo.					
17. Después de las actividades laborales pasa mucho tiempo en una misma posición revisando los trabajos de los alumnos.					
18. Sufre de dolor muscular en la base del cráneo					
19. Sufre de dolor muscular en el cuello (zona posterior).					
20. Sufre dolor muscular en la espalda (zona superior).					

CUESTIONARIO 02

EVALUAR EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS DOCENTES

A continuación, se le presenta una serie de preguntas que deberá responder de acuerdo con su percepción y sensación cuando presenta cefalea tensional (dolor de cabeza por tensión).

VARIABLE 2: DESEMPEÑO LABORAL	0	1	2	3	4
1. DIMENSIÓN: SOCIAL					
1. Trato con amabilidad a los alumnos.					
2. Soy sensible a los sentimientos y necesidades de los alumnos.					
3. Me enojo con facilidad con los alumnos ante cualquier cosa.					
4. Contesto con aspereza a los alumnos cuando me hacen alguna pregunta del tema.					
5. Comunico a los alumnos cómo me siento para que tengan consideración.					
6. Trato con amabilidad a mis colegas.					

7. Tengo la capacidad de influir positivamente en mis colegas.					
8. Evito estar involucrada en conflictos dentro del equipo de trabajo.					
9. Muestro respeto a mis superiores ante una llamada de atención.					
10. Doy conocimiento a mis superiores para que me den permiso de ausentarme.					
2. DIMENSIÓN: PEDAGÓGICA					
11. Brindo una adecuada enseñanza a los alumnos/ La trasmisión de mis ideas son claras.					
12. Cometo errores en el transcurso de la clase.					
13. Expongo mi tema tal como lo había planificado.					
14. Culmino con la clase programada en cada aula.					
15. Culmino los horarios programados a dictar en el día de trabajo.					
16. Suelo planificar y organizar mis actividades diarias (sesión de clases).					
17. Muestro entusiasmo e interés al dictar las clases.					
18. Tengo buen manejo de los alumnos en el aula.					
19. Conozco muy bien las actividades propias de mi área.					
20. Me muestro asequible a los cambios que hay en el trabajo.					
21. Considero que tengo capacidad para resolver problemas.					

GRACIAS POR SU COLABORACION

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL:</p> <p>¿De qué manera la cefalea tensional se relaciona con el desempeño laboral de los docentes de la EAP de Tecnología médica de una universidad privada en el año 2021?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar de qué manera la cefalea tensional tiene relación con el desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología médica en una universidad privada en el año 2021.</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL:</p> <p>Existe una relación entre la cefalea tensional y el desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología médica en una universidad privada en el año 2021.</p> <p>HIPOTESIS ESPECÍFICA:</p> <ul style="list-style-type: none"> Existe relación entre el sistema musculoesquelético de la cabeza y cuello y el desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología médica en el año 2021. Existe relación entre estilo de vida y el desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología médica en el año 2021. Existe relación entre la salud mental y el 	<p>VARIABLE 1</p> <p>CEFALEA TENSIONAL</p> <p>VARIABLE 2</p> <p>DESEMPEÑO LABORAL</p>	<p>- ESTILO DE VIDA</p> <p>- SALUD MENTAL</p> <p>-SISTEMA MUSCULOESQUELETICO</p> <p>-SOCIAL</p> <p>-PEDAGÓGICA</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN:</p> <p>CUANTITATIVO</p> <p>NIVEL DE INVESTIGACIÓN:</p> <p>ANALÍTICO-EXPLICATIVO</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:</p> <p>NO EXPERIMENTAL-CORRELACIONAL</p> <p>TECNICAS DE RECOLECCIÓN:</p> <p>ENCUESTA</p>
<p>PROBLEMA ESPECÍFICO</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo se relaciona sistema musculoesquelético de la cabeza y cuello con el desempeño laboral en docentes de la de la EAP de Tecnología médica en el año 2021? ¿Cómo se relaciona el Estilo de vida con el Desempeño laboral de los docentes de la EAP de Tecnología médica en el año 2021? 	<p>OBJETIVO ESPECÍFICO:</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar de qué manera se relaciona el sistema musculoesquelético de cabeza y cuello con el desempeño laboral en docentes de la de la EAP de Tecnología médica en el año 2021. Identificar la relación que existe entre Estilo de vida con el 				

- ¿Cómo se relaciona la Salud mental con el Desempeño laboral de los docentes de la EAP de Tecnología médica en el año 2021?
- Desempeño laboral de los docentes de la EAP de Tecnología médica en el año 2021.
- desempeño laboral en docentes de la EAP de Tecnología médica en el año 2021.
- Identificar relación que existe entre la salud mental con el Desempeño laboral de los docentes de la EAP de Tecnología médica en el año 2021.

ANEXO 4

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg/Doctor:

Carlos Roberto Rengifo Morera

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE
JUICIO DEEXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de TECNOLOGIA MEDICA EN TERAPIA FISICAY REHABILITACION requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de LICENCIATURA.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: “CEFALEA TENSIONAL Y DESEMPEÑO LABORAL DE DOCENTES DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA EN EL AÑO 2021” y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia en temas de SALUD PUBLICA.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de Usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Nombre y Firma: Rafael Cristian TOLEDO TARAZONA
D.N.I. 71324336

**TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: “CEFALEA TENSIONAL Y DESEMPEÑO LABORAL DE DOCENTES DE LA ESCUELA ACADÉMICA
PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA EN EL AÑO 2021**

**Criterios para contestar el
instrumento**

Nunca	Raras veces	A veces	Casi siempre	Siempre
0	1	2	3	4

Nº	Variable 1: CEFALEA TENSIONAL	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: ESTILO DE VIDA							
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.	x		X		x		
2	Pasa tiempo libre con su familia y/o amigos.	x		X		x		
3	En su tiempo libre realiza actividades de recreación (ver película, leer jugar).	x		X		x		
4	Destina su tiempo libre en actividades académicas y laborales.	x		x		x		
5	Separa su tiempo para realizar actividad física	x		x		x		
	DIMENSIÓN 2: SALUD MENTAL	Si	No	Si	No	Si	No	
6	El dictar clases frente a un ordenador le ha generado estrés	x		x		x		
7	El revisar el trabajo de todos los alumnos le genera estrés	x		x		x		

8	Las dificultades personales que los alumnos le comparten le provocan estrés.	x		x		x		
9	La relación con su equipo de trabajo le genera estrés	x		x		x		
10	La carga laboral en la institución le produce estrés.	x		x		x		
11	El estrés le ocasiona que no pueda cumplir con sus actividades	x		x		x		
12	Cree que Los problemas familiares le genera estrés e influyen en sus actividades pedagógicas.	x		x		x		
13	Considera que el estrés es un factor que repercute en su trabajo.	x		x		x		
	DIMENSIÓN 3: SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO DE CABEZA Y CUELLO	Si	No	Si	No	Si	No	
14	Suele adoptar malas posturas al brindar las clases.	x		X		X		
15	Suele adoptar malas posturas al realizar actividades fuera de jornada laboral	x		X		X		
16	Suela adoptar malas posturas que perdura en el tiempo.	x		X		X		
17	Después de las actividades laborales pasa mucho tiempo en una misma posición revisando los trabajos de los alumnos.	x		X		X		
18	Sufre de dolor muscular en la base del cráneo	X		X		X		
19	Sufre de dolor muscular en el cuello (zona posterior).	X		X		X		
20	Sufre dolor muscular en la espalda (zona superior).	x		X		x		

VARIABLE 2 DESEMPEÑO LABORAL DE LOS DOCENTES							
DIMENSIÓN 1: DIMENSIÓN SOCIAL		Si	No	Si	No	Si	No
1	Trato con amabilidad a los alumnos.	X		X		X	
2	Soy sensible a los sentimientos y necesidades de los alumnos.	X		X		X	
3	Me enojo con facilidad con los alumnos ante cualquier cosa	X		X		X	
4	Contesto con aspereza a los alumnos cuando me hacen alguna pregunta del tema.	X		X		X	
5	Comunico a los alumnos cómo me siento para que tengan consideración	X		X		X	
6	Trato con amabilidad a mis colegas.	X		X		X	
7	Tengo la capacidad de influir positivamente en mis colegas.	X		X		X	
8	Evito estar involucrada en conflictos dentro del equipo de trabajo.	X		X		X	
9	Muestro respeto a mis superiores ante una llamada de atención.	X		X		X	
10	Doy conocimiento a mis superiores para que me den permiso de ausentarme.	x		X		x	
DIMENSIÓN 2: DIMENSIÓN: PEDAGÓGICA		Si	No	Si	No	Si	No
11	Brindo una adecuada enseñanza a los alumnos/ La trasmisión de mis ideas son claras.	X		X		X	
12	Cometo errores en el transcurso de la clase.	X		X		X	
13	Expongo mi tema tal como lo había planificado	X		X		X	
14	Culmino con la clase programada en cada aula.	X		x		X	
15	Culmino los horarios programados a dictar en el día de trabajo.	X		X		X	
16	Suelo planificar y organizar mis actividades diarias (sesión de clases).	X		X		X	
17	Muestro entusiasmo e interés al dictar las clases.	X		X		X	

18	Tengo buen manejo de los alumnos en el aula.	X		X		X		
19	Conozco muy bien las actividades propias de mi área.	X		X		X		
20	Me muestro asequible a los cambios que hay en el trabajo.	X		X		X		
21	Considero que tengo capacidad para resolver problemas.	x		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): SI

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg: **Rengifo Morera Carlos Roberto**

DNI: 42518067

Especialidad del validador: **Terapia Física y Rehabilitación**

1Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



16 de Julio del 2021

Firma del Experto Informante

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg/Doctor:

Consuelo Casimiro Urcos

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE
JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de TECNOLOGÍA MÉDICA EN TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de LICENCIATURA.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: “CEFALEA TENSIONAL Y DESEMPEÑO LABORAL DE DOCENTES DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA EN EL AÑO 2021” y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia en temas de SALUD PÚBLICA.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de Usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Nombre y Firma: Rafael Cristian TOLEDO TARAZONA
D.N.I. 71324336

**TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: “CEFALEA TENSIONAL Y DESEMPEÑO LABORAL DE DOCENTES DE LA ESCUELA ACADÉMICA
PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA EN EL AÑO 2021**

Criterios para contestar el

Nunca	Raras veces	A veces	Casi siempre	Siempre
0	1	2	3	4

instrumento

Nº	Variable 1: CEFALEA TENSIONAL	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: ESTILO DE VIDA							
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.	x		x		x		
2	Pasa tiempo libre con su familia y/o amigos.	x		x		x		
3	En su tiempo libre realiza actividades de recreación (ver película, leer jugar).	x		x		x		
4	Destina su tiempo libre en actividades académicas y laborales.	x		x		x		
5	Separa su tiempo para realizar actividad física	x		x		x		
	DIMENSIÓN 2: SALUD MENTAL	Si	No	Si	No	Si	No	
6	El dictar clases frente a un ordenador le ha generado estrés	x		x		x		
7	El revisar el trabajo de todos los alumnos le genera estrés	x		x		x		

8	Las dificultades personales que los alumnos le comparten le provocan estrés.	x		x		x		
9	La relación con su equipo de trabajo le genera estrés	x		x		x		
10	La carga laboral en la institución le produce estrés.	x		x		x		
11	El estrés le ocasiona que no pueda cumplir con sus actividades	x		x		x		
12	Cree que Los problemas familiares le genera estrés e influyen en sus actividades pedagógicas.	x		x		x		
13	Considera que el estrés es un factor que repercute en su trabajo.	x		x		x		
	DIMENSIÓN 3: SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO DE CABEZA Y CUELLO	Si	No	Si	No	Si	No	
14	Suele adoptar malas posturas al brindar las clases.	x		x		x		
15	Suele adoptar malas posturas al realizar actividades fuera de jornada laboral	x		x		x		
16	Suela adoptar malas posturas que perdura en el tiempo.	x		x		x		
17	Después de las actividades laborales pasa mucho tiempo en una misma posición revisando los trabajos de los alumnos.	x		x		x		
18	Sufre de dolor muscular en la base del cráneo	x		x		x		
19	Sufre de dolor muscular en el cuello (zona posterior).	x		x		x		
20	Sufre dolor muscular en la espalda (zona superior).	x		x		x		

VARIABLE 2 DESEMPEÑO LABORAL DE LOS DOCENTES							
DIMENSIÓN 1: DIMENSIÓN SOCIAL		Si	No	Si	No	Si	No
1	Trato con amabilidad a los alumnos.	x		x		x	
2	Soy sensible a los sentimientos y necesidades de los alumnos.	x		x		x	
3	Me enojo con facilidad con los alumnos ante cualquier cosa	x		x		x	
4	Contesto con aspereza a los alumnos cuando me hacen alguna pregunta del tema.	x		x		x	
5	Comunico a los alumnos cómo me siento para que tengan consideración	x		x		x	
6	Trato con amabilidad a mis colegas.	x		x		x	
7	Tengo la capacidad de influir positivamente en mis colegas.	x		x		x	
8	Evito estar involucrada en conflictos dentro del equipo de trabajo.	x		x		x	
9	Muestro respeto a mis superiores ante una llamada de atención.	x		x		x	
10	Doy conocimiento a mis superiores para que me den permiso de ausentarme.	x		x		x	
DIMENSIÓN 2: DIMENSIÓN: PEDAGÓGICA		Si	No	Si	No	Si	No
11	Brindo una adecuada enseñanza a los alumnos/ La trasmisión de mis ideas son claras.	x		x		x	
12	Cometo errores en el transcurso de la clase.	x		x		x	
13	Expongo mi tema tal como lo había planificado	x		x		x	
14	Culmino con la clase programada en cada aula.	x		x		x	
15	Culmino los horarios programados a dictar en el día de trabajo.	x		x		x	
16	Suelo planificar y organizar mis actividades diarias (sesión de clases).	x		x		x	
17	Muestro entusiasmo e interés al dictar las clases.	x		x		x	

18	Tengo buen manejo de los alumnos en el aula.	x		x		x		
19	Conozco muy bien las actividades propias de mi área.	x		x		x		
20	Me muestro asequible a los cambios que hay en el trabajo.	x		x		x		
21	Considero que tengo capacidad para resolver problemas.	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): SI

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg: **Consuelo Nora Casimiro Urcos**

DNI: 06968808

Especialidad del validador: Educación

1Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

16 de julio del 2021



Firma del Experto Informante

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg/Doctor:

Rosa Rodriguez Gracia

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE
JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de TECNOLOGIA MEDICA EN TERAPIA FISICA Y REHABILITACION requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de LICENCIATURA.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: “CEFALEA TENSIONAL Y DESEMPEÑO LABORAL DE DOCENTES DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA EN EL AÑO 2021” y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia en temas de SALUD PUBLICA.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de Usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Nombre y Firma: Rafael Cristian TOLEDO TARAZONA

D.N.I. 71324336

**TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: “CEFALEA TENSIONAL Y DESEMPEÑO LABORAL DE DOCENTES DE LA ESCUELA ACADÉMICA
PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA EN EL AÑO 2021**

Criterios para contestar el instrumento

Nunca	Raras veces	A veces	Casi siempre	Siempre
0	1	2	3	4

Nº	Variable 1: CEFALEA TENSIONAL	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: ESTILO DE VIDA							
1	Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.	✓		✓		✓		
2	Pasa tiempo libre con su familia y/o amigos.	✓		✓		✓		
3	En su tiempo libre realiza actividades de recreación (ver película, leer jugar).	✓		✓		✓		
4	Destina su tiempo libre en actividades académicas y laborales.	✓		✓		✓		
5	Separa su tiempo para realizar actividad física	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: SALUD MENTAL	Si	No	Si	No	Si	No	
6	El dictar clases frente a un ordenador le ha generado estrés	✓		✓		✓		
7	El revisar el trabajo de todos los alumnos le genera estrés	✓		✓		✓		

8	Las dificultades personales que los alumnos le comparten le provocan estrés.	✓		✓		✓		
9	La relación con su equipo de trabajo le genera estrés	✓		✓		✓		
10	La carga laboral en la institución le produce estrés.	✓		✓		✓		
11	El estrés le ocasiona que no pueda cumplir con sus actividades	✓		✓		✓		
12	Cree que Los problemas familiares le genera estrés e influyen en sus actividades pedagógicas.	✓		✓		✓		
13	Considera que el estrés es un factor que repercute en su trabajo.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO DE CABEZA Y CUELLO	Si	No	Si	No	Si	No	
14	Suele adoptar malas posturas al brindar las clases.	✓		✓		✓		
15	Suele adoptar malas posturas al realizar actividades fuera de jornada laboral	✓		✓		✓		
16	Suela adoptar malas posturas que perdura en el tiempo.	✓		✓			✓	Se debe precisar el tiempo
17	Después de las actividades laborales pasa mucho tiempo en una misma posición revisando los trabajos de los alumnos.	✓		✓		✓		
18	Sufre de dolor muscular en la base del cráneo	✓		✓		✓		
19	Sufre de dolor muscular en el cuello (zona posterior).	✓		✓		✓		
20	Sufre dolor muscular en la espalda (zona superior).	✓		✓		✓		

VARIABLE 2 DESEMPEÑO LABORAL DE LOS DOCENTES								
DIMENSIÓN 1: DIMENSIÓN SOCIAL		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Trato con amabilidad a los alumnos.	✓		✓		✓		
2	Soy sensible a los sentimientos y necesidades de los alumnos.	✓		✓		✓		
3	Me enojo con facilidad con los alumnos ante cualquier cosa	✓		✓		✓		
4	Contesto con aspereza a los alumnos cuando me hacen alguna pregunta del tema.	✓		✓		✓		
5	Comunico a los alumnos cómo me siento para que tengan consideración	✓		✓		✓		
6	Trato con amabilidad a mis colegas.	✓		✓		✓		
7	Tengo la capacidad de influir positivamente en mis colegas.	✓		✓		✓		
8	Evito estar involucrada en conflictos dentro del equipo de trabajo.	✓		✓		✓		
9	Muestro respeto a mis superiores ante una llamada de atención.	✓		✓		✓		
10	Doy conocimiento a mis superiores para que me den permiso de ausentarme.	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 2: DIMENSIÓN: PEDAGÓGICA		Si	No	Si	No	Si	No	
11	Brindo una adecuada enseñanza a los alumnos/ La trasmisión de mis ideas son claras.	✓		✓		✓		
12	Cometo errores en el transcurso de la clase.	✓		✓		✓		
13	Expongo mi tema tal como lo había planificado	✓		✓		✓		
14	Culmino con la clase programada en cada aula.	✓		✓		✓		
15	Culmino los horarios programados a dictar en el día de trabajo.	✓		✓		✓		

16	Suelo planificar y organizar mis actividades diarias (sesión de clases).	✓		✓		✓	
17	Muestro entusiasmo e interés al dictar las clases.	✓		✓		✓	
18	Tengo buen manejo de los alumnos en el aula.	✓		✓		✓	
19	Conozco muy bien las actividades propias de mi área.	✓		✓		✓	
20	Me muestro asequible a los cambios que hay en el trabajo.	✓		✓		✓	
21	Considero que tengo capacidad para resolver problemas.	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [X] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dra: Rosa Vicenta Rodríguez García

DNI: 08813435

Especialidad del validador: Lic. EN TECNOLOGÍA MÉDICA EN TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

1Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

16 de Julio del 2021



RODRIGUEZ, GARCÍA Rosa Vicenta

Firma del Experto Informante