ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA TOULOUSE LAUTREC

ESPACIO DE REALIDAD VIRTUAL ESPECIALIZADO PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y ANSIEDAD EN JÓVENES DE 25 A 30 AÑOS QUE ESTUDIAN Y TRABAJAN PRESENCIALMENTE EN LA CIUDAD DE LIMA METROPOLITANA (2023)

Tesis para obtener el título profesional Licenciado en
Publicidad y Marketing Digital

AUTORES:

ROMINA CESIA BRUNO VELA
(0000-0001-5799-5668)

KIARA MELANIE MARTINEZ PRINZ
(0000-0003-0023-3587)

Asesor
DORA VIVIANA ROSA VEGA SWAYNE
(0000-0003-1352-1537)

Lima-Perú
2023

3426 - TESIS - BRUNO Y MARTINEZ.DOCX

My Files

My Files

Desarrollo Educativo S.A. Instituto Toulouse Lautrec

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::11391:523082136

Fecha de entrega

4 nov 2025, 7:51 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

6 nov 2025, 10:01 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

3426 - TESIS - BRUNO Y MARTINEZ.DOCX

Tamaño del archivo

1.3 MB

78 páginas

13.640 palabras

77.393 caracteres

21% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado

Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas

Fuentes principales

15% Fuentes de Internet
6% Publicaciones
17% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Resumen 17
Abstract 18
Capítulo I: El Problema 19
1.1. Planteamiento del Problema 19
1.2. Preguntas de investigación 22
1.2.1 Pregunta General 22
1.2.2 Preguntas específicas 22
1.3. Objetivos de Investigación 22
1.3.1 Objetivo general 22
1.3.2 Objetivos específicos 22
Capítulo II: Marco Teórico 23
2.1. Mapa de Literatura 23
2.2. Antecedentes de Investigación 24
2.3. Desarrollo de la Perspectiva Teórica 26
Capítulo III: Metodología 37
3.1. Muestra, Unidad de Análisis y Muestreo 37
3.2. Diseño de Investigación 38
3.3. Operacionalización de Variables 38
3.4. Consentimiento Informado 39
3.5. Procedimiento para Recolectar y Analizar los Datos 40
Capítulo IV: Resultados 41
4.1. Análisis de Resultados 41
4.2. Discusión de Resultados 52
4.3. Recomendaciones 54
Referencias 62
Anexos 68

Lista de Tablas

Tabla 1 Cuadro de operacionalización de variables 26

Tabla 2 Resumen del proceso de casos 28

Tabla 3 Estadísticas de fiabilidad 28

Tabla 4 Cálculo de Validez para el instrumento de medición 41

Lista de Figuras

Figura 1 Mapa de la literatura de los principales aspectos del espacio de realidad virtual y reducción de estrés y ansiedad 12

Figura 2 Mapa de la literatura de la tecnología y salud mental en torno al espacio de realidad virtual y reducción de estrés y ansiedad 13

Figura 3 Relación existente entre las condiciones laborales y el estrés de los trabajadores administrativos de la Municipalidad Distrital de Huaura 17

Figura 4 Situaciones generadoras de estrés académico en los estudiantes de Enfermería y Tecnología Médica (año 2014) 22

Figura 5 Identificación de género de los participantes 30

Figura 6 Identificación de las edades de los participantes 31

Figura 7 Ubicación de los distritos dónde viven los participantes 32

Figura 8 Identificación de las carreras que estudian los participantes 33

Figura 9 Identificación de modalidad de trabajo 33

Figura 10 Medida en la que ha afectado el estrés y la ansiedad 34

Figura 11 Influencia del mal clima laboral 35

Figura 12 Sobrecarga laboral en los participantes 35

Figura 13 Irresponsabilidad en compañeros de estudio de los participantes 36

Figura 14 Disminución de la productividad por falta de sueño en los participantes 37

Figura 15 Niveles de estrés y ansiedad aumentados por la sobresaturación de pendientes en los participantes 38

Figura 16 Desempeño laboral de los participantes bajo presión 39

Figura 17 Saturación por tiempos de entrega en los estudios de los participantes 39

Figura 18 Búsqueda de la excelencia en los estudios de los participantes 40

Figura 19 Frecuencia en cuadros de estrés de los participantes 41

Resumen

La presente investigación responde al tercer objetivo de desarrollo sostenible: “Salud y Bienestar”, de la agenda 2030 de las Naciones Unidas. Esta propuesta se enfoca en la necesidad de reducir los niveles de estrés y ansiedad en los jóvenes de 25 a 30 años que estudian y/o trabajan presencialmente, teniendo como consecuencia la disminución de productividad y bajo rendimiento en sus obligaciones.

Actualmente en Lima Metropolitana, la proporción de personas que sufren de estrés moderado a severo es de un 57.2% según indicó el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM) del Ministerio de Salud (Minsa). Teniendo como uno de los resultados más relevantes, una respuesta absoluta de los encuestados que respondieron haber pasado por cuadros de estrés, el 70% indicó que le sucede ocasionalmente y el 30% opinó que lo padecen frecuentemente. Además, dichas afecciones han influido en algún aspecto de su vida, ya sea en alta o baja magnitud. Sin embargo, nadie tuvo una respuesta negativa al experimentar este tipo de situaciones, lo que sugiere un problema que afecta al 100% de los encuestados.

Es por eso, que el objetivo de esta investigación es identificar los factores principales que generan estrés y ansiedad en los jóvenes, y a través del desarrollo de un espacio de realidad virtual especializado, influir de manera positiva y directa en la salud mental de dicho segmento. Esta actividad se llevará a cabo en las instalaciones físicas de oficinas, universidades e institutos, para lo cual se propone una alianza con el área encargada de velar por el bienestar de cada institución.

Keywords: Realidad virtual, estrés, ansiedad, espacio académico, trabajo presencial, estudiantes, colaboradores, productividad, rendimiento.

Abstract

This research responds to the third objective of sustainable development: “Good health and well-being”, from the 2030 United Nations (UN) agenda. This proposal is focused on reducing stress and anxiety levels in young adults from 25 to 30 years old, who studies and/or works presencially, giving consideration to the decrease of productivity and low performance in their obligations.

Currently in Metropolitan Lima, the proportion of people suffering from moderate to severe stress is 57.2% according to the National Institute of Mental Health (INSM) of the Ministry of Health (Minsa). One of the most relevant results is the absolute response of those surveyed who responded that they have suffered from stress, 70% indicated that it happens occasionally and 30% said that they suffer from it frequently. In regard, these conditions have influenced some aspect of their life, either in high or low magnitude. Nonetheless, no one had a negative response to experiencing this type of situation, suggesting a problem that affects 100% of respondents.

Therefore, the objective of this research is to identify the main factors that generate stress and anxiety in young people, and through the development of a specialized virtual reality space, to positively and directly influence the mental health of this segment. This activity will be carried out in the physical facilities of offices, universities and institutes, for which a partnership is proposed with the area responsible for ensuring the welfare of each institution.

Keywords: Virtual Reality, stress, anxiety, academic space, presencial work, students, workers, productivity, performance.

Capítulo I: El Problema

El presente capítulo se centra en la necesidad de conocer los efectos generados por el estrés y ansiedad en los jóvenes que estudian y trabajan presencialmente. Existen problemas frecuentes generados por la falta de tiempo, la sobrecarga de actividades y adversidades coyunturales, los cuales son detonantes en el día a día que les impiden llevar una vida en calma y bienestar. Es por eso que a continuación, explicaremos el planteamiento del problema, que responde directamente al Objetivo de Desarrollo Sostenible "Salud y Bienestar".

1.1.Planteamiento del Problema

En el Perú, la salud mental no tuvo mayor relevancia para las autoridades hasta la llegada de la pandemia por el COVID-19, situación que agravó el contexto de casos de padecimiento por afecciones mentales, además esta situación generó agotamiento emocional debido al estrés de la población. Estas restricciones han tenido un impacto negativo, particularmente en los jóvenes que están adaptados a una vida social activa con relaciones interpersonales, actividades culturales y ejercicio físico al aire libre (Altamirano, 2022). Muchas empresas, al implementar el trabajo remoto, asumieron que de esta manera sus colaboradores iban a tener más tiempo libre y procedieron a implementar medidas casi abusivas para poder controlar su productividad, lo que generó mayor estrés y ansiedad en las personas.

En Lima Metropolitana, el 52.2% de los pobladores padecen de estrés moderado severo, causados por problemas de salud, económicos o familiares. Este fue el porcentaje preliminar del estudio efectuado por el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM), lo que implica una oportunidad para fomentar y potenciar el desarrollo en la capital (Ministerio de Salud, 2021). Pese a dicho contexto, muchas entidades públicas y privadas han empezado a asumir los retos que enfrentan en la nueva normalidad y por eso adoptaron el enfoque de una

cultura laboral apropiada para sus trabajadores, ya que las circunstancias han influenciado en su rendimiento y productividad.

En base a la experiencia personal de las investigadoras del presente proyecto, se encontró una gran necesidad por ahondar en dicha problemática que afecta a jóvenes, ya que el estrés y ansiedad causados por la sobresaturación de actividades ha ido en aumento durante los últimos años. Dichos factores, causaron gran disminución de productividad y rendimiento en el desempeño laboral y académico. Además, confirman que atravesaron por situaciones que las llevaron a querer entender el origen de sus emociones y el deseo de saber qué pueden hacer por ellas mismas que esté dentro de sus posibilidades. Por estas razones, se inició con la investigación, teniendo en cuenta que, para el desempeño de cualquier carrera creativa, se necesita poder tener la mente despejada y dispuesta a crear diariamente.

El estrés y la ansiedad laboral afectan significativamente a nivel empresarial. En primer lugar, viene afectando el rendimiento y la productividad de los trabajadores que son sometidos a niveles desproporcionados de estrés, llegando a manifestar malestares físicos y por consecuencia, la pérdida de concentración; causando la disminución en un 41% de su productividad, según Compare Camp. En segundo lugar, los trabajadores a menudo faltan a sus centros laborales a causa de la fatiga crónica, desorden digestivo, insomnio, entre otros síntomas. Es por eso que incentivar prácticas útiles como pausas activas para aumentar la energía y mejorar el desempeño son fundamentales en el horario de trabajo. Por último, el estrés laboral genera en ellos gran inconformidad por asistir a sus centros de trabajo, lo que recae en altas tasas de rotación generando pérdidas económicas para la empresa (Universidad ESAN , 2021).

La presente investigación tiene como principales beneficiarios a los jóvenes de 25 a 30 años de edad, que viven en la ciudad de Lima Metropolitana y que acuden presencialmente a sus centros de labores y estudios. Este segmento, tiene la característica de

padecer estrés y ansiedad por temas multifactoriales, lo que impacta en su estilo de vida, desencadenando un bajo rendimiento y disminución de productividad en el entorno laboral y académico. Como consecuencia, se origina el fenómeno del estrés, el cual puede ocasionar disfunciones físicas, mentales y sociales. Esto puede derivar en un deterioro de nuestra salud, una reducción de nuestra productividad y un impacto negativo en nuestras relaciones familiares y sociales. (Organización Panamericana de la Salud, 2016).

Sin acceso a la atención presencial muchos recurrieron al soporte en línea, lo que demuestra la necesidad urgente de invertir en herramientas confiables, efectivas y de fácil acceso. Es por ello, que gran parte de las organizaciones que velan por el bienestar mental ofrecieron atención gratuita virtual a las poblaciones afectadas. Sin embargo, no resultó como una solución efectiva del problema y aún existe un alto porcentaje de casos sin poder acceder a una atención de calidad para tratar sus afecciones de salud mental. Asimismo, el desarrollo y la implementación de intervenciones cercanas y presenciales, sigue siendo una carencia y desafío a la vez para países con recursos limitados. (World Health Organization, 2022) El problema presente es la disminución del rendimiento laboral y académico lo que provoca una baja productividad causada por estrés y ansiedad en los jóvenes de 25 a 30 años que estudian y trabajan rutinariamente, llegando a tener un estilo de vida abrumador, en la ciudad de Lima Metropolitana. Pese a esto, se encontró una oportunidad para desarrollar una investigación con el propósito de hacer visible el problema y posteriormente desarrollar una propuesta de valor que mejore la calidad de vida de dicha muestra, y así impactar positivamente a la sociedad.

1.2.Preguntas de investigación

1.2.1 Pregunta General

Según la problemática entonces ¿Cuáles son los factores que generan mayor estrés y ansiedad en los jóvenes de 25 a 30 años que estudian y trabajan presencialmente en Lima Metropolitana?

1.2.2 Preguntas específicas

P1: ¿El espacio de realidad virtual reduce el estrés y ansiedad a los jóvenes de 25 a 30 años que estudian y trabajan presencialmente en Lima Metropolitana?

P2: ¿El espacio de realidad virtual mejora la productividad y rendimiento a los jóvenes de 25 a 30 años que estudian y trabajan presencialmente en Lima Metropolitana?

1.3.Objetivos de Investigación

1.3.1 Objetivo general

Identificar los factores principales que generan estrés y ansiedad a los jóvenes de 25 a 30 años que estudian y trabajan presencialmente en Lima Metropolitana.

1.3.2 Objetivos específicos

01: Desarrollar un espacio de realidad virtual con el fin de reducir el estrés y ansiedad a los jóvenes de 25 a 30 años que estudian y trabajan presencialmente en Lima Metropolitana.

02: Desarrollar un espacio de realidad virtual con el fin de mejorar la productividad y rendimiento a los jóvenes de 25 a 30 años que estudian y trabajan presencialmente en Lima Metropolitana.

Capítulo II: Marco Teórico

El mencionado capítulo de la actual investigación, está enfocado en presentar y analizar los beneficios de los lentes de Realidad virtual para la reducción del estrés y la ansiedad en los jóvenes que estudian y trabajan, dentro de espacios físicos como oficinas y aulas. Además, se presentará una revisión de los estudios existentes que exploran su uso en la mejora de la salud mental y la efectividad en el tratamiento de dichas reacciones fisiológicas. Asimismo, definiremos los conceptos utilizados a lo largo del presente informe, referenciados por los autores bajo un enfoque geográfico local, nacional e internacional.

2.1. Mapa de Literatura

Figura 1 *Mapa de la literatura de los principales aspectos del espacio de realidad virtual y reducción de estrés y ansiedad*

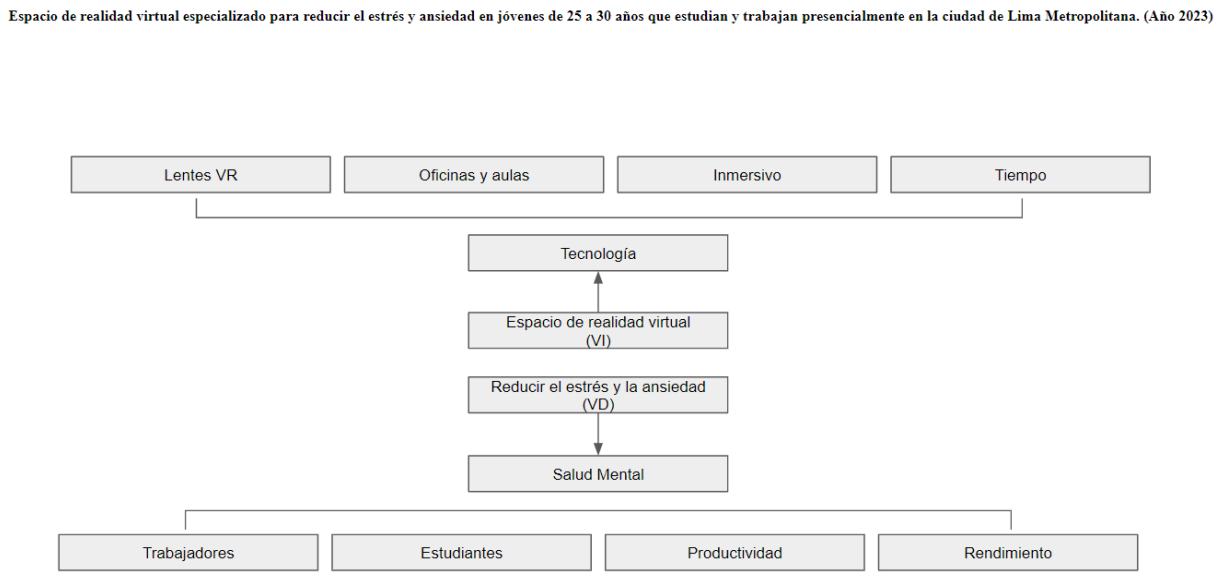
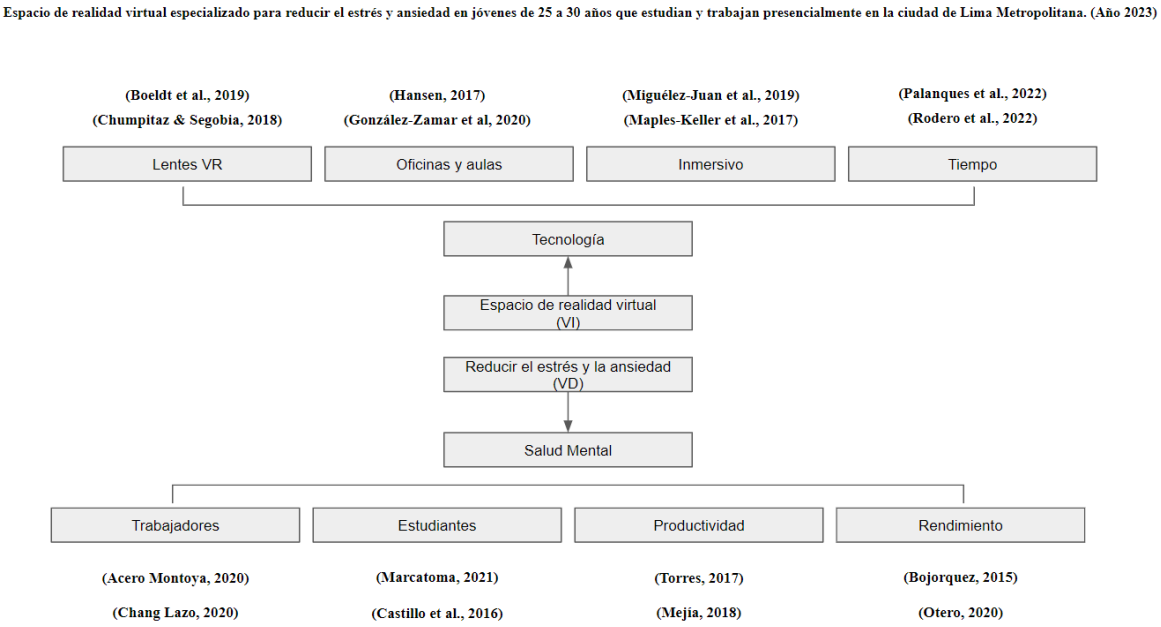


Figura 2 *Mapa de la literatura de la tecnología y salud mental en torno al espacio de realidad virtual y reducción de estrés y ansiedad*



2.2. Antecedentes de Investigación

(Chumpitaz & Segovia, 2018) investigaron sobre la salud mental de personas que padecen agorafobia y fobia social, así como la terapia que utilizan para tratarlas. Además, exploran su conexión con *Virtual Reality*, mediante un *smartphone* y un computador, con la finalidad de ayudar al personal de salud mental a brindar una terapia sesiones de exposición en vivo más efectiva que reduzca el tiempo del tratamiento y su costo de implementación. Emplearon una muestra de 20 personas que han llevado tratamiento de realidad virtual. El diseño de investigación es experimental y aplicado, utilizaron el método comparativo. Los resultados de pacientes que recibieron el tratamiento de VRET en general mejoraron significativamente más que aquellos tratados con el método tradicional de exposición en imaginación. Los datos mostrados en dicho estudio apoyan la eficacia de las intervenciones de exposición con realidad virtual sobre las tradicionales. Esta tesis permite desarrollar una solución que brinde soporte en la rehabilitación de pacientes con diagnóstico en fobia social y agorafobia, para brindar al psicólogo un mejor control en el entorno de *Virtual Reality.*

(Miguélez-Juan, Núñez Gómez, & Mañas-Viniegra, 2019) buscan establecer el grado de conocimiento que tienen los estudiantes sobre la Realidad Virtual Inmersiva y su uso como herramienta educativa, además de conocer el interés que despierta en los estudiantes la introducción de nuevas tecnologías en los procesos de enseñanza-aprendizaje, finalmente registrar y examinar las percepciones de los estudiantes en torno a la RVI. También, recoge los resultados de una encuesta completada por 390 estudiantes que cursan el Bachillerato en la modalidad de Artes. Emplearon un diseño de investigación exploratorio dirigido a conocer la percepción de la utilidad pedagógica de la Realidad Virtual Inmersiva. Los resultados obtenidos, muestran que los estudiantes han utilizado esta tecnología, pero no como herramienta educativa en el aula. No obstante, consideran que su uso puede tener un efecto positivo en el proceso de enseñanza-aprendizaje y la califican como una herramienta idónea para complementar su aprendizaje incluso fuera de las instituciones de enseñanza formales. Este estudio explora la aplicación de la Realidad Virtual Inmersiva como herramienta estimuladora en un entorno académico y plantea importantes retos a entidades educativas en un corto periodo.

(Rodero & Larrea, 2022) buscan implementar un programa de capacitación utilizando Realidad Virtual con distractores para reducir la ansiedad de los estudiantes universitarios medida con actividad electrodérmica y métodos autoinformados. La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes, 58 eran mujeres y 42 eran hombres. Utilizaron un diseño de investigación experimental y de control, ambos grupos estudiados tuvieron que pronunciar el mismo discurso dos veces: prueba *pretest* (antes del entrenamiento) y *postest* (después del entrenamiento) para medir el nivel de ansiedad, mientras se midió la actividad electrodérmica. Solo el grupo experimental fue entrenado con RV. También, mostraron que este entrenamiento redujo significativamente los niveles de ansiedad en el grupo experimental y no hubo diferencias significativas en el grupo de control. Los datos también

revelaron un mayor nivel de ansiedad en los estudiantes varones que en las mujeres. Finalmente, los participantes reportaron una impresión positiva del entrenamiento con RV. Estos resultados muestran la efectividad de dicho entrenamiento con distractores para reducir la ansiedad al hablar en público. Este estudio permite conocer la efectividad del uso de la tecnología de realidad virtual aplicada en contextos académicos.

(Hansen & Johannsdottir, 2017) examinaron cómo el entorno de trabajo físico puede tener efectos positivos tanto en la organización como para los empleados. Tienen una muestra de 30 participantes que fueron parte de los ejercicios piloto. Utilizaron un enfoque teórico con un ejercicio que incluye un experimento piloto y un cuestionario, además con un enfoque cuantitativo para la recopilación de los datos necesarios. Los resultados de los análisis realizados en el experimento piloto y el cuestionario no arrojaron resultados significativos, lo que se esperaba debido al tamaño de la muestra utilizada, pero brindaron información valiosa sobre cómo se podría realizar un estudio a mayor escala. El enfoque teórico mostró que el ambiente físico de trabajo impacta a las personas tanto física como psicológicamente, y que la productividad individual se ve afectada por el ambiente físico de trabajo tanto negativa como positivamente. Este estudio permite entender el impacto del entorno físico de trabajo en la productividad individual, a través del bienestar.

2.3. Desarrollo de la Perspectiva Teórica

La variable de estudio de la presente investigación surge por la necesidad de abordar las consecuencias del estrés y la ansiedad que padecen los jóvenes trabajadores y estudiantes de Lima Metropolitana. Esto conlleva a demostrar la importancia de reducir estas reacciones emocionales para una mejor calidad de vida.

El estrés es una respuesta a diferentes factores, que son reconocidos por la Organización Mundial de la Salud. Estos factores incluyen tener un trabajo monótono o desagradable, tener demasiado o muy poco trabajo, no tener participación ni control en la

toma de decisiones, tener un sistema ineficiente de promoción laboral, tener evaluaciones tediosas, no tener un papel definido en el trabajo, tener una supervisión inadecuada o tener malas relaciones con los compañeros, entre otros. Estos factores son muy importantes en el ámbito laboral, ya que se ha demostrado que pueden generar aumento del ausentismo laboral, aumento de la rotación del personal, problemas en la empresa, aumento de quejas de clientes, disminución de la productividad, entre otros efectos negativos.

La productividad se describe como la proporción entre lo que se ha producido y los recursos utilizados para lograrlo. Según la investigación realizada por (Mejia, y otros, 2019) la ansiedad y falta de motivación en el trabajo, puede desencadenar el síndrome de Burnout, lo que afecta directamente la productividad de los colaboradores para las empresas. Además, se planteó como objetivo determinar distintos factores socio-laborales qué tienen asociación con el estrés y ansiedad en trabajadores de Latinoamérica. Respondieron un total de 2608 trabajadores divididos en países como Venezuela, Ecuador, Panamá, Honduras, Perú, Colombia, donde el nivel de estrés fueron 63%, 54%, 49%, 29% y 26% respectivamente, por otro lado, notaron que el nivel de estrés generado por mujeres es mayor 44,8% versus un 37,6% de los hombres. Resulta favorable esta investigación ya que aporta en este proyecto a evidenciar el nivel del problema en trabajadores de distintos países y la importancia de la presente propuesta.

(Bernal & Yarlaque, 2018) definen que las malas condiciones laborales pueden desarrollar niveles altos de estrés, debido a que el personal se ve sometido a una sobrecarga laboral por la deficiente planificación laboral, además del maltrato por parte de los empleadores, lo que genera cambios negativos en el comportamiento del personal afectando su capacidad para resolver problemas y ejecutar las tareas previstas. Asimismo, en dicho artículo se planteó el objetivo de identificar la relación entre las condiciones de trabajo y el estrés del personal

administrativo de dicha municipalidad. Se realizaron un total de 72 test dando como resultado lo siguiente:

Figura 3 *Relación existente entre las condiciones laborales y el estrés de los trabajadores administrativos de la Municipalidad Distrital de Huaura*

CONDICIONES LABORALES			ESTRES		
ALTERNATIVAS	CANTIDAD	%	ALTERNATIVAS	CANTIDAD	%
BUENAS	00	00	ESTRÉS	02	03
REGULARES	08	11	ESTRÉS MODERADO	09	12
MALAS	64	89	ESTRES SEVERO	61	85
TOTAL	**72**	**100**	**TOTAL**	**72**	**100**

Esta investigación resulta relevante, ya que confirma la evidencia de niveles altos de estrés y ansiedad en los trabajadores que conviven en medio de condiciones no apropiadas para el bienestar mental y se ve reflejado en el desempeño laboral, además de qué muestra posibles soluciones de los problemas mencionados.

(Debernardi, 2019) realizó la investigación “Estrés laboral y ansiedad en conductores de una empresa de transporte público”, tiene como objetivo precisar la relación entre el estrés laboral y la ansiedad en conductores. La muestra constó de 400 trabajadores donde se concluyó que más de la mitad de los empleados presentan estrés laboral en un grado promedio qué consta del 21% y un alto de 39%. Además de qué 6 de cada 10 conductores presentan una ansiedad promedio qué se compone del 21.3% y de nivel alto qué se compone del 39.3% por lo cual sufren constantemente de movimientos torpes al hacer su trabajo como también dolor corporal, palpitaciones, miedo, etc. Esta tesis ayuda a conocer de manera clara y con evidencia, cómo el estrés y ansiedad afecta a los trabajadores de distintos sectores socioeconómicos, además de justificar y reforzar la importancia de la propuesta presente.

Si bien el estrés laboral puede afectar al trabajador, quién presta un servicio remunerado a una determinada empresa, este factor también tiene impacto a la organización a la que la persona pertenece puesto que al presentar este problema, el individuo pierde el interés en aportar a su compañía, lo que genera en la entidad una disminución en el rendimiento y en la producción; también se ven afectadas las relaciones entre los compañeros de trabajo y esto acarrea con quejas, reclamos y demás puntos negativos que hacen que la empresa caiga y pierda su rendimiento (Acero, 2020). Esto puede crear un punto de inflexión que no ha sido abordado por cada empresa, debido a que pueden generar mayores gastos a la organización por los factores mencionados anteriormente.

(Chuzón & Enriquez, 2018) desarrollaron la investigación "El estrés laboral y su influencia en el desempeño de los trabajadores de la empresa Edpyme Alternativa S.A Motupe". Esta investigación tiene como objetivo determinar las causas y factores que producen el estrés laboral, y así mismo lograr plantear diferentes estrategias para reducirlo. Se tuvo como población a todos los colaboradores (30) de la empresa Edpyme Alternativa S.A Motupe, a lo cual se concluyó que existe un estrés laboral dado por diferentes factores como el mal clima, desconfianza, además de actitudes negativas entre trabajadores, igualmente la sobrecarga laboral genera estrés, angustia, etc. Todo esto es debido a la falta de organización y planificación al momento de trabajar, además la mayoría de empleados realizan sus actividades de manera monótona. Esta tesis ayuda a comprobar qué el desempeño de cada trabajador disminuye a causa del estrés y ansiedad, además de validar la importancia de investigar este problema a profundidad.

En Latinoamérica, la disminución de la productividad laboral promedio es aún más pronunciada, puesto que en su mayoría los países no tienen seguro de desempleo y tampoco ahorros proporcionados a la pérdida de ingresos laborales, lo que conlleva a la disminución de empleos en el sector formal y al aumento de las tasas de desempleo, por ende a una

expansión desmesurada del sector informal y, como resultado, al trabajo ineficiente como lo refiere la Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (Weller, 2020).

Transcurridos casi dos años, muchos han hecho esfuerzos considerables para volver a trabajar o encontrar un empleo; sin embargo, el estrés y ansiedad trascienden en su mayoría a sus deberes laborales. Como expresa Miguel Jaramillo:

"El resultado central es que nos encontramos con un mercado laboral menos productivo y más desigual y precario que el que se tenía previo a la emergencia sanitaria" (Jaramillo, 2022).

El estrés es un fenómeno cada vez más frecuente en nuestra sociedad. El subempleo y la informalidad, cuya cifra llegó a los 9,45 millones de personas según el último reporte del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2021) siendo el máximo histórico en el país. Exponiendo a los jóvenes trabajadores de nuestro país se configuran estructuras laborales que favorecen la aparición de factores de riesgo del estrés, afectando la salud física y emocional de los trabajadores, y la productividad de las empresas. (Torres, 2017).

Por consiguiente, en la vida académica y laboral específicamente en Lima, se observa que los altos niveles de estrés y ansiedad se pueden asociar con el estado emocional; esto puede comportar incapacidad para tomar decisiones, sentimientos de culpa, falta de motivación en el trabajo, irritabilidad y poca concentración. El estrés y la ansiedad en el trabajo también pueden provocar un distanciamiento social, que puede provocar un entorno de trabajo en equipo deficiente.

A consecuencia de la pandemia, los casos de estrés y ansiedad han aumentado de manera notable en nuestro país, padeciendo un 70% de peruanos trabajadores estrés laboral (Conexión ESAN, 2021).

La población económicamente activa se redujo en 47,6% siendo un total de 2 millones 318 mil 300 personas en Lima Metropolitana. Además, el ingreso promedio mensual

disminuyó en un 8,1% y la masa salarial también tuvo una reducción de 52,0% en comparación al año anterior (INEI, 2020). Lo que provocó una serie de eventos negativos que liberaron altos niveles de cortisol provocando estrés y por consiguiente ansiedad a los jóvenes estudiantes y trabajadores.

No obstante, los jóvenes que trabajan no son las únicas personas afectadas, también lo son las empresas. Disminuye la productividad, debido a las sensaciones percibidas psicológica y físicamente, esto conlleva a que los empleados puedan cometer errores en un mayor margen. Aumenta la falta de compromiso como consecuencia de estas emociones, generando sentimientos de estancamiento, apatía, frustración y desmotivación. El estrés físico se manifiesta como fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas en la piel, dolor torácico con palpitaciones y presencia de ataques neuronales en diferentes partes del cuerpo (Chang, 2020).

Lo mencionado previamente puede suscitar una alta rotación de personal, disminuyendo la productividad en las empresas por el aumento de tareas inconclusas y, en consecuencia, la sobrecarga laboral para otro trabajador generando así un dialelo. Asimismo, es de conocimiento empresarial, la inversión adicional que se realizaría en el proceso de reclutamiento y capacitación; sumado a ello la pérdida de un valor irremplazable, el tiempo. De acuerdo a Josh Bersin; analista y líder de opinión en Forbes, *Harvard Business Review*, entre otros; el costo de perder a un empleado puede oscilar entre 1.5 y 2.0 veces su salario anual, generando una merma de decenas de miles de dólares (ESAN, 2021).

La ansiedad puede ser vista como una respuesta adaptativa normal ante situaciones amenazantes o de estrés, permitiendo al individuo mejorar su desempeño. No obstante, en ciertas ocasiones, la respuesta no resulta adecuada debido a que el estrés puede ser abrumador para los recursos de que se dispone. Según la investigación de (Castillo, Chacón de la Cruz, & Díaz-Véliz, 2016) la ansiedad estado se describe como una respuesta emocional temporal

que refleja la interpretación de una situación estresante en un período de tiempo específico. Por otro lado, la ansiedad rasgo se refiere a las diferencias individuales relativamente estables que afectan la percepción del nivel de ansiedad en respuesta a los estímulos presentados. En otras palabras, una persona con un alto nivel de ansiedad rasgo tiende a percibir los estímulos como más amenazantes y ansiógenos que alguien con un bajo nivel de ansiedad rasgo. En contraste con la ansiedad estado, la ansiedad rasgo no se expresa directamente en la conducta y debe inferirse a través de la frecuencia con la que un individuo experimenta aumentos en su estado de ansiedad.

Según la investigación mencionada, el cuestionario STAI fue originalmente desarrollado como un instrumento de investigación para evaluar el nivel de ansiedad, tanto como un estado emocional transitorio como un rasgo de personalidad. El estado de ansiedad representa una respuesta emocional momentánea que surge como resultado de la interpretación en una situación estresante específica, durante un período determinado. Actualmente, el cuestionario STAI se ha consolidado como una herramienta muy útil para medir la ansiedad en diversos contextos clínicos, incluyendo poblaciones de estudiantes universitarios. Los estudios realizados hasta la fecha han demostrado que el cuestionario STAI es altamente confiable y válido en diferentes tipos de investigaciones.

Figura 4 *Situaciones generadoras de estrés académico en los estudiantes de Enfermería y Tecnología Médica (año 2014)*

Fuentes de estrés	2.° Año Enfermería		2.° Año Tec. Médica		Estadística	
	Prom ± ES	Orden	Prom ± ES	Orden	t	p
Sobrecarga académica	4.58 ± 0.08	1.°	4.27 ± 0.11	1°	2.32	0.022
Falta de tiempo para cumplir con actividades académicas	4.38 ± 0.09	2.°	4.22 ± 0.11	2°	1.189	NS
Realización de un examen	3.92 ± 0.09	3.°	3.59 ± 0.10	3°	2.414	0.017
Exposición de trabajos en clase	3.51 ± 0.13	4.°	3.30 ± 0.14	5°	1.071	NS
Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura	3.42 ± 0.13	5.°	3.53 ± 0.12	4°	0.651	NS
La tarea de estudio.	3.14 ± 0.11	6.°	2.72 ± 0.12		2.614	0.009
Intervención en el aula	2.53 ± 0.14		2.49 ± 0.13		0.2	NS
Competitividad entre compañeros	1.67 ± 0.11		2.02 ± 0.14		2.043	0.043
Masificación de las aulas	1.78 ± 0.11		2.03 ± 0.13		1.451	NS
Trabajar en grupo	2.97 ± 0.14		2.57 ± 0.15		2.022	0.045

Las fuentes primarias de estrés que impactan a los estudiantes pueden ser atribuidas a diversos eventos, incluyendo aquellos de carácter académico, psicosocial y económico. Dentro de este conjunto de factores, se destaca con gran preponderancia el componente académico, específicamente la carga excesiva de cursos y horas presenciales, que deben dedicar a sus estudios. El requisito de aprobar múltiples asignaturas cada semestre representa un desafío importante que contribuye significativamente al estrés experimentado por los estudiantes, quienes se definen como personas que se forman profesionalmente a través de estudios en universidades e institutos. Si no logran tolerar o adaptarse al estrés, esto puede afectar negativamente su rendimiento académico y su capacidad para adquirir conocimientos y habilidades específicas para su carrera, así como su bienestar psicológico y su salud en general. En la investigación de (Otero, 2021) señala que el rendimiento académico se refiere al nivel de cumplimiento de los objetivos establecidos en los planes de estudio. Este indicador es un reflejo directo del grado de aprendizaje alcanzado por los estudiantes, así como de su eficacia en la consecución de los objetivos curriculares. Por lo tanto, es importante identificar las situaciones que aumentan el riesgo de un bajo rendimiento académico.

Según la investigación de (Bojórquez de la Torre, 2015) la definición del rendimiento académico se basa en el cumplimiento de los objetivos en los programas académicos y es una medida del nivel de aprendizaje del estudiante. Representa la eficacia en la consecución de los objetivos curriculares y se expresa en un promedio ponderado basado en el sistema vigesimal en nuestro país.

Se debe tener en cuenta que el rendimiento académico no solo depende de las aptitudes intelectuales, sino que también se ve afectado por una serie de factores interrelacionados, tanto internos como externos al estudiante, como las características personales, variables de tipo académico, pedagógico, institucional y del entorno social, familiar y cultural, entre otros.

En este sentido, los resultados del estudio apuntan a la necesidad de desarrollar programas que disminuyan los efectos negativos de la ansiedad en el desempeño académico a nivel universitario y que atiendan de manera oportuna a los estudiantes en situación de riesgo.

Se puede afirmar que el estrés y la ansiedad en los estudiantes universitarios están estrechamente correlacionados. En la actualidad, según la investigación de (Marcatoma & Acasiete, 2021) se han llevado a cabo numerosas investigaciones con el objetivo de ampliar el conocimiento acerca del estrés y la ansiedad académica en jóvenes estudiantes. El propósito es fomentar el interés en este tema de gran importancia, dado que permite visualizar las manifestaciones que experimentan los estudiantes antes y después de los procesos de evaluación.

Las calificaciones son un método utilizado por las instituciones educativas para medir el rendimiento académico de los estudiantes. En algunas ocasiones, estas calificaciones pueden convertirse en un punto crítico que desencadena problemas emocionales en los estudiantes, tales como trastornos de ansiedad. En conclusión, es fundamental que los educadores tomen

en cuenta no solo el desempeño académico de los estudiantes, sino también su bienestar emocional para garantizar una educación completa y saludable.

Según (González-Zamar & Abad-Segura, 2020) explican que el estudiante perteneciente a la era digital es un usuario que mantiene un contacto perenne con las tecnologías, con la información al alcance de sus manos en todo momento y lugar, lo que afecta al proceso de enseñanza y aprendizaje. Los estudiantes utilizan cada vez más recursos digitales, tales como videos e imágenes para su aprendizaje, esto indica que las habilidades virtuales y visuales son más importantes que las físicas y textuales. De manera general, buscan obtener soluciones instantáneas por medio de dispositivos digitales, los cuales forman una parte integral de su cotidianidad.

En conclusión, es fundamental que los educadores y estudiantes tomen conciencia de cómo la tecnología puede ser utilizada de manera efectiva mediante un recurso para mejorar el aprendizaje, en lugar de ser una distracción o una limitación. Por lo tanto, se pueden aprovechar estas herramientas disponibles para mejorar la calidad de la educación y preparar a los estudiantes para el mundo laboral en constante evolución.

Una de estas innovaciones es la realidad virtual, una tecnología informática en donde se producen conjuntos de espacios tridimensionales simulados con los que una persona, mediante un dispositivo visual y auditivo, interactúa en tiempo real. De esta manera, crea una sensación de inmersión semejante a la que se produce en una situación real.

La realidad virtual tiene como objetivo reflejar la realidad y crear un mundo que sea a la vez inmersivo e interactivo (Maples-Keller, Bunnell, Kim, & Rothbaum, 2017). Dado que nuestro cerebro recibe estímulos mediante nuestros ojos, tanto reales como artificiales, que producen una representación mental en 3D. Asimismo, si se adiciona información auditiva, tendrá como resultado una sensación de sonido envolvente espacial que transportará al usuario en una experiencia adaptada a sus necesidades.

Se ha vuelto una herramienta de apoyo en el tratamiento de diversas problemáticas psicológicas, dando lugar a tratamientos efectivos. En ese sentido, el siguiente texto presenta los resultados de un tratamiento terapéutico con esta alternativa, en el cual se buscó reducir la impulsividad y mejorar la capacidad de concentración en la resolución de problemas en las personas participantes.

Según (Palanques, Pozo, Puente, & Rambaud, 2022) indican que el tratamiento constó de 10 sesiones individuales, de 90 minutos de duración cada una de ellas, con una periodicidad semanal. Según los resultados obtenidos, hubo una disminución significativa de la impulsividad tras la aplicación de la terapia con Realidad Virtual. Además, tras esta terapia las personas participantes también incrementaron su capacidad de concentración para la resolución de problemas. Gestión emocional, resolución de conflictos y técnicas de control de impulsos, fueron los principales contenidos trabajados durante el proceso terapéutico. En dicha investigación, la capacidad de las personas para concentrarse en la resolución de problemas aumentó en un 16.69% y gracias a ello, han adoptado un estilo de afrontamiento positivo basado en la esperanza y en la anticipación de una salida positiva.

La incorporación de esta tecnología en la terapia puede aumentar la facilidad, aceptabilidad y eficacia del tratamiento para la ansiedad (Boeldt, McMahon, McFaul, & Greenleaf, 2019). Teniendo como objetivo, para ciertas afecciones de la salud mental, contribuir a la reducción del estrés y la ansiedad. Proporcionando un espacio seguro en donde la persona podrá enfrentar sus miedos, explorar nuevas aficiones y entrar en un estado de relajación absoluta.

En vista del poder inmersivo e interactivo que envuelve esta terapia, ha logrado brindar mayores beneficios en comparación con los métodos de tratamiento convencionales. De acuerdo con Kirsten Weir, indica que “La realidad virtual puede ser particularmente adecuada para la terapia de exposición por otra razón clave: las personas responden

fisiológicamente a sus experiencias virtuales. Una parte importante del manejo de la ansiedad es aprender a controlar la respuesta al miedo del cuerpo" (Weir, 2018)

Es imprescindible que este tratamiento sea desarrollado por un especialista terapéutico, quien es capaz de monitorear la reacción de la persona y proporcionar, de una manera guiada, los estímulos artificiales para que sea posible un resultado efectivo. En la terapia convencional no se ha obtenido un nivel de personalización tan considerable, puesto que, la exposición de la intrusión en la privacidad disminuye enfocando sus sentidos a un espacio virtual. (Baghaei, y otros, 2021; Altamirano, 2022). Esta práctica terapéutica favorece a los participantes en este taller especializado, gracias a su alto nivel de personalización sin llegar a ser intrusiva en un contexto laboral y/o social.

Capítulo III: Metodología

En el presente capítulo se describe el proceso de desarrollo de la muestra, la unidad de análisis y el muestreo para garantizar la validez de los resultados. Además, se define el diseño más adecuado sobre la investigación, incluyendo los métodos de recopilación de datos y la identificación de las posibles limitaciones, para finalmente llevar una correcta operacionalización de variables.

3.1. Muestra, Unidad de Análisis y Muestreo

La muestra utilizada para la presente investigación fue de 30 jóvenes estudiantes y trabajadores de Lima Metropolitana que cumplen con las siguientes características de la unidad de análisis:

- Hombres y mujeres entre 25 y 30 años.
- Jóvenes que estudian y trabajan presencialmente.
- Personas que han padecido cuadros de estrés y/o ansiedad.

Asimismo, el muestreo empleado elegido fue no probabilístico por conveniencia, debido a las posibilidades de acceso sobre los participantes en el estudio.

3.2. Diseño de Investigación

Para el estudio de la presente investigación, se aplicó un diseño de investigación basado en un estudio de caso, de esta manera se puede verificar la eficacia de los indicadores empleados en la matriz de análisis desarrollada, en un contexto altamente relevante.

Como sostiene (Schoch, 2019), la realización de un estudio de caso implica una indagación detallada y profunda acerca de un evento contemporáneo en un entorno real, lo cual involucra el uso de diferentes fuentes de información y está influenciado por factores como el tiempo y el espacio. Una vez llevado a cabo, se pueden obtener resultados que luego serán analizados y debatidos a detalle.

3.3. Operacionalización de Variables

Tabla 1 *Cuadro de operacionalización de variables*

Variable	**Definición conceptual**	**Definición Operacional**	**Dimensiones**	**Indicadores**	**Escala de medición / opciones de respuesta**
Estrés y ansiedad	En el ámbito académico y laboral en Lima, se ha evidenciado que altos niveles de estrés y ansiedad pueden ser el resultado de estados emocionales desfavorables, lo que a su vez puede llevar a una serie de consecuencias negativas, como la falta de capacidad para tomar decisiones, sentimientos de culpa, falta de motivación en el trabajo, irritabilidad y dificultad para concentrarse. También pueden afectar negativamente la	Se medirá a través de análisis de resultados en encuestas, para las cuales se realizará preguntas, para ello se requiere sensibilidad y cuidado debido a la delicadeza del tema en cuestión.	Trabajadores ---------- Estudiantes	Mal clima laboral Sobrecarga de trabajo Remuneración no compensable ---------- Trabajos grupales Escasas horas de sueño Problemas económicos	Escala de Likert para cuantificar estos aspectos

	dinámica de trabajo en equipo y causar aislamiento social. No obstante, aunque el estrés laboral impacta al individuo, también puede afectar a la organización en la que trabaja, ya que el empleado puede perder el interés en contribuir al éxito de la empresa, lo que puede resultar en una disminución del rendimiento y la producción. Además, las relaciones entre los colegas pueden verse afectadas, lo que puede generar quejas y conflictos, disminuyendo aún más el rendimiento de la empresa (Acero Montoya, 2020).		---------- Productividad ---------- Rendimiento	---------- Sobresaturación de pendientes Adicción laboral Trabajo bajo presión ---------- Búsqueda de la excelencia Competencia académica Tiempos de entrega	

Nota. Datos tomados en base al presente informe de investigación.

3.4. Consentimiento Informado

Se utilizó el consentimiento informado con el joven estudiante de Marketing en la USIL, además trabaja de manera dependiente e independiente en el rubro de la Publicidad Alexis Alcalá, a fin de garantizar la transparencia y claridad de la investigación. Se le brindó información detallada sobre el tipo de investigación y la razón de la entrevista para que pudiera decidir libremente si deseaba participar. De este modo, se cumplieron adecuadamente con las normas éticas establecidas por la institución Toulouse Lautrec y se aseguró que los datos obtenidos estén protegidos bajo estricta confidencialidad. (Ver anexo 1)

3.5. Procedimiento para Recolectar y Analizar los Datos

El procedimiento de adquisición y análisis de los datos de la muestra ha sido a través del instrumento de medición diseñado conforme al formato de operacionalización de

variables. Se realizó una exploración de los factores más habituales que provocan estrés y ansiedad en los jóvenes, obteniendo un coeficiente de validez de 0.71 según la escala de ANY.

Tabla 2 *Resumen del proceso de casos*

		N	*%*
Casos	*Válido*	*30*	*100.00*
	Excluido	*0*	*.00*
	Total	*30*	*100.00*

Tabla 3 *Estadísticas de fiabilidad*

Alfa de Cronbach	*N de elementos*
.71	*10*

Por otro lado, los componentes del instrumento de medición según lo que se ha indagado en cada acápite, han sido los siguientes: Trabajadores, estudiantes, productividad y rendimiento. Dicho instrumento se encuentra en el Anexo 2 y está compuesto por una encuesta que contiene cinco preguntas filtro y diez preguntas principales. Cada una de ellas tiene el propósito de conocer a profundidad los niveles y frecuencia de los estresores en jóvenes que actualmente estudian y trabajan a la par, así como la forma en la que enfrentan estas situaciones en la cotidianidad.

Se utilizó la herramienta de Google Forms para hacer el cuestionario estructurado correspondiente a nuestra muestra de investigación en Lima Metropolitana con la finalidad de conocer qué factores que les ocasionan estrés y ansiedad además si estos afectan su vida diaria. La recolección de información se analizó mediante la escala de Likert para cuantificar los resultados y así conocer con más detalle los niveles de estrés y ansiedad que son producto de diferentes factores tanto en el ámbito laboral como en lo académico, también saber si

dichas sensaciones impiden que puedan desarrollar sus capacidades y cumplir sus objetivos sin ningún inconveniente.

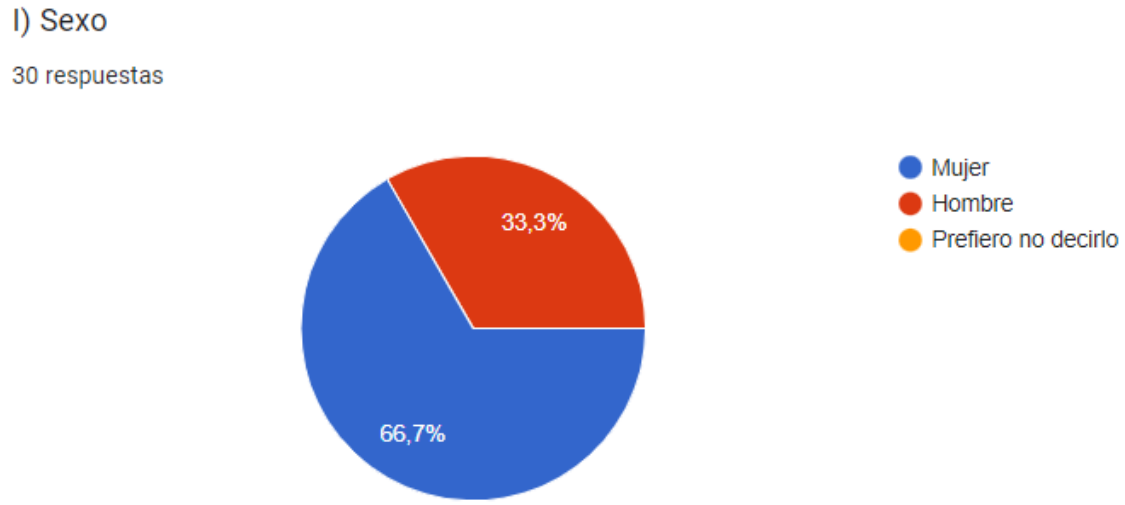
Capítulo IV: Resultados

En el último capítulo de esta investigación, se analizaron los resultados obtenidos a través de la herramienta de medición utilizada y se explica cada respuesta brindada por los jóvenes encuestados. Además, se discutieron los resultados alineados a los objetivos planteados al inicio, posteriormente, se presentarán las recomendaciones, así como la propuesta de valor mediante un planteamiento que abarca el *branding* junto a su estrategia de marketing que aportará con la disminución del estrés y la ansiedad de la muestra.

4.1. Análisis de Resultados

Se analizaron los resultados obtenidos a través del instrumento de medición empleado, éstas fueron encuestas online estructuradas y aplicadas a través de la plataforma Google Forms. A continuación, se mostrarán las gráficas basadas en el orden en que se formularon, así como una representación visual de cada porcentaje obtenido en las preguntas que fueron medidas a través de la escala de Likert, cada una de ellas brinda las respuestas correspondientes que fueron proporcionadas por la muestra que consta de 30 jóvenes.

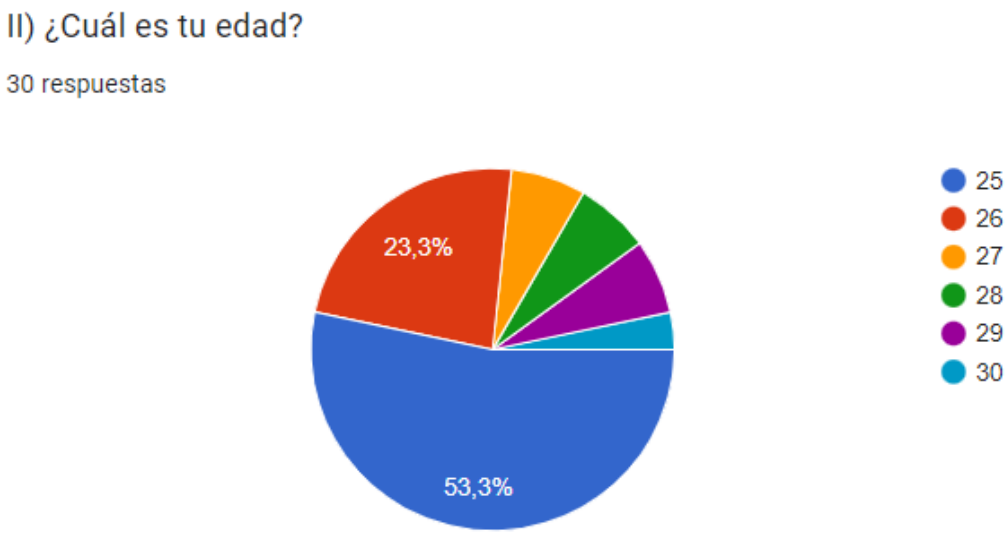
Figura 5 *Identificación de género de los participantes*



Resultados sobre el sexo de los participantes de la encuesta.

De acuerdo a lo representado en la Figura 5, un 66,7% se identificaron como mujeres, en comparación con el 33,3% de los participantes que afirmaron ser hombres.

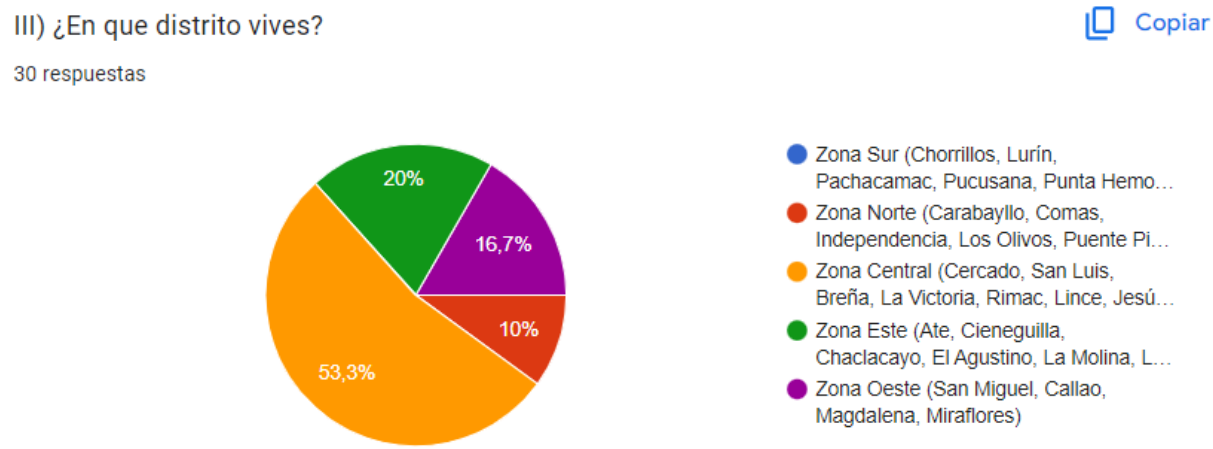
Figura 6 *Identificación de las edades de los participantes*



Resultados sobre las edades de los participantes de la encuesta.

Según lo representado en la Figura 6, el 53,3% de encuestados tiene 25 años. En segundo lugar, un 23,3% indicó tener 26 años de edad. Esto indica que el resto de participantes están entre los 27 y 30 años.

***Figura** 7 Ubicación de los distritos dónde viven los participantes*



Resultados sobre la ubicación de los distritos dónde viven los participantes.

Como se observa en la Figura 7, el 53,3% de los participantes viven en la Zona Central de Lima Metropolitana, la cual está conformada por los distritos de: Cercado, San Luis, Breña, La Victoria, Rímac, Lince, Jesús María, Pueblo. Libre, Barranco, Surco, San Borja, Surquillo, San Isidro. Mientras que el 20% reside en la Zona Este, conformada por los distritos de Ate, Cieneguilla, Chaclacayo, El Agustino, La Molina, Lurigancho, SJL y Santa Anita. El resto se divide entre Zona Oeste (Distritos de San Miguel, Callao, Magdalena, Miraflores) y Zona Norte (Distritos de Carabayllo, Comas, Independencia, Los Olivos, Puente Piedra, SMP, Ancón y Santa Rosa).

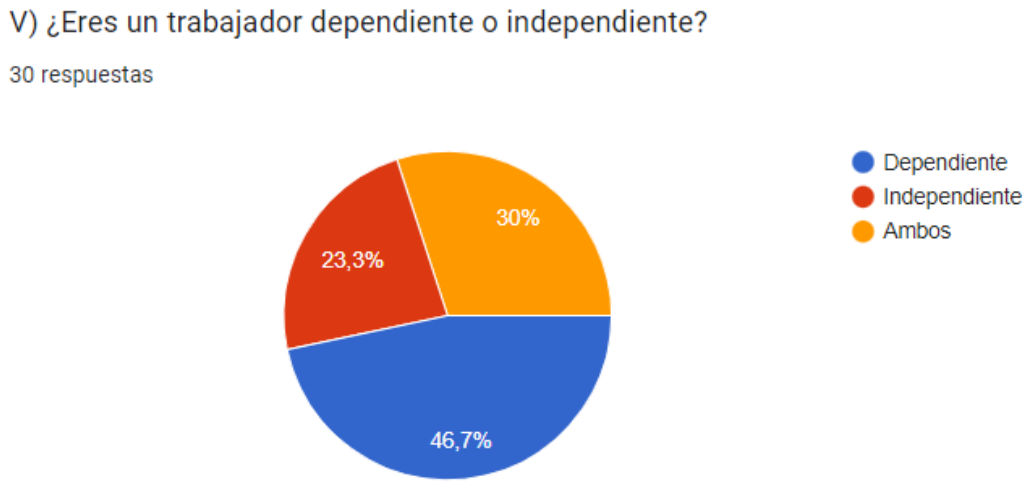
Figura 8 *Identificación de las carreras que estudian los participantes*



Resultados sobre las carreras que estudian los participantes.

Como se puede analizar en la Figura 8, un 13.3% de los participantes estudia la carrera de Publicidad y Marketing, mientras que el 6,7% estudia la carrera de Diseño Gráfico. El resto de los participantes se encuentran estudiando diversas carreras, entre las mencionadas están las siguientes: Administración de empresas, Arquitectura, Ciencias de la comunicación, ingeniería mecánica de fluidos, entre otras.

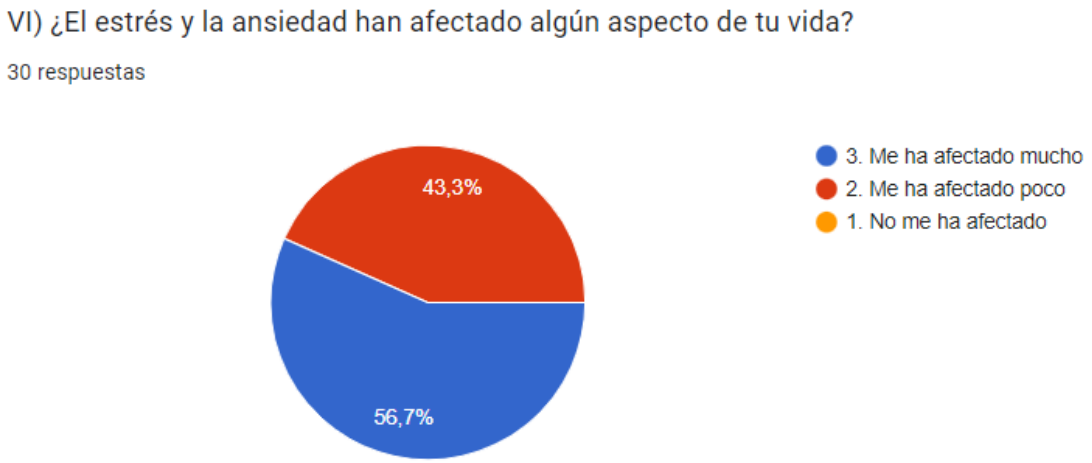
Figura 9 *Identificación de modalidad de trabajo*



Resultados sobre la modalidad bajo la que trabajan los participantes.

Como se puede analizar en la Figura 9, un 46,7% de los participantes indicó que trabajan de manera dependiente, es decir, tienen un horario laboral establecido y reciben una remuneración fija mensual dentro de una empresa. Mientras que el 23,3% aseguró que laboran de manera independiente, por lo que su actividad económica es realizada bajo sus propias demandas. Un 30% afirmó que trabajan en ambas modalidades.

Figura 10 *Medida en la que ha afectado el estrés y la ansiedad*



Como se puede observar en la Figura 10, el 56,7% de los participantes indicó que el estrés y la ansiedad han afectado mucho algún aspecto de su vida. Por otro lado, el 43,3% de las personas encuestadas indicaron que estas complicaciones, solo les ha afectado poco. También se puede apreciar que nadie indicó no haber presentado afecciones a causa del estrés y ansiedad.

Figura 11 *Influencia del mal clima laboral*



Según lo analizado en la Figura 11, el 60% de participantes aseguró que un mal clima laboral influye completamente en la vida personal. Mientras tanto, el 40% señaló que les ha pasado, pero no a menudo. Además, se puede apreciar que no hubo participantes asegurando que no les influyó en nada.

Figura 12 *Sobrecarga laboral en los participantes*



Según lo representado en la Figura 12, el 73,3% de encuestados ha indicado que totalmente sí lo han tenido. En segundo lugar, un 23,3% indicó que medianamente lo han generado. Esto indica que un 3,4% de participantes no han generado dichos problemas.

Figura 13 *Irresponsabilidad en compañeros de estudio de los participantes*



Resultados sobre situaciones de estrés de los participantes de la encuesta generadas a raíz de trabajos grupales.

Según lo representado en la Figura 13, el 53,3% de encuestados ha indicado que lamentablemente sí han pasado por estas situaciones. Por último, un 46,7% indicó que algunas veces la irresponsabilidad de sus compañeros de estudios les ha generado estrés. Se evidencia que todos los encuestados han tenido esa experiencia negativa en algún momento de su vida.

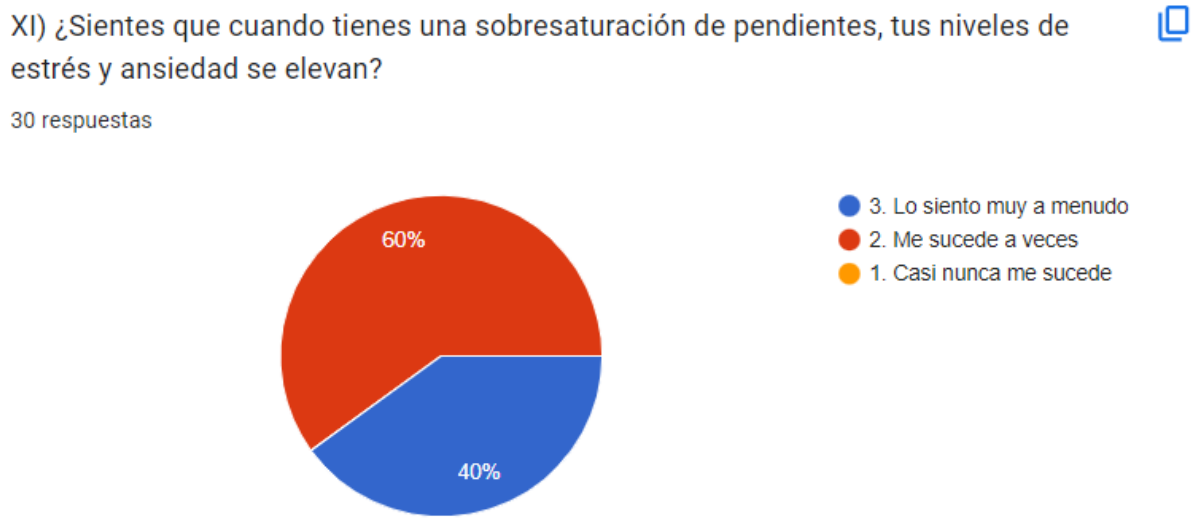
Figura 14 *Disminución de la productividad por falta de sueño en los participantes*



Resultados sobre la disminución en la productividad por falta sueño en los participantes de la encuesta.

Según lo representado en la Figura 14, el 63,3% de encuestados ha indicado que por supuesto su productividad ha sido afectada. Por último, un 36,7% indicó que no les afecta del todo la falta de sueño. Esto nos indica que en la totalidad de encuestados dormir menos de las horas correspondientes afecta de manera negativa a su productividad.

Figura 15 *Niveles de estrés y ansiedad aumentados por la sobresaturación de pendientes en los participantes*



Resultados sobre el aumento del estrés y ansiedad por sobresaturación de pendientes en los participantes.

Según lo representado en la Figura 15, el 60% de encuestados ha indicado que muy menudo sus niveles de estrés y ansiedad se elevan. Por último, un 40% indicó que algunas veces la sobresaturación de pendientes los ha elevado. Esto concluye que la totalidad de encuestados han sido afectados.

Figura 16 *Desempeño laboral de los participantes bajo presión*



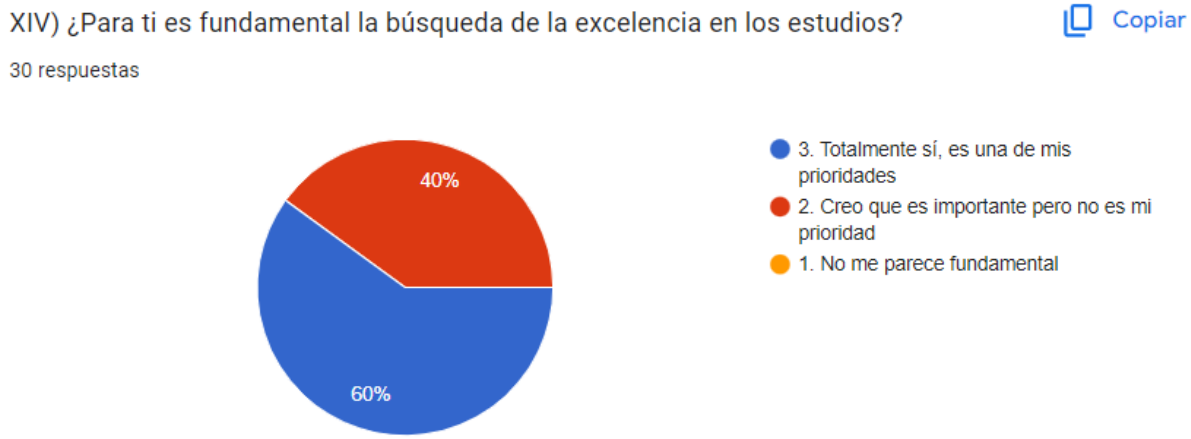
Según lo representado en la Figura 16, el 60% de encuestados ha indicado que solo algunas veces han podido tener un buen desempeño. En segundo lugar, un 33,3% indicó que no les afecta el trabajo bajo presión. Esto indica que un 6,7% de participantes no lo han tenido porque les generó estrés.

Figura 17 *Saturación por tiempos de entrega en los estudios de los participantes*



Según lo representado en la Figura 17, el 23,3% de encuestados ha indicado que sí suelen saturarse en demasía. En segundo lugar, un 66,7% indicó que a veces les ha generado complicaciones. Por último, solo un 10% de participantes pueden manejar bien los tiempos de entrega.

Figura 18 *Búsqueda de la excelencia en los estudios de los participantes*



Según lo representado en la Figura 18, el 60% de encuestados ha indicado que muy menudo sus niveles de estrés y ansiedad se elevan. Por último, un 40% indicó que algunas veces la sobresaturación de pendientes los ha elevado. Esto concluye que la totalidad de encuestados han sido afectados.

Figura 19 *Frecuencia en cuadros de estrés de los participantes*



Según lo representado en la Figura 19, el 70% de encuestados han indicado que frecuentemente han tenido cuadros de estrés. En segundo lugar, un 30% indicó que ocasionalmente lo han tenido. Esto indica que todos los participantes han sufrido cuadros de estrés en algún momento de su vida.

4.2. Discusión de Resultados

En cuanto a las preguntas de investigación planteadas, la totalidad de participantes afirmó que el estrés y la ansiedad viene afectando algún aspecto de su vida, ya sea en mayor o menor cantidad (ver Figura 10). Respecto a la dimensión definida como “trabajadores”, más de la mitad de personas encuestadas aseguraron que trabajar bajo un mal clima laboral influye totalmente en su vida personal, mientras que el menor porcentaje indicó que les ha pasado, pero no a menudo (ver Figura 11). Asimismo, la mayoría de encuestados señaló que la sobrecarga laboral ha sido un generador importante del estrés y ansiedad, siendo la sobresaturación de pendientes un factor que también aumenta sus niveles a la totalidad de participantes. (ver Figura 12 y Figura 15). Estos resultados se avalan también en el estudio de (Bernal & Yarlaque, 2018), quienes comprobaron que las condiciones laborales no apropiadas para el bienestar mental se ven reflejadas negativamente en el desempeño laboral.

Por otro lado, toda la muestra aseveró que lamentablemente ha pasado por situaciones estresantes al realizar trabajos grupales a causa de las faltas de los compañeros de clase, puesto que para ellos una de sus prioridades es la búsqueda de la excelencia en los estudios. (ver Figura 13 y Figura 18). Estos resultados son corroborados en el estudio de (Castillo, Chacón de la Cruz, & Díaz-Véliz, 2016) quienes demuestran que la necesidad de aprobar múltiples cursos en cada semestre es un desafío y puede provocar un alto nivel de estrés. Sumado a eso, la mayoría indicó que debido a no dormir lo suficiente su productividad se ha visto afectada totalmente (ver Figura 14).

Otro punto importante a considerar dentro de los datos analizados es que la gran parte precisó que en ocasiones los tiempos de entrega en sus estudios los han hecho sentir saturados llegando a causarles complicaciones, tan solo un 10% expresó que lo puede manejar de una manera óptima (ver Figura 17). Finalmente, el total de individuos encuestados han manifestado que experimentaron cuadros de estrés y ansiedad en algún momento de su vida (ver Figura 19). Estos resultados se respaldan con el estudio de (Bojórquez de la Torre, 2015) quien afirma que el estrés y la ansiedad en los estudiantes universitarios están estrechamente correlacionados.

Por otra parte, como resultado del proceso de la investigación, se desarrolló un instrumento ya existente, es decir, encuestas online estructuradas que fueron medidas a través de la escala de Likert. Esta herramienta de medición fue implementada con la finalidad de alcanzar los objetivos establecidos en este estudio y previamente fue verificada mediante el documento de Validación de Criterios de Expertos (Ver Anexo 3) que tuvo un valor de aceptación de 0.87 para conocer los principales factores que generan estrés y ansiedad, esto fue realizado entre 30 participantes encuestados para el presente estudio.

Tabla 4 *Cálculo de Validez para el instrumento de medición*

Validez del instrumento de medición	
Experto 1	0.8
Experto 2	0.8
Experto 3	0.9
Experto 4	1
Coeficiente final	**0.87**

Dato: La tabla describe el cálculo del coeficiente de validez del instrumento de medición utilizando el promedio de las calificaciones dadas por cuatro expertos en el documento de validación. (Ver anexo 3)

4.3. Recomendaciones

El objetivo principal del estudio fue identificar los factores principales que generan estrés y ansiedad a los jóvenes de 25 a 30 años que estudian y trabajan presencialmente en Lima Metropolitana. En consecuencia, con base en los resultados obtenidos, el análisis y su proceso de investigación, además de las críticas constructivas por los validadores del instrumento de medición en relación al estudio, se recomienda lo siguiente:

En primer lugar, lo recomendable es aplicar el instrumento de medición a más jóvenes estudiantes, ya sean de universidades e institutos nacionales o particulares; ellos también trabajan de manera presencial, ya sea dependientemente, independientemente o ambos. Por esta razón, se deben realizar investigaciones que permitan relacionar las variables aquí estudiadas con otras, como el rendimiento académico, satisfacción con los estudios, entre otros (Castillo, Chacón de la Cruz, & Díaz-Véliz, 2016). De la misma manera, la recomendación es que se continúe haciendo nuevas investigaciones sobre las actividades domésticas que realizan los universitarios y colaboradores, fuera de sus centros ocupacionales, para determinar las causas a las cuales se encuentran expuestos, las

sobrecargas, así como las preocupaciones tanto académicas como laborales y asignar apoyo en dichos casos.

En segundo lugar, se sugiere promover el buen clima laboral continuamente, a través del reconocimiento de logros que incentiven, charlas motivacionales que inspiren y programas de integración que los estimule a desarrollarse. De esta manera se proporcionará un ambiente de trabajo agradable y brindará estabilidad a los colaboradores fortaleciendo así su desempeño. Esto también se verá reflejado en el incremento de la productividad de la empresa. En el entorno académico, se recomienda promover un ambiente saludable de aprendizaje mediante docentes capacitados para una enseñanza asertiva a jóvenes en formación, también la implementación de talleres libres que instruyan sobre temas tanto de bienestar, que ayuden al manejo del estrés y la ansiedad; como educativos, que brinden conocimientos fructíferos, esto será en beneficio de ambas partes.

En tercer lugar, se recomienda trabajar en el desarrollo y fortalecimiento del uso óptimo del tiempo libre, tanto fuera de las aulas como de las oficinas. Por medio de actividades recreativas, como los deportes y desarrollo de disciplinas artísticas. Asimismo, realizar programas de voluntariado, dónde los participantes puedan brindar labor social. Sumado a esto, se aconseja fomentar a los estudiantes y colaboradores en el uso de técnicas para reducir la ansiedad de manera autónoma, esto puede ser a través del uso de fotografías agradables de familiares o tener contacto con objetos que produzcan tranquilidad, además de las técnicas de respiración, las cuales permiten que disminuyan las sensaciones de estrés y ansiedad.

En cuarto lugar, se sugiere la aplicación de estrategias preventivas para los trastornos del estrés y la ansiedad. Un manejo efectivo de las relaciones interpersonales puede ser un factor determinante en su disminución. Además, la identificación de prioridades y el diagnóstico de las causas subyacentes que los originan permiten a los individuos trabajar en

su tratamiento y hallar el camino más apropiado para reducir sus niveles. Es fundamental reconocer el estrés como una enfermedad de gran importancia tanto a nivel personal como laboral y estudiantil, debido a las diversas consecuencias que puede desencadenar. A pesar de que puede ser inicialmente leve, si no se aborda adecuadamente, puede progresar y convertirse en un problema grave ya que puede generar sintomatología física a las personas.

En quinto lugar, se recomienda utilizar una capacitación en Realidad Virtual Exposición Terapéutica (VRET) ya que es una estrategia crucial para abordar la creciente necesidad de tratamiento para la ansiedad. En este sentido, resulta fundamental ampliar el contenido clínico de la realidad virtual con el fin de brindar un tratamiento personalizado y efectivo para pacientes que presentan problemas complejos. La disponibilidad de una amplia biblioteca de contenido clínico es fundamental para lograr este objetivo (Boeldt, McMahon, McFaul, & Greenleaf, 2019). En consecuencia, sería beneficioso llevar a cabo una investigación adicional que permita ampliar los resultados obtenidos mediante el uso de una tecnología diferente, con el objetivo de conseguir escenas y personajes más realistas. En este sentido, las investigaciones futuras podrían proponer distintos modelos de entrenamiento y desarrollar nuevas aplicaciones para mejorar la eficacia de la intervención.

Cabe destacar que la investigación en el campo de la tecnología virtual y la salud mental sigue en constante evolución, por lo que resulta crucial seguir explorando nuevas posibilidades de intervención y perfeccionamiento de las técnicas existentes. Una investigación en esta línea podría ayudar a ampliar nuestro conocimiento y mejorar la eficacia del tratamiento en el futuro.

Finalmente, la propuesta de valor desarrollada en la presente investigación se basa en implementar un espacio físico de realidad virtual especializado, el cual promete reducir el estrés y ansiedad laboral en los jóvenes que trabajan y estudian la mayor parte del día y por consecuencia, potenciar sus niveles de productividad y rendimiento, sin salir de sus centros

laborales o académicos por lo que no va a invertir tiempo ni dinero para lograr su propio bienestar mental.

A continuación, se explicará el segmento de clientes del presente proyecto de innovación, en el que se desarrollaron tres importantes subdivisiones.

El cliente externo

En primer lugar, se segmenta a los jóvenes que estudian y/o trabajan presencialmente, tienen entre 25 a 30 años de edad y residen en la ciudad de Lima Metropolitana dentro de los distritos de nivel socioeconómico B y C. Este público acostumbra permanecer en ambientes cerrados debido a sus obligaciones y compromisos, creando una rutina extenuante que se manifiesta en agotamiento mental hasta afecciones físicas, lo que les ha impedido darse la oportunidad de entrar en momentos de relajación para liberar el estrés y ansiedad. Dicho cliente será quien goce del servicio para disminuir su estrés y ansiedad.

El cliente interno

En segundo lugar, se segmenta a los terapeutas que dictan talleres presencialmente, tienen desde 30 años a más y residen en la ciudad de Lima Metropolitana. Este cliente interno será el encargado de transmitir los valores y filosofía de Mindspace, teniendo como principal objetivo desarrollar el espacio de realidad virtual de manera exitosa, por lo que su trabajo es indispensable para la existencia de esta propuesta.

El comprador

En tercer lugar, se segmenta a las empresas y/o instituciones educativas que cuentan con espacios físicos y actualmente trabajan bajo la modalidad presencial o híbrida, están ubicadas en la ciudad de Lima Metropolitana. Estas tienen como principal objetivo mejorar el clima laboral y obtener mayor productividad dentro de sus colaboradores, para mantener de esta forma una cultura organizacional de éxito.

Las empresas

El enfoque será hacia las empresas que actualmente trabajan bajo la modalidad presencial o híbrida y cuentan con una cultura organizacional, teniendo como prioridad relacionarse internamente bajo políticas de bienestar y un clima laboral favorable para todos los colaboradores. Estos aspectos trascienden a nivel externo, transmitiendo una imagen corporativa con alto nivel de confianza y credibilidad. Además, muchas de ellas han obtenido un reconocimiento nacional de excelencia denominado *Great Place to Work*. Asimismo, el actual proyecto de innovación contribuye de manera coherente con la filosofía de cada compañía, siendo una propuesta clave a la hora de reclutar nuevos talentos y sumar en la continuidad del crecimiento empresarial.

El primer arquetipo de beneficiarios indirectos es un hombre que actualmente es el encargado de la jefatura del área de recursos humanos en Maestro, teniendo como parte de sus funciones la organización de programas integrales enfocados en cultivar los valores de la empresa y enriquecer el ambiente de trabajo. El proyecto favorecerá en tres importantes aspectos, disminución de procesos en la organización de programas de bienestar laboral y, por consecuencia, ahorro de dinero en la ejecución de dichas actividades. Y, en tercer lugar, impactará de manera inmediata en el rendimiento y productividad al eliminar el estrés y ansiedad de los trabajadores, impulsando el cumplimiento de objetivos e indicadores organizacionales.

Las universidades e institutos

En segundo lugar, el enfoque de beneficiarios indirectos será hacia las universidades e institutos que dictan clases de manera presencial o híbrida y cuentan con un área de Bienestar Estudiantil, teniendo como primacía cumplir adecuadamente con importantes aspectos como la educación, los valores humanos y el desarrollo social. Procurando mantener alineados los pilares de cada institución educativa para estimular el compromiso y responsabilidad entre

alumnos y sus carreras profesionales. Estas razones disponen a sus alumnos a participar de actividades físicas y recreativas con un enfoque terapéutico orientadas a complementar su formación. Por lo tanto, el proyecto en desarrollo brindará espacios físicos, amigables y reconfortantes que mejorarán su rendimiento e incentivarán la predisposición por ir a clases presenciales luego de más de dos años de pandemia y fidelizándolos con su institución educativa.

El segundo arquetipo de beneficiarios indirectos es una profesora que actualmente es la encargada de la coordinación de las carreras empresariales de USIL, siendo parte de sus funciones apoyar a los estudiantes para contribuir lo mejor posible en su desarrollo personal e integral. Asimismo, identifica las necesidades académicas y promueve el bienestar emocional a través de programas que potencian las habilidades blandas y destrezas sociales. El presente proyecto ayudará a la coordinación a eliminar el gran problema del estrés y ansiedad en el alumnado, generando un alto rendimiento académico que dará oportunidad a un mayor porcentaje de inserción laboral e impulsará el desarrollo de nuevas habilidades que los apasionen.

Canales Digitales

Se utilizarán principalmente los canales digitales, teniendo como primera ejecución crear una campaña de intriga en las siguientes redes sociales: Instagram, Facebook, TikTok y Youtube. En segundo lugar, se realizará una campaña de *branding*, por medio de las redes mencionadas anteriormente, añadiendo la página web para que los clientes conozcan de una manera formal y detallada del servicio. Finalizando ambas campañas, se procederá a realizar la etapa de *engagement*, donde se hará uso del correo corporativo en donde se incluirá formatos de presentación dirigida a los representantes gerenciales y áreas de recursos humanos de empresas públicas y privadas.

La página web se convertirá en el canal principal donde contendrá toda la información de la marca y los servicios. Además, se podrán registrar para separar citas para acceder a las cotizaciones y solicitar información adicional a través de un link que los llevará directamente al WhatsApp Business, este canal será monitoreado por una persona encargada del trato directo con clientes.

Asimismo, se implementarán canales físicos de atención a los clientes, donde se llevarán a cabo las reuniones, muestras piloto de las actividades, oficinas del personal administrativo, además estará el almacén de todos los implementos que se necesitarán durante la ejecución del proyecto.

Relación con los clientes

La relación con los clientes será física, ya sea que ellos quieran conocer las instalaciones o al equipo encargado de brindar los servicios en cada institución. Podrán visitar la oficina principal de Mindspace para que así puedan acceder a una clase piloto de cada taller terapéutico especializado. También se mantendrá un tono de comunicación cálido y cercano a través de los canales digitales y telefónicos. Además, nuestra área encargada de la atención hará un seguimiento personalizado para ayudar a resolver dudas e inconvenientes, y de esta manera se fortalezca el vínculo con el cliente.

Actividades Clave

Las principales actividades claves a realizar son preparar y organizar un plan de trabajo estable y asignar roles a cada miembro del equipo, de esta manera definiremos funciones claras. El siguiente paso será la compra de los materiales necesarios para los espacios físicos, siguiendo el presupuesto ya establecido. Luego se realizará un proceso de selección para reclutar terapeutas especializados en los talleres que brindaremos, lo que destacaremos en estas personas será experiencia, referidos y valores.

Antes de dar a conocer los servicios que ofrece Mindspace, se construirá la identidad en base al programa de VR. Así como la elección de colores representativos, de tipografías e imagotipo.

Posteriormente se realizará la elección de nuestros medios de comunicación: Instagram, Facebook, TikTok, YouTube y WhatsApp Business. En cada uno de ellos crearemos campañas publicitarias pagadas para llegar a nuevos usuarios y puedan conocer nuestros servicios, diariamente haremos seguimiento a cada una de las redes sociales y se actualizará la información constantemente.

Referencias

Acero, M. (2020). *Estrés laboral y sus consecuencia en la salud que afectan el rendimiento [Monografía de Especialidad, Universidad de América]*. Obtenido de https://repository.uamerica.edu.co/bitstream/20.500.11839/8061/1/237553-2020-III-GTH.pdf

Altamirano, N. (2022). *Venciendo el estrés y la ansiedad en la tercera ola de la COVID-19.* Noticias Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología de la Universidad San Martín De Porres. Obtenido de https://fcctp.usmp.edu.pe/noticias/articulos-tips-y-consejos/venciendo-el-estres-y-la-ansiedad-en-la-tercera-ola-de-la-covid-19/

Baghaei, N., Chitale, V., Hlasnik, A., Stemmet, L., Liang, H.-N., & Porter, R. (2021). Virtual Reality for Supporting Depression and Anxiety: A Scoping Review. *JMIR Ment Health, 8*(9). doi:10.2196/29681

Bernal, L., & Yarlaque, Y. (2018). Condiciones laborales y estres de los trabajadores administrativos de la Municipalidad Distrital de Huaura. *Big Bang Faustiniano, 7*(3), 46-50. Obtenido de https://doi.org/10.51431/bbf.v7i3.435

Boeldt, D., McMahon, E., McFaul, M., & Greenleaf, W. (2019). Using Virtual Reality Exposure Therapy to Enhance Treatment of Anxiety Disorders: Identifying Areas of Clinical Adoption and Potential Obstacles. *Frontiers in Psychiatry, 10*. doi:https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00773

Bojórquez de la Torre, J. (2015). *Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios [Tesis de Maestría]*. Obtenido de https://hdl.handle.net/20.500.12727/2247

Castillo, C., Chacón de la Cruz, T., & Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica, 5*(20), 230-237. doi:https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001

Chang, C. (2020). *Diseño de aplicativo para contrarrestar los efectos negativos del síndrome de "Burnout" en los jóvenes de 19-23 años que estudian y trabajan [Tesis de Licenciatura]*. Obtenido de https://hdl.handle.net/20.500.14005/9939

Chumpitaz, H., & Segovia, M. (2018). *Desarrollo de un soporte tecnológico al tratamiento para pacientes que sufren [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]*. Repositorio institucional. Obtenido de http://hdl.handle.net/10757/628222

Chuzón, A., & Enriquez, P. (2018). *EL ESTRÉS LABORAL Y SU INFLUENCIA EN EL DESEMPEÑO DE LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA EDPYME ALTERNATIVA S.A MOTUPE, 2016. [Investigación de Bachiller, Universidad Señor de Sipán]*. Obtenido de https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/4381/Chuzon%20Roque%20-%20Enriquez%20Severino.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Conexión ESAN. (2021). *¿Cómo afecta el estrés laboral a nivel empresarial?* Obtenido de https://www.esan.edu.pe/conexion-esan/como-afecta-el-estres-laboral-a-nivel-empresarial

Debernardi, L. (2019). *ESTRÉS LABORAL Y ANSIEDAD EN CONDUCTORES DE UNA EMPRESA DE TRANSPORTE PÚBLICO [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]*. Obtenido de https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/991/Nava%20Debernardi%2c%20Lorena.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ESAN. (2021). *¿Cómo afecta el estrés laboral a nivel empresarial?* Obtenido de https://www.esan.edu.pe/conexion-esan/como-afecta-el-estres-laboral-a-nivel-empresarial

González-Zamar, M., & Abad-Segura, E. (2020). El aula invertida: un desafío para la enseñanza universitaria. *Virtual Educación y Ciencia, 11*(20), 75-91. Obtenido de https://revistas.unc.edu.ar/index.php/vesc/article/view/27449

Hansen, R., & Johannsdottir, T. (2017). *How the Physical Work Environment Can Affect Individual Productivity [Tesis de maestría, University of Stavanger]*. Repositorio Institucional. Obtenido de http://hdl.handle.net/11250/2456750

INEI. (2020). *Situación del Mercado Laboral en Lima Metropolitana*. (S. Florian, M. Elías, R. Ruiz, & N. Valle, Editores) Obtenido de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/informe-tecnico-empleo_marzo-abril-mayo-2020.pdf

INEI. (2021). *Comportamiento de los indicadores de mercado laboral a Nivel Nacional.* (D. Carhuavilca , A. Sánchez , C. Gutiérrez, A. Arias, Z. Castro, & N. Valle, Edits.) Obtenido de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/03-informe-tecnico-empleo-nacional-abr-may-jun-2021.pdf

Jaramillo, M. (2022). Mercado laboral del Perú: menos productivo, menos equitativo y más precario. Obtenido de https://forbes.pe/red-forbes/2022-04-30/mercado-laboral-del-peru-menos-productivo-menos-equitativo-y-mas-precario

Maples-Keller, J., Bunnell, B., Kim, S.-J., & Rothbaum, B. (2017). The use of virtual reality technology in the treatment of anxiety and other psychiatric disorders. *25*(3), 103-113. doi:https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000138

Marcatoma, K., & Acasiete, B. (2021). *Relación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes del quinto ciclo académico de la Facultad de Administración en una*

Universidad de Lima 2021 [Tesis de Licenciatura]. Obtenido de http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1480

Mejia, C., Chacon, J., Enamorado-Leiva, O., Garnica, L., Chacón-Pedraza, S., & García-Espinosa, Y. (2019). Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo, 28*(3), 204-211. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-62552019000300004&script=sci_arttext&tlng=pt#B18

Miguélez-Juan, B., Núñez Gómez, P., & Mañas-Viniegra, L. (2019). *La Realidad Virtual Inmersiva como herramienta educativa para la transformación social: Un estudio exploratorio sobre la percepción de los estudiantes en Educación Secundaria Postobligatoria [Monográfico, Universidad del País Vasco]*. Repositorio Institucional de la Universidad de Oviedo. Obtenido de https://doi.org/10.17811/rifie.48.2.2019.157-166

Ministerio de Salud. (2021). El 52.2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia de la COVID-19. Obtenido de https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/499838-el-52-2-de-limenos-sufre-de-estres-debido-a-la-pandemia-de-la-covid-19

Organización Panamericana de la Salud. (2016). Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades. Obtenido de https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0

Otero, J. (2021). *Factores asociados a bajo rendimiento académico en estudiantes de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo agosto-*

diciembre del 2020 [Tesis de Licenciatura]. Obtenido de https://hdl.handle.net/20.500.14138/4173

Palanques, N., Pozo, A., Puente, E., & Rambaud, P. (2022). Evaluación sobre la eficacia de la terapia con realidad virtual en menores y jóvenes sujetos/as a una medida judicial de internamiento terapéutico que presentan problemas en el control de impulsos. *Revista sobre la infancia y la adolescencia, 22*, 54-67. doi:https://doi.org/10.4995/reinad.2022.15194

Rodero, E., & Larrea, O. (2022). Realidad virtual con distractores para superar el miedo a hablar en público en universitarios. *Comunicar, XXX*(72), 87-99. Obtenido de https://doi.org/10.3916/C72-2022-07

Schoch, K. (2019). Case Study Research. En G. Burkholder, K. Cox, L. Crawford , & J. Hitchcock, *Research Design and Methods An Applied Guide for the Scholar-Practitioner* (págs. 245-256). Obtenido de https://us.sagepub.com/sites/default/files/upm-assets/105275_book_item_105275.pdf

Torres, M. (2017). *Análisis de los factores que desencadenan estrés en los jóvenes trabajadores: el contexto de Lima Metropolitana [Tesis de Bachiller]*. Obtenido de https://hdl.handle.net/20.500.14005/2984

Universidad ESAN . (2021). ¿Cómo afecta el estrés laboral a nivel empresarial? Obtenido de https://www.esan.edu.pe/conexion-esan/como-afecta-el-estres-laboral-a-nivel-empresarial

Weir, K. (2018). Virtual reality expands its reach. *Monitor on Psychology, 49*(2), 52. Obtenido de https://www.apa.org/monitor/2018/02/virtual-reality

Weller, J. (2020). La pandemia del COVID-19 y su efecto en las tendencias de los mercados laborales. Obtenido de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45759/1/S2000387_es.pdf

World Health Organization. (2022). COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. Obtenido de https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide

Anexos

Anexo 1

Consentimiento informado para Participantes de investigaciones originadas en TLS

Lima, 28 de Marzo del 2023.

Yo Carlos Alexis Alcalá Ruidias, identificado con el DNI 74589102, acepto de manera voluntaria participar como parte de la muestra de estudio de la investigación titulada "Espacio de Realidad Virtual especializado para reducir el estrés y la ansiedad en jóvenes de 25 a 30 años que estudian y trabajan en la ciudad de Lima Metropolitana", luego de haber conocido y comprendido en su totalidad el objetivo del estudio. Adicionalmente se me informó que:

- Mi participación es libre y voluntaria, por lo tanto, tengo derecho a retirarme de la investigación en cualquier momento sabiendo las consecuencias que conllevaría mi retiro.
- Los beneficios, incentivos y/o los efectos adversos que puedo tener por participar en la investigación.
- Se mantendrá en estricta confidencialidad la información obtenida producto de mi participación, codificando el total de mis resultados con un número clave para ocultar mi identidad y garantizar que la difusión de los resultados se realice en total anonimato.
- Puedo contactarme con Kiara Martinez al correo 2016124439@talento.tls.edu.pe para despejar dudas sobre mi participación y derechos en la investigación.



Firma

Datos de informante(s):

Nombre	Relación con la investigación	DNI
Kiara Melanie Martinez Prinz	Investigadora	72529633
Romina Cesia Bruno Vela	Investigadora	70577377

Anexo 2

Encuesta sobre las responsabilidades académicas y laborales en jóvenes

Se conocerá la rutina de los jóvenes que estudian y trabajan paralelamente, y así poder conocer lo que más puede generar estrés y ansiedad en su día a día.

I) Sexo

- Mujer
- Hombre
- Prefiero no decirlo

II) ¿Cuál es tu edad?

- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30

III) ¿En qué distrito vives?

- Zona Sur (Chorrillos, Lurín, Pachacamac, Pucusana, Punta Hermosa, Punta Negra, San Bartolo, SJM, Santa María, Villa el Salvador, VMT)
- Zona Norte (Carabayllo, Comas, Independencia, Los Olivos, Puente Piedra, SMP, Ancón, Santa Rosa)
- Zona Central (Cercado, San Luis, Breña, La Victoria, Rímac, Lince, Jesús María, Pblo. Libre, Barranco, Surco, San Borja, Surquillo, San Isidro)
- Zona Este (Ate, Cieneguilla, Chaclacayo, El Agustino, La Molina, Lurigancho, SJL, Santa Anita)

- Zona Oeste (San Miguel, Callao, Magdalena, Miraflores)

IV) ¿Qué carrera estudias?

V) ¿Eres un trabajador dependiente o independiente?

- Dependiente
- Independiente
- Ambos

VI) ¿El estrés y la ansiedad han afectado algún aspecto de tu vida?

- Me ha afectado mucho
- Me ha afectado poco
- No me ha afectado

VII) ¿Sientes que un mal clima laboral influye en tu vida personal?

- Sí, siento que influye completamente
- Me ha pasado, pero no a menudo
- No influye en nada

VIII) ¿Consideras que la sobrecarga laboral te genera estrés y ansiedad?

- Totalmente sí
- Medianamente
- Totalmente no

IX) ¿Sueles pasar por situaciones estresantes cuando realizas trabajos grupales, por faltas de tus compañeros?

- Lamentablemente sí
- Algunas veces
- Nunca me ha pasado

X) Actualmente, ¿sientes que cuando no duermes bien tu productividad se ve afectada?

- Por supuesto, me afecta totalmente

- Siento que no me afecta del todo
- No me afecta en lo absoluto

XI) ¿Sientes que cuando tienes una sobresaturación de pendientes, tus niveles de estrés y ansiedad se elevan?

- Lo siento muy a menudo
- Me sucede a veces
- Casi nunca me sucede

XII) ¿Sientes que das un buen desempeño laboral cuando trabajas bajo presión?

- No porque me genera estrés
- Solo algunas veces puedo tener un buen desempeño
- Siempre tengo un buen desempeño

XIII) ¿Consideras que los tiempos de entrega para tus trabajos de la universidad o instituto pueden llegar a saturarte?

- Sí, suelo mucho saturarme
- A veces me ha generado complicaciones
- En lo absoluto, lo manejo bien

XIV) ¿Para ti es fundamental la búsqueda de la excelencia en los estudios?

- Totalmente sí, es una de mis prioridades
- Creo que es importante pero no es mi prioridad
- No me parece fundamental

XV) ¿Con qué frecuencia has sentido cuadros de estrés y ansiedad?

- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Nunca

Anexo 3

Formato de Validación de Criterios de Expertos

I. Datos Generales

Fecha	03/04/2023
Validador	Brenda Virto
Cargo e institución donde labora	Médico Asistente en Psiquiatría del Hospital Nacional de Policías
Instrumento a validar	Encuestas
Objetivo del instrumento	Descubrir las causas más frecuentes del estrés y la ansiedad en jóvenes
Autor(es) del instrumento	Romina Bruno - Kiara Martínez

II. Criterios de validación del instrumento

Revisar cada ítem del instrumento de recolección de datos y marcar con una equis (X) según corresponda a cada uno de los indicadores de la ficha teniendo en cuenta:

1	Deficiente (D)	Si menos del 30% de los ítems cumplen con el indicador
2	Regular (R)	Si entre el 31% y 70% de los ítems cumplen con el indicador
3	Buena (B)	Si más del 70% de los ítems cumplen con el indicador

Criterios	Indicadores	D (1)	R (2)	B (3)	Observación
PERTINENCIA	Los ítems miden lo previsto en los objetivos de investigación.		X		Profundizar preguntas puntuales sobre las situaciones que generan estrés y ansiedad
COHERENCIA	Los ítems responden a lo que se debe medir en la variable y sus dimensiones.			X	Miden el impacto en todas las variables
CONGRUENCIA	Los ítems son congruentes entre sí y con el concepto que mide.			X	
SUFICIENCIA	Los ítems son suficientes en cantidad para medir los componentes de la variable.			X	
OBJETIVIDAD	Los ítems se expresan en comportamientos y/o acciones observables y verificables.	X			Las preguntas generan respuestas subjetivas
CONSISTENCIA	Los ítems se han formulado en concordancia a los fundamentos teóricos de la variable.			X	

ORGANIZACIÓN	Los ítems están secuenciados y distribuidos de acuerdo a dimensiones.		X		Faltaría una mayor delimitación de las dimensiones
CLARIDAD	Los ítems están redactados en un lenguaje entendible para los participantes de la investigación.			X	
FORMATO	Los ítems están escritos respetando aspectos técnicos gramaticales.		X		No utilizar calificativos que generan implicancias en su respuesta
ESTRUCTURA	El instrumento cuenta con instrucciones, consignas, opciones de respuesta bien definidas.		X		Dar indicaciones más específicas con respecto a las preguntas
	TOTAL	**1**	**8**	**15**	

III. Coeficiente de Validez

$\frac{D + R + B}{30}$	=	0.8



Formato de Validación de Criterios de Expertos

I. Datos Generales

Fecha	05/04/2023
Validador	Malena López-Soria
Cargo e institución donde labora	Psicóloga Clínica y Educativa
Instrumento a validar	Encuestas
Objetivo del instrumento	Descubrir las causas más frecuentes del estrés y la ansiedad en jóvenes
Autor(es) del instrumento	Romina Bruno - Kiara Martinez

II. Criterios de validación del instrumento

Revisar cada ítem del instrumento de recolección de datos y marcar con una equis (X) según corresponda a cada uno de los indicadores de la ficha teniendo en cuenta:

1	Deficiente (D)	Si menos del 30% de los ítems cumplen con el indicador
2	Regular (R)	Si entre el 31% y 70% de los ítems cumplen con el indicador
3	Buena (B)	Si más del 70% de los ítems cumplen con el indicador

Criterios	Indicadores	D (1)	R (2)	B (3)	Observación

PERTINENCIA	Los ítems miden lo previsto en los objetivos de investigación.			X	
COHERENCIA	Los ítems responden a lo que se debe medir en la variable y sus dimensiones.		X		No se visualiza una distinción exacta.
CONGRUENCIA	Los ítems son congruentes entre sí y con el concepto que mide.			X	
SUFICIENCIA	Los ítems son suficientes en cantidad para medir los componentes de la variable.		X		Deberían ser posible la creación de más preguntas.
OBJETIVIDAD	Los ítems se expresan en comportamientos y/o acciones observables y verificables.			X	
CONSISTENCIA	Los ítems se han formulado en concordancia a los fundamentos teóricos de la variable.			X	
ORGANIZACIÓN	Los ítems están secuenciados y distribuidos de acuerdo a dimensiones.			X	
CLARIDAD	Los ítems están redactados en un lenguaje entendible para los participantes de la investigación.			X	
FORMATO	Los ítems están escritos respetando aspectos técnicos gramaticales.			X	
ESTRUCTURA	El instrumento cuenta con instrucciones, consignas, opciones de respuesta bien definidas.			X	
	TOTAL	**0**	**4**	**24**	

III. Coeficiente de Validez

$$\frac{D + R + B}{30} = 0.8$$



Malena López-Soria

Formato de Validación de Criterios de Expertos

I. Datos Generales

Fecha	05/04/2023
Validador	Mariela Linares

Cargo e institución donde labora	Médico Psiquiatra - Centro Corriente Dialéctica
Instrumento a validar	Encuestas
Objetivo del instrumento	Conocer los principales factores que generan estrés y ansiedad en jóvenes
Autor(es) del instrumento	Kiara Martinez y Romina Bruno

II. Criterios de validación del instrumento

Revisar cada ítem del instrumento de recolección de datos y marcar con una equis (X) según corresponda a cada uno de los indicadores de la ficha teniendo en cuenta:

1	Deficiente (D)	Si menos del 30% de los ítems cumplen con el indicador
2	Regular (R)	Si entre el 31% y 70% de los ítems cumplen con el indicador
3	Buena (B)	Si más del 70% de los ítems cumplen con el indicador

Criterios	Indicadores	D (1)	R (2)	B (3)	Observación
PERTINENCIA	Los ítems miden lo previsto en los objetivos de investigación.			X	Descripción de los síntomas causados por el estrés y ansiedad
COHERENCIA	Los ítems responden a lo que se debe medir en la variable y sus dimensiones.			x	
CONGRUENCIA	Los ítems son congruentes entre sí y con el concepto que mide.		x		Definir la ansiedad y el estrés, además del mal clima laboral
SUFICIENCIA	Los ítems son suficientes en cantidad para medir los componentes de la variable.			x	
OBJETIVIDAD	Los ítems se expresan en comportamientos y/o acciones observables y verificables.		x		Aumentar la cantidad de preguntar para obtener variables más definidas
CONSISTENCIA	Los ítems se han formulado en concordancia a los fundamentos teóricos de la variable.			x	
ORGANIZACIÓN	Los ítems están secuenciados y distribuidos de acuerdo a dimensiones.			X	
CLARIDAD	Los ítems están redactados en un lenguaje entendible para los participantes de la investigación.			X	
FORMATO	Los ítems están escritos respetando aspectos técnicos gramaticales.			X	
ESTRUCTURA	El instrumento cuenta con instrucciones, consignas, opciones de respuesta bien definidas.		X		Puede haber confusión en el rango de las respuestas
	TOTAL	**0**	**6**	**21**	

III. Coeficiente de Validez

$\frac{D + R + B}{30}$	=	0.9



MARIELA LINARES

Formato de Validación de Criterios de Expertos

I. Datos Generales

Fecha	08/04/2023
Validador	Sergio Hidalgo
Cargo e institución donde labora	Psicólogo Ocupacional en la Clínica Doktuz
Instrumento a validar	Encuestas
Objetivo del instrumento	Conocer los principales factores que generan estrés y ansiedad en jóvenes
Autor(es) del instrumento	Kiara Martinez y Romina Bruno

II. Criterios de validación del instrumento

Revisar cada ítem del instrumento de recolección de datos y marcar con una equis (X) según corresponda a cada uno de los indicadores de la ficha teniendo en cuenta:

1	Deficiente (D)	Si menos del 30% de los ítems cumplen con el indicador
2	Regular (R)	Si entre el 31% y 70% de los ítems cumplen con el indicador
3	Buena (B)	Si más del 70% de los ítems cumplen con el indicador

Criterios	Indicadores	D (1)	R (2)	B (3)	Observación
PERTINENCIA	Los ítems miden lo previsto en los objetivos de investigación.			X	
COHERENCIA	Los ítems responden a lo que se debe medir en la variable y sus dimensiones.			X	La pregunta 15 es de moderación.

CONGRUENCIA	Los ítems son congruentes entre sí y con el concepto que mide.			X	
SUFICIENCIA	Los ítems son suficientes en cantidad para medir los componentes de la variable.			X	
OBJETIVIDAD	Los ítems se expresan en comportamientos y/o acciones observables y verificables.			X	
CONSISTENCIA	Los ítems se han formulado en concordancia a los fundamentos teóricos de la variable.			X	
ORGANIZACIÓN	Los ítems están secuenciados y distribuidos de acuerdo a dimensiones.			X	La pregunta 15 reorganizarla al comienzo y modificar el "nunca".
CLARIDAD	Los ítems están redactados en un lenguaje entendible para los participantes de la investigación.			X	
FORMATO	Los ítems están escritos respetando aspectos técnicos gramaticales.			X	
ESTRUCTURA	El instrumento cuenta con instrucciones, consignas, opciones de respuesta bien definidas.			X	
	TOTAL			**30**	

III. Coeficiente de Validez

$$\frac{D + R + B}{30} = 1$$



NOMBRE DE VALIDADOR