



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

Higiene postural en el desempeño docente en la institución educativa 2083

Virgen del Carmen, Rímac 2020

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Educación

AUTOR:

Br. Willan Bartoni Lizárraga Toledo (ORCID: 0000-0002-5274-8331)

ASESOR:

Mg. Dennis Fernando Jaramillo Ostos (ORCID: 0000-0003-0432-7855)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Gestión y Calidad Educativa

LIMA – PERÚ

2020

Dedicatoria

A mi madre, por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad. Muchos de mis logros se los debo, incluyendo éste, porque me formaron con reglas, y con algunas libertades, pero al final de cuentas me motivaron constantemente para alcanzar mis anhelos. Gracias madre.

Agradecimiento

A mis hermanos. Aunque tuvimos momentos difíciles, siempre hemos podido lograr metas en conjunto. Les agradezco, no sólo por estar presente aportando aprendizajes en mi vida, sino por los grandes lotes de felicidad y diversas emociones que siempre me han brindado. Muchas gracias hermanos.

Página del jurado

Declaratoria de autenticidad

Yo, Willan Bartoni Lizárraga Toledo, identificado con DNI N° 40892692, estudiante del programa Maestría de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, Sede Lima Norte; declaro que el trabajo académico titulado “Higiene postural en el desempeño docente en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020” presentado, para la obtención del grado académico de Maestro en Educación.

La tesis es de mi autoría.

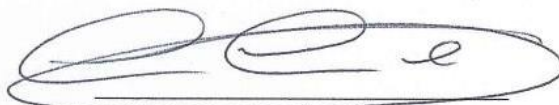
He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.

La tesis no ha sido autoplagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.

Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Los Olivos, 02 de agosto de 2020.



Br. Willan Bartoni Lizárraga Toledo

DNI: 40892692

Índice

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Página del jurado	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Índice	vi
Resumen	ix
Abstract	x
I. Introducción	1
II. Método	18
2.1 Tipo y diseño de investigación	18
2.2 Operacionalización de variables	19
2.3 Población, muestra y muestreo	23
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	23
2.5 Procedimiento	25
2.6 Métodos de análisis de datos	25
2.7 Aspectos éticos	26
III. Resultados	27
IV. Discusión	39
V. Conclusiones	45
VI. Recomendaciones	46
Referencias	47
Anexos	56
Anexo 1: Matriz de consistencia	56
Anexo 2: Instrumentos	59
Anexo 3: Resultados del análisis de fiabilidad	66
Anexo 4: Base de datos de la prueba piloto	67
Anexo 5: Base de datos de la muestra	68
Anexo 6: Certificados de validez de contenido	75
Anexo 7: Autorización	81

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1. Operacionalización de la variable ‘Higiene postural’	21
Tabla 2. Operacionalización de la variable ‘Desempeño docente’	22
Tabla 3. Resultados de la opinión de juicio de expertos del instrumento ‘Cuestionario de Desempeño docente’	24
Tabla 4. Estadístico de fiabilidad de la prueba piloto de la variable ‘Desempeño docente’	25
Tabla 5. Niveles de la higiene postural	27
Tabla 6. Niveles de las dimensiones de la higiene postural	28
Tabla 7. Niveles del desempeño docente	29
Tabla 8. Niveles de las dimensiones del desempeño docente	30
Tabla 9. Nivel de asociación entre la higiene postural y el desempeño docente	31
Tabla 10. Tamaño de la fuerza de asociación entre la higiene postural y el desempeño docente	32
Tabla 11. Nivel de asociación entre la higiene postural y la preparación para el aprendizaje de los estudiantes	32
Tabla 12. Tamaño de la fuerza de asociación entre la higiene postural y la preparación para el aprendizaje de los estudiantes	33
Tabla 13. Nivel de asociación entre la higiene postural y la enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes	34
Tabla 14. Tamaño de la fuerza de asociación entre la higiene postural en la enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes	34
Tabla 15. Nivel de asociación entre la higiene postural y la participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad	35
Tabla 16. Tamaño de la fuerza de asociación entre la higiene postural y la participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad	36
Tabla 17. Nivel de asociación entre la higiene postural y el desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente	37
Tabla 18. Tamaño de la fuerza de asociación entre la higiene postural y el desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente	37

Índice de figuras

	Pág.	
Figura 1	Desalineaciones de la columna vertebral	5
Figura 2	Esquema del diseño de investigación	18
Figura 3	Niveles de la higiene postural	27
Figura 4	Niveles de las dimensiones del desempeño docente	28
Figura 5	Niveles del desempeño docente	29
Figura 6	Niveles de las dimensiones del desempeño docente	30

Resumen

El propósito del presente estudio fue determinar la influencia de la higiene postural en el desempeño docente en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, ubicada en el Rímac en el año 2020. Su enfoque fue cuantitativo, con un tipo de estudio básico, no experimental, diseño correlacional causal, de corte transversal. Se trabajó con una muestra intencionada de 65 docentes. En referencia al objetivo general, se concluyó que la higiene postural no influye significativamente en el desempeño docente en la Institución Educativa 2083 Virgen del Carmen del Rímac, debido a la obtención de un $p_valor=0,079 > 0,05$ y el estadístico Chi-cuadrado = 3,078, con lo cual se rechaza la hipótesis del investigador. Finalmente, el coeficiente de Cramer's V con un valor igual a 0,261, ubicado entre 0,1 y 0,3, demuestra una fuerza de asociación moderada entre la higiene postural y el desempeño docente.

Palabras clave: Etiologías, Escoliosis, Lumbalgia, Lordosis, Discopatías

Abstract

The purpose of this study was to determine the influence of postural hygiene on teaching performance at the 2083 Virgen del Carmen Educational Institution, located in Rimac in 2020. Its approach was quantitative, with a basic type, non-experimental study, correlational causal design, cross-sectional level. The sample was intentional of 65 teachers. In reference to the general objective, it was concluded that postural hygiene does not significantly influence teaching performance in the Educational Institution 2083 Virgen del Carmen in Rimac, due to obtaining a $p_value=0.079 > 0.05$ and the Chi-square statistic = 3,078, thus rejecting the researcher's hypothesis. Finally, the Cramer's V coefficient with a value equal to 0.261, located between 0.1 and 0.3, demonstrates a moderate association strength between postural hygiene and teaching performance.

Keywords: Etiologies, Scoliosis, Low back pain, Lordosis, Discopathies

I. Introducción

Las lesiones de tipo músculo-esqueléticas acarrearán uno de los malestares más frecuentes y antiguos en la humanidad y, por ende, uno de los problemas más resaltantes en la salud pública ya que prevalece, impacta, es de gran magnitud y repercute económicamente, afectando la vida laboral de la población e incrementando el uso de recursos y la pérdida de días de trabajo. Tomando en cuenta el desempeño docente y los posibles malestares corporales que su quehacer atraerían, es de vital importancia considerar en esta investigación el estudio de la higiene postural del cuerpo en docentes porque evitaría que estos malestares se desarrollen y, a la vez, se tomaría conciencia acerca de su importancia en los quehaceres de la vida diaria. A nivel mundial, la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo (2018) informó que, los trastornos músculo esqueléticos representan el 30% de problemas de salud de origen laboral con más frecuencia presentado entre trabajadores hombres y mujeres de Europa.

En Latinoamérica, es común encontrar casos de malestares corporales en docentes debido a las costumbres mismas de enseñanza que contribuyen a la deformación de la columna, como estar parado todo el tiempo o sentarse en forma indebida. Por ejemplo, la Unesco junto a la Orealc, Oficina Regional de Educación en América Latina y Caribe, realizó una investigación en algunas naciones latinoamericanas, cuyos resultados mostraron el predominio de formas tradicionales en la labor docente, séase hablar mucho y forzar la voz, además de permanecer muchas horas de pie, lo que mostró una costumbre de enseñanza sin participación del alumnado (Unesco, 2015).

En Perú, se refuerza el principio que se está dando a nivel global, ya que la labor docente es muy sacrificada al encontrar a veces pocos medios que faciliten la enseñanza, y el profesorado hace de todo para que su clase influencie positivamente al alumno. Las consecuencias de lo comentado las refiere el Ministerio de Educación, Minedu (2015), en su Encuesta Nacional para Docentes en Instituciones Educativas Públicas y Privadas, lo que reportó que el 18% de los profesores encuestados reconoció que padecía dolores en la zona baja de su espalda, siendo los docentes de nivel inicial los que comentan haber adoptado posturas físicas que les resultaba incómodas durante la labor como docente. Actualmente, muchas instituciones educativas están impartiendo las sesiones de clase vía online, debido a la coyuntura, y a pesar de adquirir destreza en el manejo de las TICs para la transmisión de las sesiones virtuales, los docentes podrían contraer dolores de espalda en las muchas horas de enseñanza que se imparten en la Educación Básica Regular y de

adoptar la posición de estar sentado en todo ese tiempo, y de parado si se filma una clase con pizarra.

En el distrito de Rímac, se encuentra la escuela 2083 Virgen del Carmen, en el pasaje Cecilia del Risco, en Lima. La institución depende de la UGEL 02 Rímac, que vigila el servicio educativo, y ofrece únicamente el nivel de educación primaria. Respecto al desempeño docente, en la dimensión *Preparación para el aprendizaje de los estudiantes*, los educadores preparan su enseñanza para que el aprendizaje se dé en los estudiantes en base a la planificación del trabajo pedagógico, según Minedu, y además conociendo el contexto de su alumnado; analizando la dimensión *Enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes*, debido a la coyuntura, la transmisión de conocimientos se está realizando vía virtual, pero la mayoría de los alumnos no cuenta con una PC o laptop para la transmisión de clases virtuales, de modo que el docente debe filmar las sesiones y publicarlas en medios de comunicación como el WhatsApp Messenger, según dictámenes de la misma institución, y el profesor debe adecuarse a ese ritmo de enseñanza.

Es importante mencionar que, en la dimensión *Participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad* del desempeño docente, la UGEL incentiva a la contribución de los profesores en la gestión de la escuela que se articula a su comunidad, así como al desarrollo profesional y la identidad en todas las áreas; no obstante, en la dimensión *Desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente*, según información desde la misma institución el año pasado, algunos de sus profesores han presentado un cuadro de malestares corporales, el cual desconocen el motivo y tratan de hacer caso omiso para continuar con su labor docente.

Al respecto, puede observarse el bajo conocimiento de la higiene postural en el profesorado, considerando las malas posturas en el descanso, en el aseo, en el trabajo y en la vida diaria que se adquiere naturalmente por su labor docente sacrificada, así como las conductas que adoptan para alcanzar dichas posturas, también para recoger y transportar peso. A ello, suma la necesidad de enseñar virtualmente y los posibles males corporales que ello pueda traer. Por tal razón, la presente investigación propone determinar la influencia de la higiene postural en el desempeño docente de la institución mencionada, con el fin de proponer estrategias de tratamiento y de prevención a fin de influir en la calidad de vida. Entonces, el problema general se plantea como sigue: ¿Cuánto influye la higiene postural en el desempeño docente en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020?

Tomando como referencia los *trabajos previos realizados a nivel internacional*, Jiménez (2016) concluyó, en su tesis de corte cualitativa, que el desempeño docente es un factor influyente en alumnos de una universidad de México para adquirir competencias en específico consideradas en el programa de estudio, afianzando una estructura de aprendizaje de la propia experiencia junto a los alumnos y las organizaciones involucradas, mediante mecanismos creadores y dinámicos en las prácticas educativas. Por su lado, Aguaysa (2019) afirmó en un estudio cualitativo que mejorar las actividades de los docentes cumpliendo el programa y procedimientos en seguridad y salud ocupacional, logra reducir malas posturas en el sitio de trabajo y se minimizan posibles afecciones músculo-esqueléticas, ya que los niveles de riesgo ergonómico por posturas forzadas logran poner en manifiesto sintomatología músculo-esquelética.

Otro estudio internacional fue el de Mérida (2018), constató que la evaluación respecto al desempeño del profesorado se aplica, pero no es efectiva ya que las autoridades no aplican el instrumento específico que se basa en las normas sistemáticas, continuas y estructuradas, provocando que el docente no mejore su calidad educativa. Un estudio realizado por Achina y Jácome (2017), propone una intervención fisioterapéutica en relación a trastornos de la postura encontrados en el personal docente y administrativo en la facultad de Ciencias de una universidad en Ecuador, en donde un 35% demostró inclinación de la cabeza hacia la derecha junto a un 67% con inclinación de hombro derecho. Saavedra (2018) asegura que, en una universidad de Bolivia, la mayoría de docentes realizan inadecuadamente sus actividades laborales, al igual que sus posturas para manipular cargas, porque no conocen información suficiente acerca de higiene postural y ergonomía laboral, demostrando posturas elegidas al encontrarse en sedestación, de pie por un tiempo prolongado, sin alternar la posición y no descansar los miembros inferiores debido a que el mobiliario de la institución no cuenta con taburetes o reposa-pies, lo que se propone un programa de desarrollo de la adecuada higiene postural en los profesores con 5 sesiones de 2 horas cada una.

Respecto a los *trabajos previos nacionales*, Del Solar (2018) afirmó una relación entre el desempeño docente y el clima institucional, al conseguir un 51,2% de los profesores en una institución educativa privada que responden que el clima institucional allí está en un nivel regular, logrando ellos un desempeño docente recién en proceso. En la investigación de Chávez (2019) se mostró una relación débil e inversa entre la higiene postural y el dolor lumbar en profesores de centros de educación básica especial de Lima,

debido a que el 60% de los docentes conocen la higiene postural en nivel intermedio, un 24% en un bajo nivel y un 8% en un nivel destacado; el 96% de los profesores muestran dolor lumbar, de ellos el 14% con dolor leve, el 46% con nivel moderado y el 36% con dolor intenso.

Por otro lado, en nuestro país, Anchante y Soriano (2018) dieron cuenta de que existe una relación alta entre el desempeño docente y la gestión educativa, la misma que afecta a la administración educativa y al personal en una Institución Educativa de Chíncha Alta. El trabajo de Espada, Matos y Salvador (2017) dio a conocer la realidad problemática de las condiciones laborales y de salud de los docentes de una institución educativa, con profesores que se esmeran para llevar a cabo su función, lo que conllevó a que un enfermero ocupacional comunique sistemas de prevención y así generar autocuidados en un entorno saludable laboralmente. Por último, Uculmana (2018) determinó con su investigación que la gestión pedagógica está directa, alta y significativamente relacionada con el desempeño de los docentes, siendo una problemática que se deja de lado frecuentemente por las autoridades de una institución educativa, lo que trae como acarreo la no aceptación de los estudiantes.

Actualmente, el ritmo de vida que lleva un docente es ajetreado, y habitualmente se adoptan posturas erróneas debido al estrés y el cansancio, raíz de la misma profesión y los quehaceres, de aquí la vital importancia de la educación en la postura. Respecto a las teorías relacionadas con la variable 'Higiene postural', es pertinente considerar la posición anatómica que uno adopte, siendo la posición de partida para estudiar movimientos para el cuerpo, también las diferentes regiones y estructuras corporales (Almagia y Lizana, 2012). La postura corporal es, según Hislop & Montgomery (2015) la adopción de las posiciones comunes de las articulaciones del cuerpo, siendo la actitud del cuerpo humano distribuyéndose sus partes durante el movimiento en el espacio. El tono muscular se relaciona con el tono postural que es el grado de contracción muscular en estado de reposo.

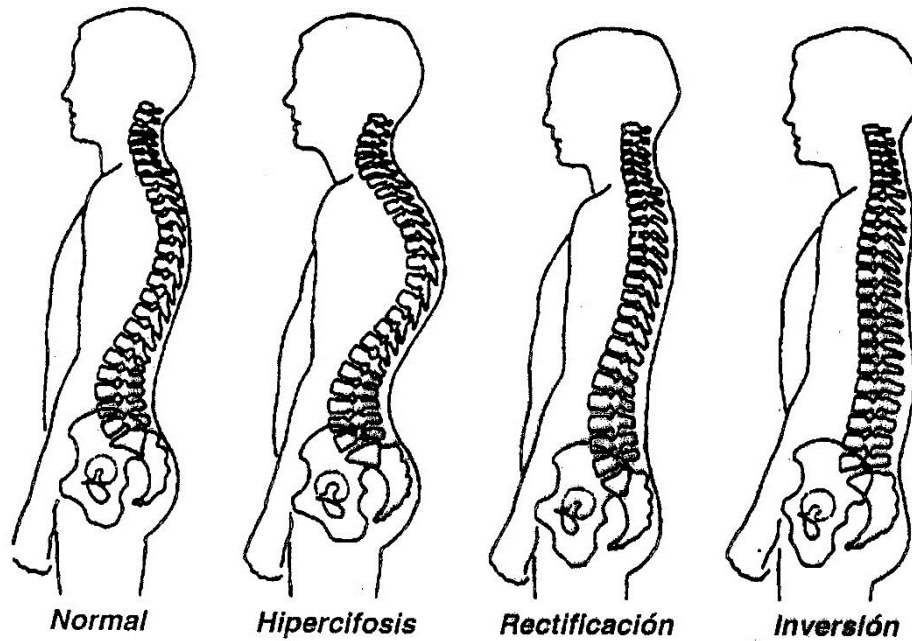


Figura 1. Desalineaciones de la columna vertebral. Tomado de (Serna, 1999 citado por Ortega y Carrillo, 2015)

Por otro lado, el centro gravitatorio del cuerpo es aquel punto donde se encuentra el centro de masa de un objeto. El centro de la masa del cuerpo humano se encuentra con extremidades extendidas, con la posición de bipedestación o de pie, dentro de la pelvis. El centro de gravedad se modifica de acuerdo al peso que cargue una persona, y su posición corporal cambiará tomando en cuenta el peso corporal de la persona, más la carga, modificando automáticamente la postura para mantener un mismo equilibrio corporal. Los patrones de postura, se modifican según a la edad, el sexo, contextura corporal y el somatotipo del cuerpo humano. La contextura ectomorfa es aquella delgada y fina. La contextura endomorfa es aquella robusta y gruesa. La contextura mesomorfa es aquella mediana, donde el cuerpo no luce ni muy delgado ni robusto (Ortega y Carrillo, 2015).

Respecto a los tipos de postura, existen algunos que se realizan según la actividad muscular, como lo son las posturas inactivas que se adoptan para el reposo, o el descanso prolongado, son adecuadas para reducir al mínimo la actividad muscular. Para las posturas activas, se requiere el trabajo conjunto de grupos musculares para mantener posturas activas, las cuales pueden ser estáticas o dinámicas. Estas últimas se subdividen en posturas estáticas y dinámicas. La postura estática es alinear el cuerpo manteniendo

sus partes en una posición concreta decúbito, sedente o bípedo. La postura dinámica, cambio, es la actitud que adopta el cuerpo cuando se va moviendo en los quehaceres de la vida diaria, como caminar, correr, saltar, entre otras (Giraldo, 2020).

También existen tipos de postura que se realizan según criterios mecánicos, como la postura correcta que permite un estado de equilibrio músculo esquelético, protegiendo estructuras corporales, frente a lesiones, deformaciones progresivas, malas posiciones en erecto, decúbito, cuclillas, inclinada. La postura incorrecta o viciosa es la que llena de carga excesiva a los huesos, las estructuras tendinosas y vasculares, los músculos, entre otras, y desgasta al organismo permanentemente, afectando alguno de sus elementos, sobre todo a la columna vertebral (Ortega y Carrillo, 2015). Las posturas incorrectas y los movimientos corporales inadecuados son posturas que a lo largo de nuestras vidas vamos adquiriendo, y se convierten en malos hábitos que inconscientemente realizamos y adoptamos de manera natural. Al mismo tiempo con las posturas o movimientos corporales que realizamos, expresamos un lenguaje corporal que es el intercambio de información no verbal a través del cuerpo humano, donde podemos transmitir conductas, sentimientos y emociones.

Según Ruiz, Delclós, Ronda, García y Benavides (2013), la *higiene postural* es el conjunto de saberes que se adquiere acerca de las posiciones adecuadas y la correcta alineación de la columna vertebral, con miras a ejecutar las innumerables actividades en nuestra vida cotidiana. Durante nuestra vida, adoptamos posturas inadecuadas por nuestra forma de vivir y trabajar, pero sobre todo si no tomamos consciencia de informarnos acerca de la educación de las posturas que nuestro cuerpo debe adoptar, en un futuro padeceremos de malestares debido al descuido y nuestra poca importancia dada al tema. De Pedro y Castro (2017) entienden a la higiene postural como el conjunto de medidas direccionadas al correcto aprendizaje de actividades posturales que se adquieren en la vida, también para reeducar fácilmente los hábitos posturales previamente aprendidos incorrectamente. El buen desarrollo de nuestra columna vertebral la aseguramos con una adopción correcta de la postura durante el día, tomando en cuenta que cuando determinamos una postura debido a su constante repetición, la adoptamos como hábito postural. Desde un punto de vista de la prevención, Morales, Aranda y Montiel (2017) definen a la higiene postural como las actitudes cuya pretensión es evitar vicios en la postura, corrigiéndolas y, así, ir modificando la postura biomecánica hacia la correcta. La

postura es una expresión de los músculos que luchan contra pesos que ellos tengan en sus segmentos, accionando sobre las palancas, que son los huesos.

También, Wolder, citado por López (2017), define a la variable como un proceso de educación enrumado al conocer y desarrollar medios para cuidar y tratar enfermedades acerca de la columna vertebral. Por ello, durante nuestra etapa de crecimiento, es fundamental haber adoptado una posición corporal apropiada. Por su parte, Rosero y Vernaza, citados por Müller, Capará y Morales (2018), definen a la higiene postural como la adopción de la postura corporal o de un segmento del cuerpo respecto a la gravedad, tomando un equilibrio entre ésta y las fuerzas musculares anti-gravitatorias, que varían conforme a la situación. Brink, Y., Louw, Q., Grimmer, K. y Jordaan, E. (2016) aclararon acerca de la variable que el conjunto de normas y hábitos para la correcta posición del cuerpo la adoptamos tanto cuando uno está quieto como en movimiento. El movimiento corporal en el ser humano es influido por la postura en el cuello y la espalda, aparte de su forma fisiológica, morfología y adaptación en el entorno, importando comportamientos, movimientos y actitudes para prevenir que la columna vertebral se altere y, así, optimizar la ejecución del movimiento.

La higiene postural es importante para realizar correctamente actividades cotidianas orientadas al deporte y el ejercicio. Como medidas generales de higiene, se propone a la persona que organice sus actividades de manera que no pase mucho tiempo tanto sentada como de pie, que intercambie los periodos de descanso, así como modificar su entorno respecto a la iluminación y altura de objetos con la ayuda de sillas y mesas, de ser necesario (García, Pellicer, Paniagua, Gálvez, Arcas y León, 2014). Algunas de nuestras malas conductas posturales por un número excesivo de horas pueden conllevar, a largo plazo, un deterioro grave en la columna vertebral. Como la intensa labor docente está vinculada a la posición de sentado, además del tiempo de ocio y descanso en todo tipo de asientos que quizá sean inadecuados, debe darse cultura a la elección de buenas sillas, la correcta disposición del cuerpo al sentarse y a establecer criterios corporales para minimizar la carga sobre la columna vertebral (Ortega y Carrillo, 2014).

Los autores base, Ruiz *et al.* (2013), consideran las siguientes dimensiones para medir la variable Higiene postural: La dimensión *Posturas de descanso* refiere a posición que el cuerpo adopta cuando dormimos o durante una pausa de descanso en alguna actividad. Descansar es necesario, pero también es de importancia saber adoptar una postura que haga placentero ese descanso y no contribuya a malestares corporales futuros.

Al dormir, la postura más recomendada sería la de posición fetal (Junquera, 2018), ya que permite a la espalda adoptar una postura más relajada. El dolor lumbar se acrecienta en las personas, además de cargar indebidamente objetos pesados, por malas posturas adoptadas al dormir. La OMS (2014) advierte que, si el descanso deficiente es continuo probablemente acarree graves consecuencias. Además de la clásica tortícolis que afecta nuestro cuello al dormir, las malas posturas en el descanso pueden tornarse una costumbre en el cuerpo si no vemos la necesidad de cambiarlas al adoptar una cultura de higiene postural.

La dimensión *Posturas de aseo, trabajo y vida diaria* refiere a las posiciones del cuerpo adoptadas cuando nos aseamos, trabajamos o hacemos alguna actividad cotidiana (Ruiz *et al.*, 2013). Con el pasar del tiempo, uno adopta postura para los quehaceres de la vida diaria, sin saber que quizá algunos no estén contribuyendo con el bien de nuestro cuerpo. Giraldo (2020) recomienda para las labores de aseo y arreglo personal en personas mayores de edad, sea lavarse los dientes o el cabello, peinarse o afeitarse, realizarlas sentado y con codos apoyados. Las labores personales de la vida cotidiana han causado muchas malas posturas que se han vuelto costumbre nuestra, sin darnos cuenta, y a una edad mayor el cuidado debe aumentar y tomar consciencia de las posturas erróneas adoptadas. En el aseo personal, se aconseja evitar inclinar el tronco teniendo las rodillas juntas, debido a que la postura resultaría perjudicial para la espalda (Ripol, 2018). Las rodillas deben flexionarse y, a la vez, una de las piernas debe estar delante de la otra, como si se quisiera dar un paso, y si se extiende el tiempo deben las dos piernas ir alternándose.

La dimensión *Conductas para adoptar posturas de descanso o de la vida diaria* refiere a aquellas que empleamos previamente para lograr una posición de descanso o en los quehaceres (Ruiz *et al.*, 2013). Para adoptar una posición de descanso, es usual que previamente ya tengamos elegido una secuencia de pasos para lograrla, pero quizá estas acciones sean las que lastiman poco a poco el cuerpo, incluso más que la misma postura de descanso. Las personas deben evitar movimientos innecesarios para la actividad que realicen, y adoptar posturas y mecánica corporal correctos, así como técnicas de respiración y efectuar actividades sentado, de ser posible (Sánchez *et al.*, 2018). Resulta muy importante las previas conductas que uno tome para el descanso, por ejemplo, para dormir aventándose o tomar posturas demás exigiendo al cuerpo. Como la cama es el lugar donde estamos un tercio de nuestra vida, el colchón, la almohada y la ropa para

dormir deben favorecer al sueño para mejorar su calidad (Álvarez *et al.*, 2016). La ergonomía al dormir considera el tipo de la superficie de descanso y la ropa ligera que se utilice como pijama, a fin de evitar dolores de espalda y afección en la calidad del sueño.

La dimensión *Conductas para recoger y transportar peso* considera acciones para tomar objetos, sean pesados o livianos, que se encuentran en el suelo y trasladarlos hacia lugares (Ruiz *et al.*, 2013). Es aconsejable utilizar una vestimenta apropiada con varios bolsillos para insertar objetos o herramientas, cuando se realice labores del hogar. También utilizar carritos con ruedas para trasladar varios objetos o pocos de ellos, pero de peso considerable, o para llevar ropa de cama entre habitaciones o platos de comida desde la mesa hacia la cocina Giraldo (2020), y así evitar cargar con los brazos o simplemente no ir al mismo sitio por dicho equipamiento. Cuando se cargue peso, se recomienda no inclinar el tronco cuando se extiendan las piernas, ni girar el cuerpo con el peso separado de uno (Ripol, 2018). Debe flexionarse las rodillas manteniendo la espalda recta, y tomar el peso lo más cerca posible del cuerpo al mismo tiempo de ir extendiendo las piernas, sin inclinar la espalda hacia adelante y no elevar el peso más alto del pecho.

Por otro lado, algunos investigadores han dedicado sus teorías para aclarar la dinámica del desempeño docente en las aulas. La teoría del aprendizaje significativo, de David Ausubel (Ausubel, Novak y Hanesian, 2011), analiza el trabajo pedagógico del docente para observar cómo el alumno adquiere y retiene la información transmitida, junto a la naturaleza de ese aprendizaje. La labor del docente será eficiente si la información transmitida es intencional, recíproca y trascendental, dando a entender el significado y el proceso para el logro del aprendizaje significativo. En cuanto a planificar la enseñanza, debe considerarse los contenidos, métodos y estrategias de la misma, la secuencia del contenido y la organización social del aula. Además, Ausubel (citado por Flores, Concesa, Moreira, 2017) aconseja que deben presentarse tres condiciones para producirse aprendizaje significativo: que el material presentado dé lugar a construir significados; dar posibilidad al alumno que relacione el nuevo conocimiento con el previo que ya aprendió; que el alumno esté motivado y predispuesto para lograr cualquier actividad de aprendizaje. Finalmente, el buen docente debe ser disciplinado académicamente, y conocer las características generales e individuales de sus estudiantes.

La teoría sociocultural de Vigotsky (citado por Ledesma, 2015), refiere al refuerzo de la competencia comunicativa en el alumno, para que lo aprendido no quede inmóvil

en la escuela, sino que interactúe en casa y la calle. Mediante una postura reflexiva, el rol vital del docente es el ser facilitador del desarrollo de equipos humanos ya que, así, el aprendizaje será eficiente, a diferencia de como si fuera individual, debido a que el ser humano está ligado íntimamente a su contexto social. Las características del desempeño del estudiante dependerán mucho del conjunto de personas que medien en su cultura, por ello el profesor debe conocer los intereses, diferencias individuales, necesidades evolutivas, contexto de las actividades y estímulos del contexto familiar, comunitario y educativo de su aprendiz.

Al igual, el docente debe tener presente siempre las destrezas cognitivas siguientes: enseñar a pensar, o desarrollar competencias cognitivas para optimizar el razonamiento en el educando; enseñar sobre el pensar, o estimular a tomar consciencia de sus propios pensamientos para controlarlos. Finalmente, la interacción sociocultural se da entre dos mecanismos: el desarrollar comprensión, o asimilar, se da de lo general a lo particular porque del entendimiento global de situaciones se entenderán aspectos específicos; el desarrollar producción, o elaborar, es inverso, de casos aislados a combinaciones complejas. El lenguaje no solo debe basarse de conocimientos sino de comunicarse en situaciones, ya que antes de ser representativo es comunicativo, y el conocimiento humano se va desarrollando debido a intercambios de comunicación.

La teoría 'x' 'y' de Douglas McGregor (McGregor citado por Sager, 2015), refiere a determinar el logro según los resultados obtenidos, mediante la toma de decisiones de la persona que administra, en nuestro caso el docente. Esta teoría se enfoca en la forma de cómo gestionar los recursos humanos, para incentivar la productividad y mejorar los desempeños según supuestos del comportamiento humano para que la organización elija una forma de dirección y estilo de administración. En forma equivalente, el docente debe propiciar a sus alumnos un clima de respeto y un estilo de liderazgo con transmisión de integridad y coherencia en sus decisiones y actitudes. La teoría de McGregor define dos estilos de dirección: en la teoría 'x', el trabajador consigue los objetivos de la organización siempre que se le controle o amenace con sanciones, sin gustarle asumir responsabilidades porque prefiere ser dirigido, y es motivado por el dinero.

En la teoría 'y', la mayor parte de los trabajadores plantean soluciones a los problemas de la organización con la creatividad que poseen, sin importarles el trabajo porque su satisfacción es conseguir los objetivos trazados, no haciendo falta amenazas o sanciones para ello. La teoría 'x' aplica a los alumnos cuando hacen lo que se les pida,

sin priorizar sus objetivos personales u opiniones; la teoría ‘y’ aplica en alumnos con motivación, buen comportamiento y responsabilidad en sus actos, mostrando al docente un reconocimiento por su desempeño debido a su rol de orientador y formador.

Según el Minedu (2016), el *desempeño docente* es el conjunto de dominios, competencias y desempeños que conllevan a las buenas prácticas docencia y, por ende, a los profesores en educación básica del país se le exige. Las competencias que deben dominar los docentes en etapas sucesivas de su carrera profesional, son motivo de un acuerdo social y técnico entre ellos, la sociedad y el Estado, construyendo una herramienta como estrategia para el desarrollo de los docentes, cuyo logro será el aprendizaje en el alumnado. Contreras (2016) señala que el desempeño docente es, actualmente, un factor que, junto a la capacidad de la institución educativa, influye en favor a los alumnos y profesores, aportando calidad al servicio. Unos enfoques consideran los recursos en disposición, otros los productos que se midieron por medio de indicadores específicos para que, mediante procedimientos académicos, evaluar resultados. Según Cahuana (2017), el desempeño docente es el ejercicio que una persona desarrolla en la práctica de sus obligaciones y roles según normas institucionales y sociales, que a la vez son propias de la profesión docente. Estas actividades incluyen planificar la programación educativa, facilitar el aprendizaje, emplear estrategias didácticas con materiales y medios acordes, evaluar aprendizajes, entre otras que son también esenciales en el proceso de la educación.

Marchesi (citado por González y Subaldo, 2015) remarca que el desempeño docente es un proceso autónomo cuya intención es el aseguramiento del derecho a la educación y a la oferta de la misma equitativamente en el alumnado, manteniendo una relación interpersonal, afecto y compromiso personal. La intención del docente debe ser la de sentirse satisfecho por educar al que lo necesite, identificándose con su ser y sentir un logro personal por tal hecho tan humano. Hansen (citado por González y Subaldo, 2015) enfatiza respecto al desempeño docente como el logro de una actividad en continuo estimulante y llena de actitudes, con orientaciones al estudiante hacia el progreso, evitando su retroceso como seres humanos, para crecer, en vez de darse limitaciones, con actitud y creyendo en sus capacidades. La vocación de la enseñanza debe ser un servicio público que conlleve a los estudiantes a su realización personal, por ser de naturaleza consciente y con una calidad determinada que el profesor debe sembrarle por pura necesidad, porque así lo desea.

Minedu (2016), señala que es un proceso donde se obtienen datos válidos y fiables para la comprobación y valoración de la influencia educativa que genera en los aprendices, el desarrollo de la capacidad pedagógica, emoción, responsabilidad en el trabajo y la relación interpersonal con los estudiantes, padre de familia, directivo, colega y representante de las instituciones en la comunidad. Cuando el docente logre un aprendizaje eficaz en sus aprendices, existirán más posibilidad de lograr objetivos en la enseñanza para alcanzar competencias. En nuestro país, el investigador Ricardo Cuenca, en representación del Consejo Nacional de Educación en Lima, tuvo un diálogo con maestros para analizar sus discursos y nociones acerca del desempeño docente, y llegó a una definición que es la base actualmente para que el Minedu construya el Marco de Buen Desempeño Docente. Se define al desempeño docente como una práctica de interacción y de conocimientos entre otra persona, así como la utilización de modos y medios diversos para lograrse la comunicación (Cuenca, 2011). Se entiende como las acciones y procesos considerados para planificar el currículo, organizar académicamente, ejecutar procesos pedagógicos, controlar y evaluar.

Zapata y Ceballos (2011), manifestaron que el rol del docente no se trata de transmitir conocimientos que tengan una vigencia limitada, sino sirve de ayuda a sus alumnos para saber cómo conseguir información de forma autónoma, promoviendo y desarrollando cognitiva y personalmente a través de actividades aplicativas. Para ello, se debe considerar en qué forma puede llegarse a él para hacerle entender que puede construir él mismo su propio conocimiento. El Minedu presenta las siguientes características del desempeño docente, en el Marco de buen Desempeño docente (Minedu, 2016): Acordar un lenguaje común entre los profesores y ciudadanos respecto a los diferentes procesos de enseñanza. Además, recomendar al profesorado una reflexión personal acerca de su práctica docente, para apropiarse de los desempeños mismos de la profesión para compartir su enseñanza en la práctica. También, la promoción del revaloramiento profesional y social del docente para que se fortalezcan personalmente y continúen aprendiendo, desarrollándose y perfeccionándose en su práctica. Finalmente, ayudar a la guía al diseñar e implementar políticas para formar, evaluar, reconocer profesionalmente y mejorar las condiciones de trabajo del profesorado.

Los siguientes puntos son presentados por el Minedu (2016) como las cuatro *dimensiones* del Marco para el buen desempeño docente: La dimensión *Preparación para el aprendizaje de los estudiantes* considera planificar el trabajo docente mediante un

programa curricular que especifique unidades didácticas y sesiones de aprendizaje con enfoque intercultural, con material educativo seleccionado cuidadosamente, estrategias de enseñanza y evaluación oportuna de los aprendizajes (Minedu, 2016). El conocimiento del contexto de los estudiantes significa saber de su realidad para adecuarla al método de clases, es decir, conocer su realidad cultural y capacidades, con un dominio de contenido pedagógico y disciplinar pertinente, así como seleccionar acertadamente el material educativo, las estrategias para la enseñanza y las formas al evaluar. En una investigación, Gálvez y Milla (2018) observaron que es de importancia el manejo de procesos cognitivos, recibir información, observar selectivamente e interrelacionar el conjunto y los elementos contenidos, también los procesos cognitivos tales como la motivación, recuperar saberes previos, el conflicto del conocimiento, evaluar saberes y su transferencia, para facilitar al estudiante su aprendizaje. La dimensión también abarca planificar el trabajo pedagógico, es decir, de la enseñanza, con la idónea elaboración y desarrollo de sesiones, según la realidad de los alumnos.

La dimensión *Enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes* propone conducir la enseñanza teniendo como base la inclusión y diversidad en todo aspecto, con un pedagogo mediando para un clima de aprendizaje favorable, que maneje buen contenido, motive permanentemente a su alumnado con estrategias de metodología y evaluación, junto a la correcta utilización de recursos relevante y pertinentes para la didáctica, además de reconocer qué aspectos deberá mejorar respecto a su enseñanza (Minedu, 2016). La dimensión abarca la conducción del proceso de enseñanza, referida a la evaluación constante del aprendizaje, con enseñanza que llegue al alumno, según la realidad del mismo. También incluye la mediación del pedagogo para desarrollar un clima favorable en el aprendizaje, sumando el manejo de conocimiento, motivación permanente y estrategias diversas de metodología y evaluación, al utilizar los pertinentes recursos didácticos. Gálvez y Milla (2018) indican que en los últimos años ya se logró una leve mejora en los sistemas de educación, por los cambios realizados en favor a nuevas formas para saber hacer y saber proceder en los estudiantes. Identificar factores para la mejora del aprendizaje ayuda al manejo de recursos para lograr dicho aprendizaje, con el empleo de criterios e instrumentos que conducen a identificar logros, desafíos de aprendizaje y aspectos de enseñanza a mejorar.

La dimensión *Participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad* sugiere que el docente participe democráticamente en la gestión de la escuela, o red, para

la colaboración del aprendizaje de la comunidad, elaborando, ejecutando y evaluando el PEI de la institución, también contribuyendo al buen clima de trabajo con su valoración y respeto a la comunidad y las familias (Minedu, 2016). La participación democrática para configurar el aprendizaje incluye contribuir activamente al PEI, ligado a la gestión institucional. La comunicación efectiva en la comunidad educativa abarca una buena comunicación con la institución, participando en la elaboración, ejecución y seguimiento del PEI, y contribuyendo al buen clima institucional. Según Cabrera (2016), se contribuye al fortalecimiento de la relación escuela-comunidad cuando se proponga formas de trabajo colaborativo entre ambas. El hecho de valorar y respetar la comunidad y las familias se debe demostrar valorando y respetando a la comunidad y las características de la misma, junto con la responsabilidad ante las familias por los actos personales del profesor ante el aprendizaje del o los alumnos.

La dimensión *Desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente* refiere al procedimiento y prácticas propias de la formación y el desarrollo de los profesores, haciendo un llamado a la reflexión de la práctica docente en su pedagogía y sus colegas, sumando la participación de grupo en actividades de desarrollo. También refiere a la responsabilidad del docente en el proceso de aprendizaje del alumno y el propio, con el manejo de información y de las políticas de la institución educativa (Minedu, 2016). La reflexión personal y sobre su entorno en la actividad de desarrollo personal conlleva al autodesarrollo de procesos de aprendizaje continuo, haciendo reflexión de la organización pedagógica personal y la de sus colegas, y del trabajo en grupo, la colaboración personal y la de sus pares en actividades de desarrollo profesional. En una investigación de Jarauta (2017), se demuestra que la buena experiencia previa del docente junto a la motivación logra un acercamiento a la profesión, de tal forma que hace cambiar la perspectiva que tenga el alumno. La responsabilidad en el aprendizaje y manejo de información de políticas educativas no será de falta si el docente tiene ética de respeto hacia su entorno, mostrando ser responsable de los procesos y los resultados en el aprendizaje, así como la responsabilidad del manejo de información acerca de políticas educativas de la institución.

En lo referente a la justificación, la presente investigación tiene como *justificación teórica* aportar al conocimiento en la relación de las variables ‘Higiene postural’ y ‘Desempeño docente’, ya que no se ha realizado muchas investigaciones a fondo acerca de la influencia que se desea comprobar en este trabajo al evaluar en docentes de colegio.

Asimismo, la demostración del nivel de influencia que tenga la higiene postural sobre el desempeño docente, tiene como *justificación práctica* contribuir al saber de las instituciones educativas, para evitar problemas de malestares corporales en el profesorado que imposibiliten su desarrollo laboral, lo que es muy común en el profesorado nacional, y mundial. Para lograr el objetivo, se tiene como *justificación metodológica* el aportar instrumentos que han demostrado validez y, a la vez, confiabilidad. El instrumento diseñado para medir la variable ‘Higiene postural’, ha sido utilizado repetidas ocasiones en investigaciones al respecto. Para la medición de la variable ‘Desempeño docente’, se diseñó un instrumento que sigue los lineamientos de las dimensiones e indicadores propuestos por el Minedu (2016) creado con la intención de recoger las características de la forma de docencia virtual actual. Sucesivos investigadores podrán utilizar los instrumentos tal como lo encuentran, pudiendo también mejorarlos según el estudio a aplicarse.

A continuación, se procede a plantear el *problema general* del presente trabajo: ¿Cuánto influye la higiene postural en el desempeño docente en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020? Según las dimensiones de la segunda variable, ‘Desempeño docente’, se presentan los *problemas específicos* (ver Anexo 1). La *hipótesis general* quedaría planteada de la siguiente forma: la higiene postural influye en el desempeño docente en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020. Las *hipótesis específicas* se redactan considerando las dimensiones de la segunda variable (ver Anexo 1). Finalmente, el *objetivo general* de esta investigación se presenta así: determinar la influencia de la higiene postural en el desempeño docente en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020. Los *objetivos específicos* se plantean según las dimensiones de la variable ‘Desempeño docente’ (ver Anexo 1).

II. Método

2.1. Tipo y diseño de investigación

Según la finalidad, la investigación coincide con la de *tipo* básica porque tiene como propósito fundamental producir conocimiento y teorías (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Los instrumentos que medirán las variables deben guardar una relación con los objetivos de la investigación, con la intención de realizar un estudio de estas variables. Debido a que, en el presente trabajo, la intención no fue la de manipular a las variables, el *diseño* de esta investigación fue no experimental ya que, como refieren Hernández, Fernández y Baptista (2014), esta categoría se caracteriza precisamente en no alterar o influir sobre los resultados obtenidos ni en las variables de investigación, sino solamente analizar fenómenos para interpretar su comportamiento según su contexto original.

Según la forma del recojo de la información, la investigación se califica de corte transversal debido a la cantidad de veces que se levantó datos en el proyecto. En base a Bernal (2010), la investigación se califica de corte transversal cuando la información recabada de las variables incide solo una vez en ese tiempo, y se analiza con esa información recogida. El nivel en el que se ubica esta investigación es el descriptivo correlacional-causal, como Hernández, Fernández y Baptista (2014) lo indican, debido a que como sólo se analizará el comportamiento del fenómeno, se va a establecer sus características haciendo un análisis comparativo entre las variables de investigación, en base a las dimensiones consideradas de las mismas, buscando relacionar las variables ‘Higiene postural’ y ‘rendimiento docente’, pero como ya se conocen causas y efectos se procederá a observar y reportar la influencia. Lo descrito es representado en el esquema siguiente:



Figura 2. Esquema del diseño de investigación. Tomado de (Bernal, 2010, p. 114)

Donde,

X: Variable independiente: Higiene postural

Y: Variable dependiente: Desempeño docente

El *enfoque* está orientado al cuantitativo, ya que al recoger los datos de las mediciones en las variables Higiene postural y Desempeño docente se procesa, analiza y presenta la información de los resultados mediante la estadística (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Al delimitar la idea, nacen objetivos y preguntas para investigar, con una teoría como marco, luego se plantean hipótesis y se establecen variables.

El método de investigación científica se sigue mundialmente, y es un conjunto de postulados y principios bien ordenados, con el fin de solucionar problemas para acercarnos a una verdad (Hernández, Fernández y Baptista, 2014), y los recursos a utilizar para tal propósito son técnicas, instrumentos y herramientas validados debidamente. El método que cumple esta investigación es el hipotético-deductivo ya que se parte de unas aseveraciones en calidad de hipótesis para ser comprobada su veracidad o no mediante un procedimiento estadístico fiable (Bernal, 2010) para deducir conclusiones que se confronten con los hechos.

2.2. Variable, operacionalización

Una variable es una propiedad cuya variación puede ser medida u observada. Hernández, Fernández y Baptista (2014) observan que el término variable puede aplicársele a hechos, fenómenos, objetos, personas u otros seres vivos que adquieran valores diversos respecto de la variable referida, como ejemplo, la inteligencia varía según su nivel en las personas. Las variables, al relacionarse con otras, hacen que adquieran un valor para la investigación científica, porque forman parte de una hipótesis o de una teoría, llamándoseles constructos o construcciones hipotéticas. Para la medición de las variables, se utilizaron dos cuestionarios adaptados para medir a las variables, respectivamente.

Variable Higiene postural

Definición conceptual

Según Ruiz *et al.* (2013), la *higiene postural* es el conjunto de saberes que se adquieren de la experiencia y la educación acerca de las posiciones adecuadas y la alineación correcta de la columna vertebral, para ejecutar las actividades innumerables de la vida cotidiana.

Definición operacional

El primer instrumento creado para medir esta variable, consta de 31 ítems que miden las siguientes dimensiones: Recoger y transportar peso, Posturas de aseo, trabajo y vida diaria, Posturas de descanso, Movimientos para adoptar posturas de descanso. La variable, según Gómez (2001), tiene como único indicador el nivel de suficiencia de conocimientos con relación al manejo de la espalda, y su sistema de evaluación lleva como referencia la escala nominal.

Variable Desempeño docente

Definición conceptual

Según el Minedu (2015), el *desempeño docente* es el conjunto de dominios, competencias y desempeños que conllevan a las buenas prácticas docentes y, por ende, a todo docente de educación básica en el país se le exige. Las competencias que deben dominar los docentes del país en etapas sucesivas de su carrera profesional, son motivo de un acuerdo social y técnico entre ellos, la sociedad y el Estado, construyendo una herramienta estratégica en una política integral de desarrollo docente, cuyo logro será el aprendizaje en todos los estudiantes.

Definición operacional

Para medir la variable, se creó un instrumento con 20 ítems que se califican con la escala de referencia tipo Likert, midiendo con 5 indicadores las siguientes dimensiones: Preparación para el aprendizaje de los estudiantes (4 ítems), Enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes (7 ítems), Participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad (5 ítems), Desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente (4 ítems).

Tabla 1

Operacionalización de la variable 'Higiene postural'

Dimensiones	Indicadores	Ítem	Escala de medición	Niveles o rangos
Posturas de descanso		2, 7, 8, 27, 28, 29, 30, 31		Bajo
Posturas de aseo, trabajo y vida diaria	Nivel de suficiencia de conocimientos	4, 5, 9, 10, 22, 23, 24	Nominal:	[0 – 16]
Conductas para adoptar posturas de descanso o de la vida diaria	con relación al manejo de la espalda	1, 3, 6, 25, 26	Correcto (1) Incorrecto (0)	Medio [17 – 23]
Conductas para recoger y transportar peso		11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21		Alto [23 – 31]

Tomado de (Gómez, Méndez e Hidalgo, 2001, pp. 495-508)

Tabla 2

Operacionalización de la variable 'Desempeño docente'

Dimensiones	Indicadores	Ítem	Escala de medición	Niveles o rangos
Preparación para el aprendizaje de los estudiantes	- Manejo del contexto de los estudiantes	1-4		En inicio [7-16]
	- Planificación de la enseñanza	5-7		En proceso [17-26]
				Logro previsto [27-35]
Enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes	- Creación de un buen clima para el aprendizaje	8-9	Tipo Likert:	En inicio [6-14]
	- Manejo de recursos para el aprendizaje	10-11		En proceso [15-22]
	- Evaluación constante del aprendizaje	12-13		En inicio [20-46]
Participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad	- Contribución activa al PEI	14-15	Nunca (1)	En proceso [23-30]
	- Comunicación efectiva con las familias y la comunidad	16-17	Casi nunca (2)	En inicio [47-73]
			A veces (3)	En inicio [4-9]
Desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente	- Comunicación efectiva con las familias y la comunidad	16-17	Casi siempre (4)	Logro previsto [74-100]
			Siempre (5)	En proceso [10-15]
				Logro previsto [16-20]
Desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente	- Autodesarrollo de procesos de aprendizaje continuo	18-19		En inicio [3-7]
	- Ética de respeto hacia su entorno	20		En proceso [8-11]
				Logro previsto [12-15]

Adaptado de (Minedu, 2016)

2.3. Población, muestra y muestreo

Fracica (1988) citado por Bernal (2010), define a la *población* de una investigación como el grupo de todos los elementos, los cuales refiere dicha investigación. Estos elementos llevan ciertas características que son similares (Jany, 1994 citado por Bernal, 2010), precisamente sobre las cuales se desea hacer la inferencia, para analizar. La población considerada fue de 65 docentes de la Institución Educativa Pública de nivel primaria N° 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020. Los criterios de inclusión considerados fueron tomar toda la población de la institución mencionada, sin existir criterios de inclusión ya que se pudo tener acceso al 100% de la población, es decir, los 65 docentes de la institución en mención. Debido a ello, en base a Hernández, Fernández y Baptista (2014), la población es censal.

2.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

En esta investigación, la *técnica de la encuesta* fue empleada para recabar la información necesaria de la muestra y así analizar debidamente las características de la variable, con dos cuestionarios cuyas preguntas debieron ser respondidas en un tiempo de duración estimado ya prefijado. Para ambos instrumentos, el universo de estudio al cual pudo accederse totalmente fue de 65 docentes de la Institución Educativa Pública de nivel primaria N° 2083 Virgen del Carmen UGEL 02 en el distrito del Rímac, administrándoseles individualmente la aplicación de los cuestionarios a fines del mes de junio del 2020, con un tiempo de 20 minutos por instrumento, siendo aceptable para investigaciones educacionales trabajar con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%.

El primer cuestionario que mide la variable ‘Higiene postural’ y consta de 31 ítems, tiene por nombre *Cuestionario de Higiene postural* y fue creado por la doctora Antonia Gómez Conesa con una escala de medición nominal, publicado en la Universidad de Murcia en España y utilizado en muchos estudios respecto a la variable (ver anexos). El segundo instrumento midió la variable ‘Desempeño docente’, y lleva por título *Cuestionario de Desempeño docente virtual*, el cual fue creado por el autor de esta tesis respetando las dimensiones e indicadores de la variable planteados por Minedu (2016), con una escala politómica tipo Likert, donde se propone una innovación al recoger el modo de desarrollo del desempeño docente virtual en el ámbito de enseñanza del nivel

primaria en un colegio público. Se creó debido a que, hasta la fecha, no existe un instrumento similar que mida esta variable según la coyuntura actual (ver anexos).

Hernández, Fernández y Baptista (2014) definen a la *validez* como el grado en que el instrumento va a medir correctamente la variable de interés, sin rodearse de detalles, para recién considerarse válido, y así medir lo que realmente se enfoca, para lo cual fue creado. Ambos instrumentos se validaron por juicio de expertos, entre temáticos respecto a la materia y docentes metodólogos. Al instrumento que mide la variable ‘Higiene postural’, tres expertos le dieron la validez en España, al igual que tres expertos metodólogos en Perú respecto al instrumento que mide la variable *Desempeño docente*. Se consideró la validez de contenido en los ítems, de criterio entre las dimensiones y de constructo plasmada en la matriz de operacionalización de las variables, respectivamente.

Tabla 3

Resultados de la opinión de juicio de expertos del instrumento ‘Cuestionario de Desempeño docente’

Experto	Especialidad	Opinión
Mg. Dennis Fernando Jaramillo Ostos	Temático – Metodólogo	Aplicable
Dr. Segundo Pérez Saavedra	Temático	Aplicable
Dr. Ada Calderón Alva	Metodóloga	Aplicable

A ambos cuestionarios se les evaluó la *confiabilidad* mediante el coeficiente estadístico Alfa de Cronbach, consiguiendo el cuestionario que mide la variable ‘Higiene postural’ un resultado de 0.82, mostrando que es un instrumento confiable y por ende utilizado mundialmente para la medición de esta variable. Su autora, la doctora Antonia Gómez Conesa, aplicó la prueba piloto ante una muestra de 106 individuos, docentes de una Institución Educativa. Para el cuestionario orientado a medir la variable *Desempeño docente*, el coeficiente alcanzado fue de 0.863, demostrando que es altamente confiable al habersele aplicado como prueba piloto a una muestra de 21 individuos, docentes de distintas edades de una Institución Educativa.

Tabla 4

Estadístico de fiabilidad de la prueba piloto de la variable 'Desempeño docente'

N°	Nombre del instrumento	Número de ítems	Alfa de Cronbach
1	Cuestionario de Desempeño docente	20	0.863

2.5. Procedimiento

Se inició la investigación describiendo la realidad problemática en Lima, Perú, para luego acceder a los trabajos previos que refieran a las variables de investigación, tanto en el contexto internacional como nacional. En seguida, las fuentes de información teórica asociadas a las variables apoyan a construir el marco teórico, así como la formulación de la problemática, hipótesis y objetivos de estudio, tanto como la justificación. Respecto al método, las fuentes de información argumentativa ayudaron a encontrar las definiciones de enfoque, tipo de estudio y diseño de investigación, así como determinar la población, muestra y muestreo, y la técnica para el instrumento empleado en cada variable, un total de dos, ambos validados debidamente con sus resultados respectivos de confiabilidad. Los capítulos próximos muestran los resultados descriptivos obtenidos en tablas y figuras junto a su análisis correspondiente, así como los resultados inferenciales que fueron obtenidos por el análisis estadístico entre las variables. Finalmente, la discusión de los resultados conlleva a la redacción de conclusiones y recomendaciones, mostrando las referencias de las fuentes de investigación y anexos.

2.6. Método de análisis de datos

El nivel de esta investigación es descriptivo correlacional, teniendo como método hipotético – deductivo que presenta aseveraciones en forma de hipótesis para aceptarlas o rechazarlas. La información recabada se presenta en tablas y gráficos, reflejando un proceso estadístico que va acorde a la investigación. Dicho proceso de tratamiento, se llevó a cabo mediante el soporte técnico del software SPSS, y la comprobación de la posible asociación de variables y contrastación de hipótesis se realiza mediante el método de análisis de regresión ordinal.

2.7. Aspectos éticos

Se ha respetado cada referencia y fuentes que han servido de apoyo a esta investigación, así como reservar el derecho de mostrar los nombres de las personas muestra de estudio de este proyecto que han aportado a su realización, tal como el consentimiento informado de las mismas. Finalmente, el respeto hacia las normas de redacción APA es de importancia en un documento como el que se redacta.

III. Resultados

3.1. Resultados descriptivos

Tabla 5

Niveles de la higiene postural

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	26	40,0	40,0
	Medio	27	41,54	81,54
	Alto	12	18,46	100,0
	Total	65	100,0	

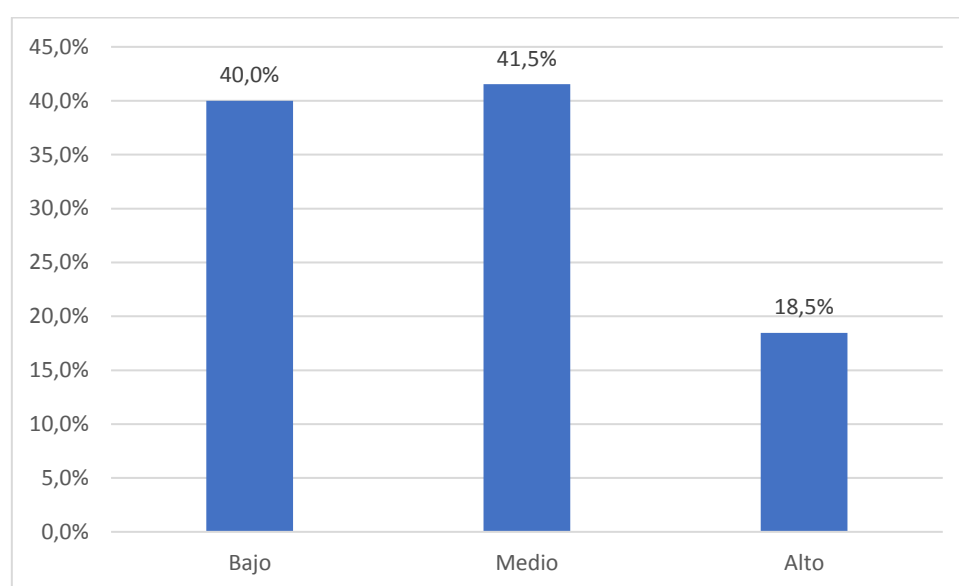


Figura 3. Niveles de la higiene postural

Como se visualiza en la tabla 5 y la figura 3, el 40% de los docentes de la institución se ubica en un bajo nivel de conocimiento de higiene postural. El 41,54% de ellos, alcanzan un nivel de conocimiento medio. El 18,46% restante tiene un alto conocimiento de la variable.

Tabla 6

Niveles de las dimensiones de la higiene postural

Nivel	Posturas de descanso		Posturas de aseo, trabajo y vida diaria		Conductas para adoptar posturas de descanso o de la vida diaria		Conductas para recoger y transportar peso	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Bajo	21	32,31	49	75,38	19	29,23	7	10,77
Medio	37	56,92	12	18,47	42	64,62	28	43,08
Alto	7	10,77	4	6,15	4	6,15	30	46,15
Total	65	100,0	65	100,0	65	100,0	65	100,0

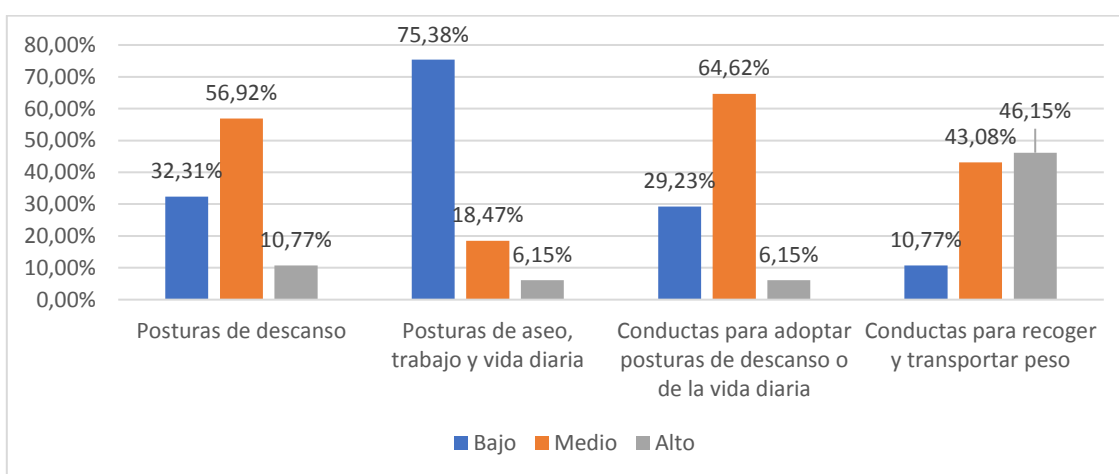


Figura 4. Niveles de las dimensiones de la higiene postural

En las Posturas de descanso, el 32,31% de los docentes muestran un nivel bajo, el 56,92% se ubica en un nivel medio, y el 10,77% restante alcanza el nivel alto. En las Posturas de aseo, trabajo y vida diaria, el 75,38% refleja un nivel bajo mientras que el 18,47% se encuentra en nivel medio de conocimiento, y el 6,15% restante alcanza el nivel alto. En las Conductas para adoptar posturas de descanso o de la vida diaria, un 29,23% se encuentra en bajo nivel, una mayoría del 64,62% refleja un nivel en un nivel medio, y el 6,15% restante alcanza el nivel alto en la dimensión. Finalmente, en las Conductas para recoger y transportar peso, el 46,15% mostró un nivel alto, el 43,08% alcanzó el nivel medio, mientras que el 10,77% restante se encuentra en el nivel de inicio de conocimiento.

Tabla 7

Niveles del desempeño docente

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	27	41,5	41,5
	En proceso	25	38,5	80,0
	Logro previsto	13	20,0	100,0
	Total	65	100,0	

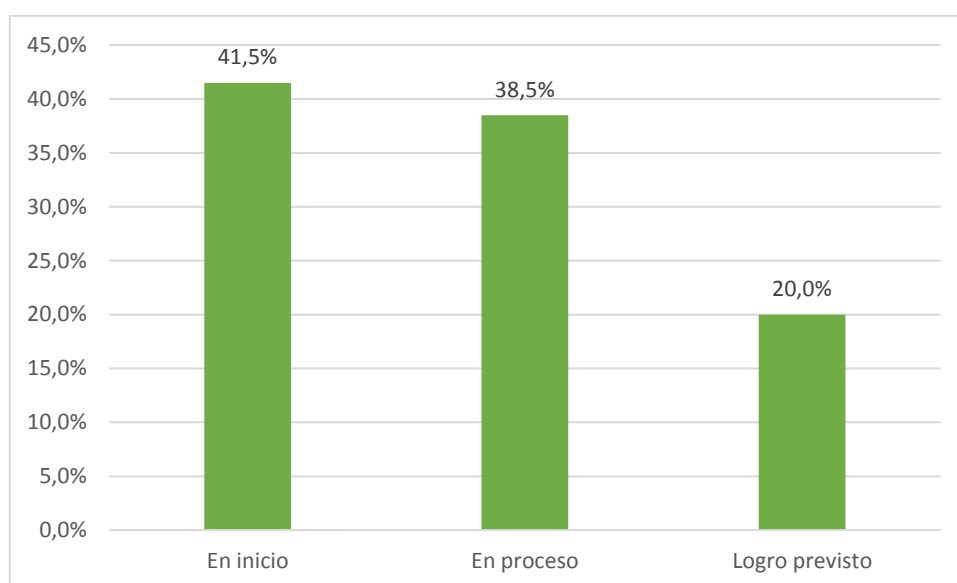


Figura 5. Niveles del desempeño docente

Como se visualiza en la tabla y la figura, el 41,5% de los docentes de la institución se ubica en un bajo nivel de conocimiento de desempeño docente. El 38,5% de ellos, alcanzan un nivel de conocimiento medio. El 20% restante tiene un alto conocimiento de la variable.

Tabla 8

Niveles de las dimensiones del desempeño docente

Nivel	Preparación para el aprendizaje de los estudiantes		Enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes		Participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad		Desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente	
	F	%	F	%	F	%	F	%
En inicio	25	38,5	26	40,0	14	21,6	27	41,5
En proceso	28	43,1	28	43,1	37	56,9	25	38,5
Logro previsto	12	18,5	10	16,9	14	21,5	13	20,0
Total	65	100,0	65	100,0	65	100,0	65	100,0

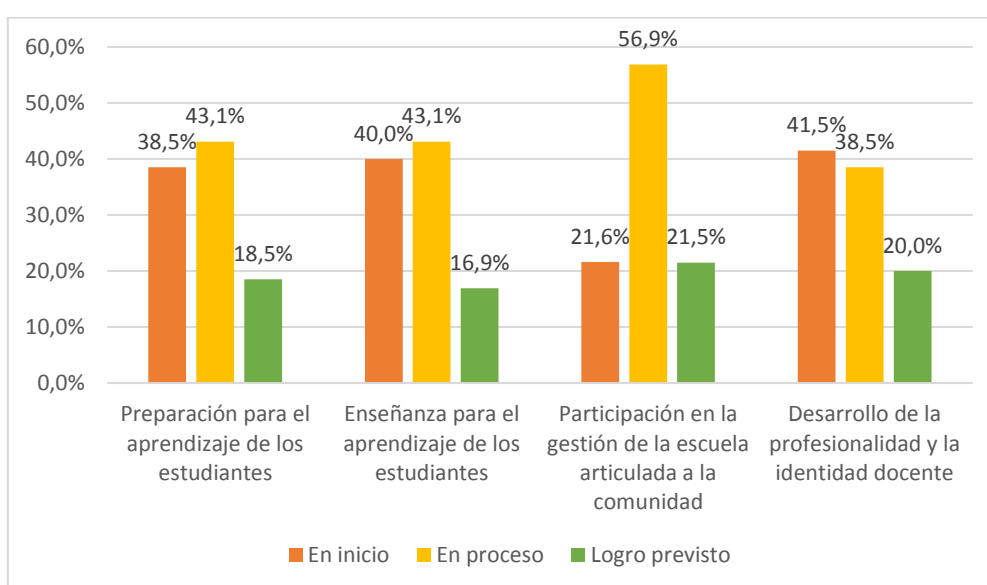


Figura 6. Niveles de las dimensiones del desempeño docente

En la Preparación para el aprendizaje de los estudiantes, el 38,5% de los docentes muestran un nivel de inicio, el 43,1% se ubica en proceso, y el 12% restante alcanza el logro previsto. En la Enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes, el 40% refleja un nivel de inicio mientras que el 43,1% se encuentra en proceso, y el 16,9% restante alcanza el logro previsto. En la Participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad, un 21,5% se encuentra en inicio, una mayoría del 56,9% refleja un nivel en proceso, y el 21,5% restante alcanza el logro previsto en la dimensión. Finalmente, en el Desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente, el 41,5% mostró un nivel en inicio, el 38,5% alcanzó el nivel en proceso, mientras que el 20% se encuentra en el logro previsto.

3.2. Resultados inferenciales

Hipótesis general

H₀: La higiene postural no influye en el desempeño docente en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020.

H₁: La higiene postural influye en el desempeño docente en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020.

Tabla 9

Prueba de bondad de ajuste y pseudo R² de la higiene postural en el desempeño docente

Bondad de ajuste	Chi-cuadrado	gl	Sig.	Pseudo R ²	
Pearson	74,706	1	,000	Cox y Snell	,683
				Nagelkerke	,778
				McFadden	,545

En la tabla se muestra el valor de Chi cuadrado igual a 74,706, con un p_valor (valor de significancia) igual a 0,000 frente a la significación estadística α igual a 0,05 ($p_valor < \alpha$) para el método de análisis de regresión ordinal. Asimismo, se tiene al coeficiente de Nagelkerke igual a 0,778, implicando que la variabilidad del desempeño docente depende el 77,8% de la higiene postural.

Tabla 10

Presentación de los coeficientes de la higiene postural en el desempeño docente

Estimaciones de parámetro								
		Estimación	Error			95% de intervalo de confianza		
			estándar	Wald	gl	Sig.	Límite inferior	Límite superior
Umbral	[Desempeño_Docente = 1]	6,470	1,155	31,373	1	,000	4,206	8,734
	[Desempeño_Docente = 2]	10,695	1,633	42,916	1	,000	7,495	13,894
Ubicación	Higiene_Postural	4,198	,665	39,877	1	,000	2,895	5,501

Función de enlace: Logit.

De acuerdo al puntaje de Wald igual a 39,877, es mayor a 4, entonces existe incidencia, y $p = 0.000 < \alpha = 0,05$. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir, la higiene postural influye en el desempeño docente en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020.

Hipótesis específica 1

H₀: La higiene postural no influye en la dimensión preparación para el aprendizaje de los estudiantes en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020.

H₁: La higiene postural influye en la dimensión preparación para el aprendizaje de los estudiantes en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020.

Tabla 11

Prueba de bondad de ajuste y pseudo R² de la higiene postural en la preparación para el aprendizaje de los estudiantes

Bondad de ajuste	Chi-cuadrado	gl	Sig.	Pseudo R ²	
Pearson	77,721	1	,000	Cox y Snell	,698
				Nagelkerke	,797
				McFadden	,574

En la tabla se muestra el valor de Chi cuadrado igual a 77,721, con un p_valor (valor de significancia) igual a 0,000 frente a la significación estadística α igual a 0,05 ($p_valor < \alpha$) para el método de análisis de regresión ordinal. Asimismo, se tiene al coeficiente de Nagelkerke igual a 0,797, implicando que la variabilidad de la preparación para el aprendizaje de los estudiantes depende el 79,7% de la higiene postural.

Tabla 12

Presentación de los coeficientes de la higiene postural en la preparación para el aprendizaje de los estudiantes

		Estimaciones de parámetro					95% de intervalo de confianza	
		Estimación	Error estándar	Wald	gl	Sig.	Límite inferior	Límite superior
Umbral	[Preparacion_Aprendizaje = 1]	6.364	1.095	33.761	1	.000	4.217	8.511
	[Preparacion_Aprendizaje = 2]	11.461	1.782	41.345	1	.000	7.968	14.955
Ubicación	Higiene_Postural	4.398	.692	40.338	1	.000	3.041	5.755

Función de enlace: Logit.

De acuerdo al puntaje de Wald igual a 40,338, es mayor a 4, entonces existe incidencia, y $p = 0.000 < \alpha = 0,05$. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir, la higiene postural influye en la dimensión preparación para el aprendizaje en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020.

Hipótesis específica 2

H₀: La higiene postural no influye en la dimensión enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020.

H₁: La higiene postural influye en la dimensión enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020.

Tabla 13

Prueba de bondad de ajuste y pseudo R² de la higiene postural en la enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes

Bondad de ajuste	Chi-cuadrado	gl	Sig.	Pseudo R ²	
Pearson	65,296	1	,000	Cox y Snell	,634
				Nagelkerke	,726
				McFadden	,488

En la tabla se muestra el valor de Chi cuadrado igual a 65,296, con un p_valor (valor de significancia) igual a 0,000 frente a la significación estadística α igual a 0,05 ($p_valor < \alpha$) para el método de análisis de regresión ordinal. Asimismo, se tiene al coeficiente de Nagelkerke igual a 0,726, implicando que la variabilidad de la enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes depende el 72,6% de la higiene postural.

Tabla 14

Presentación de los coeficientes de la higiene postural en la enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes

		Estimaciones de parámetro					95% de intervalo de confianza	
		Estimación	Error estándar	Wald	gl	Sig.	Límite inferior	Límite superior
Umbral	[Enseñanza_Aprendizaje = 1]	5.755	1.047	30.201	1	.000	3.703	7.808
	[Enseñanza_Aprendizaje = 2]	10.180	1.615	39.717	1	.000	7.014	13.346
Ubicación	Higiene_Postural	3.762	.608	38.256	1	.000	2.570	4.954

Función de enlace: Logit.

De acuerdo al puntaje de Wald igual a 38,256, es mayor a 4, entonces existe incidencia, y $p = 0.000 < \alpha = 0,05$. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir, la higiene postural influye en la dimensión enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020.

Hipótesis específica 3

H₀: La higiene postural no influye en la dimensión participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020.

H₁: La higiene postural influye en la dimensión participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020.

Tabla 15

Prueba de bondad de ajuste y pseudo R² de la higiene postural en la participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad

Bondad de ajuste	Chi-cuadrado	gl	Sig.	Pseudo R ²	
Pearson	43,049	1	,000	Cox y Snell	,484
				Nagelkerke	,563
				McFadden	,337

En la tabla se muestra el valor de Chi cuadrado igual a 43,049, con un p_valor (valor de significancia) igual a 0,000 frente a la significación estadística α igual a 0,05 ($p_valor < \alpha$) para el método de análisis de regresión ordinal. Asimismo, se tiene al coeficiente de Nagelkerke igual a 0,563, implicando que la variabilidad de la participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad depende el 56,3% de la higiene postural.

Tabla 16

Presentación de los coeficientes de la higiene postural en la participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad

		Estimaciones de parámetro					95% de intervalo de confianza	
		Estimación	Error estándar	Wald	gl	Sig.	Límite inferior	Límite superior
Umbral	[Participacion_Gestion = 1]	6.364	1.095	33.761	1	.000	4.217	8.511
	[Participacion_Gestion = 2]	11.461	1.782	41.345	1	.000	7.968	14.955
Ubicación	Higiene_Postural	4.398	.692	40.338	1	.000	3.041	5.755

Función de enlace: Logit.

De acuerdo al puntaje de Wald igual a 40,338, es mayor a 4, entonces existe incidencia, y $p = 0.000 < \alpha = 0,05$. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir, la higiene postural influye en la dimensión participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020.

Hipótesis específica 4

H₀: La higiene postural no influye en la dimensión desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020.

H₁: La higiene postural influye en la dimensión desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020.

Tabla 17

Prueba de bondad de ajuste y pseudo R² de la higiene postural en el desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente

Bondad de ajuste	Chi-cuadrado	gl	Sig.	Pseudo R ²	
Pearson	93,274	1	,000	Cox y Snell	,762
				Nagelkerke	,867
				McFadden	,681

En la tabla se muestra el valor de Chi cuadrado igual a 93,274, con un p_valor (valor de significancia) igual a 0,000 frente a la significación estadística α igual a 0,05 ($p_valor < \alpha$) para el método de análisis de regresión ordinal. Asimismo, se tiene al coeficiente de Nagelkerke igual a 0,867, implicando que la variabilidad del desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente depende el 86,7% de la higiene postural.

Tabla 18

Presentación de los coeficientes de la higiene postural en el desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente

Estimaciones de parámetro								
		Error				95% de intervalo de confianza		
		Estimación	estándar	Wald	gl	Sig.	Límite inferior	Límite superior
Umbral	[Profesion_Identidad = 1]	8.376	1.559	28.848	1	.000	5.319	11.432
	[Profesion_Identidad = 2]	13.456	2.114	40.507	1	.000	9.312	17.599
Ubicación	Higiene_Postural	5.386	.883	37.236	1	.000	3.656	7.116

Función de enlace: Logit.

De acuerdo al puntaje de Wald igual a 37,236, es mayor a 4, entonces existe incidencia, y $p = 0.000 < \alpha = 0,05$. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir, la higiene postural influye en la dimensión desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020.

IV. Discusión

La presente investigación busca analizar el nivel de higiene postural en las personas que laboran como educadores, cuya vida diaria se enfrenta a peligros de postura adoptada durante toda la vida, añadiendo los quehaceres propios de la misma labor docente, incluso que en estos momentos del año 2020 donde, debido a la coyuntura, la docencia es virtual y no presencial. Según los trabajos previos, tanto nacionales como internacionales, los problemas posturales siempre han estado presente en la profesión docente, por ello el objetivo de esta investigación fue determinar la influencia de la higiene postural en el desempeño docente de la Institución Educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020. Para tal motivo, se procederá a contrastar los resultados obtenidos con los trabajos previos considerados como apoyo, también dar importancia a la higiene postural y al desempeño docente con la teoría pertinente que sustente. Es importante mencionar que, para la recolección de datos, se emplearon instrumentos debidamente validados, siendo el que mide el desempeño docente uno diseñado, en base a las dimensiones del Minedu (2016), exclusivamente para medir el desempeño docente cuyo desarrollo es virtual, según los requerimientos en las escuelas públicas en nuestro país.

Respecto a la hipótesis general, según el método de análisis de regresión ordinal considerado como estadístico para interpretar los resultados, se concluye que la influencia de la higiene postural en el desempeño docente es significativa en la Institución Educativa 2083 Virgen del Carmen, ubicada en el Rímac en el año 2020, debido a que se obtiene un p_valor igual a 0,000 frente a la significancia estadística α igual a 0,05 ($p_valor > \alpha$), y un coeficiente de Nagelkerke igual a 0,778 implicando que la variabilidad del desempeño docente depende el 77,8% de la higiene postural. Es importante mencionar que el 40% de los encuestados demostraron un nivel bajo de conocimiento de higiene postural, y el 41,5% restante reflejó un nivel de conocimiento medio, y el 18,5% restante alcanzó demostrar un conocimiento alto. Por otro lado, el 41,5% de los encuestados demostró estar en un nivel de inicio en su desempeño docente, el 38,5% se ubicó en proceso, y el 20% restante demostró un nivel de logro previsto del desempeño.

Los resultados en la hipótesis general planteada son similares a los de Saavedra (2018) y su objetivo de querer conocer el grado de conocimiento de higiene postural en los profesores de una institución en Bolivia, reveló que la mayoría de docentes realizan inadecuadamente sus actividades laborales, al igual que sus posturas para manipular cargas, porque no conocen información suficiente acerca de higiene postural y ergonomía

laboral, demostrando posturas elegidas al encontrarse en sedestación, de pie por un tiempo prolongado, sin alternar la posición y no descansar los miembros inferiores debido a que el mobiliario de la institución no cuenta con taburetes o reposa-pies, lo que se propone un programa de desarrollo de la adecuada higiene postural en los profesores con 5 sesiones de 2 horas cada una. Chávez (2019), por su parte, al querer conocer la relación entre el nivel de conocimiento de higiene postural y el dolor lumbar en 50 profesores de centros de educación especial, en su investigación de enfoque cuantitativo, alcance correlacional y diseño no experimental donde, al aplicar también el instrumento de la doctora Gómez, el cuestionario de Higiene postural, obtuvo que el 60% de los docentes conoce la higiene postural en nivel intermedio, un 24% en un bajo nivel y un 8% en un nivel destacado; el 96% de los profesores muestran dolor lumbar, de ellos el 14% con dolor leve, el 46% con nivel moderado y el 36% con dolor intenso; al obtenerse un p_valor igual a 0,342 y un coeficiente Rho de Spearman igual a -0,137, se concluyó una relación débil e inversa entre la higiene postural y el dolor lumbar en profesores de centros de educación básica especial de Lima.

En esta investigación, la variable Higiene postural se apoyó en la teoría de Ruiz et al. (2013), quienes la definen como el conjunto de saberes que se adquiere acerca de las posiciones adecuadas y la correcta alineación de la columna vertebral, con miras a ejecutar las innumerables actividades en nuestra vida cotidiana. Durante nuestra vida, adoptamos posturas inadecuadas por nuestra forma de vivir y trabajar, pero sobre todo si no tomamos consciencia de informarnos acerca de la educación de las posturas que nuestro cuerpo debe adoptar, en un futuro padeceremos de malestares debido al descuido y nuestra poca importancia dada al tema. Asimismo, la variable Desempeño docente se apoyó en la teoría del Minedu (2016), definiéndola como el conjunto de dominios, competencias y desempeños que conllevan a las buenas prácticas docencia y, por ende, a los profesores en educación básica del país se le exige. Las competencias que deben dominar los docentes en etapas sucesivas de su carrera profesional, son motivo de un acuerdo social y técnico entre ellos, la sociedad y el Estado, construyendo una herramienta como estrategia para el desarrollo de los docentes, cuyo logro será el aprendizaje en el alumnado.

En relación a la hipótesis específica 1, según el método de análisis de regresión lineal considerado como estadístico para interpretar los resultados, se concluye que la influencia de la higiene postural en la dimensión preparación para el aprendizaje de los

estudiantes es significativa en la institución, debido a que se obtiene un p_valor igual a 0,000 frente a la significancia estadística α igual a 0,05 ($p_valor > \alpha$), y un coeficiente de Nagelkerke igual a 0,797, implicando que la variabilidad de la preparación para el aprendizaje de los estudiantes depende el 79,7% de la higiene postural. Es importante mencionar que el 38,5% de los encuestados demostraron un nivel de inicio en su preparación para el aprendizaje de los estudiantes, el 43,1% demostró un nivel en proceso de esta dimensión, y el 18,5% restante se ubicó en logro previsto.

La dimensión evaluada es de vital importancia, demostrada por Jiménez (2016) en una investigación de corte cualitativa, que tuvo la intención de demostrar la influencia del desempeño docente en la formación del alumnado de una institución educativa, con un grupo testigo y un grupo piloto, y obtuvo un nivel satisfactorio en las competencias proceso de diagnóstico, proyecto de intervención y análisis de resultados, un nivel aceptable en el planteamiento de soluciones y un nivel excelente en la presentación de reportes, y al relacionar con las del desempeño, como las asesorías, estrategias de aprendizaje, contexto, habilidades y destrezas, se obtuvieron resultados significativos que concluyeron en tomar al desempeño docente como un factor determinante para el logro de las competencias previstas en el alumnado. En el desempeño docente, la teoría de su dimensión Preparación para el aprendizaje de los estudiantes se apoyó del Minedu (2016), quienes la definen como la planificación del trabajo docente mediante un programa curricular que especifique unidades didácticas y sesiones de aprendizaje con enfoque intercultural, con material educativo seleccionado cuidadosamente, estrategias de enseñanza y evaluación oportuna de los aprendizajes. El conocimiento del contexto de los estudiantes significa saber de su realidad para adecuarla al método de clases, es decir, conocer su realidad cultural y capacidades, con un dominio de contenido pedagógico y disciplinar pertinente, así como seleccionar acertadamente el material educativo, las estrategias para la enseñanza y las formas al evaluar.

Referente a la hipótesis específica 2, según el método de análisis de regresión lineal considerado como estadístico para interpretar los resultados, se concluye que la influencia de la higiene postural en la dimensión enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes es significativa en la institución, debido a que se obtiene un p_valor igual a 0,000 frente a la significancia estadística α igual a 0,05 ($p_valor > \alpha$), y un coeficiente de Nagelkerke igual a 0,726, implicando que la variabilidad de la enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes depende el 72,6% de la higiene postural. Es importante

mencionar que el 40% de los encuestados mostró un nivel de inicio en su enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes, el 43,1% demostró un nivel en proceso, y el 16,9% restante reflejó logro previsto de esta dimensión.

Estos resultados se asemejan a los obtenidos por Aguaysa (2019), al desear evaluar las posturas de trabajo docente y su posible generación de sintomatología de dolores lumbares que afecta al desempeño docente de nivel primaria general e inicial, utilizó el cuestionario Nórdico para detectar y analizar síntomas músculo-esqueléticos, y los métodos OWAS y REBA para evaluar el grado de riesgo ergonómico, obteniendo un grado de riesgo de variables con la prueba estadística Chi-Cuadrado para un nivel de confianza del 95%, que refleja en la muestra niveles de riesgo ergonómico medios y altos debido a posturas forzadas, acarreado sintomatología músculo-esquelética, recomendando mejorar las actividades de los docentes en base al cumplimiento de un programa enfocado a seguridad y salud ocupacional, y concluyendo que las posturas forzadas de actividades docentes en la enseñanza primaria general y nivel inicial pueden generar síntomas de dolor lumbar. En el desempeño docente, la teoría de su dimensión Enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes se apoyó del Minedu (2016), quienes la definen como la conducción de la enseñanza teniendo como base la inclusión y diversidad en todo aspecto, con un pedagogo mediando para un clima de aprendizaje favorable, que maneje buen contenido, motive permanentemente a su alumnado con estrategias de metodología y evaluación, junto a la correcta utilización de recursos relevante y pertinentes para la didáctica, además de reconocer qué aspectos deberá mejorar respecto a su enseñanza. La dimensión abarca la conducción del proceso de enseñanza, referida a la evaluación constante del aprendizaje, con enseñanza que llegue al alumno, según la realidad del mismo. También incluye la mediación del pedagogo para desarrollar un clima favorable en el aprendizaje, sumando el manejo de conocimiento, motivación permanente y estrategias diversas de metodología y evaluación, al utilizar los pertinentes recursos didácticos.

Respecto a la hipótesis específica 3, según el método de análisis de regresión ordinal considerado como estadístico para interpretar los resultados, se concluye que la influencia de la higiene postural en la dimensión participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad es significativa en la institución, debido a que se obtiene un p_valor igual a 0,000 frente a la significancia estadística α igual a 0,05 ($p_valor > \alpha$), y un coeficiente Nagelkerke igual a 0,563, implicando que la variabilidad de la preparación

para el aprendizaje de los estudiantes depende el 56,3% de la higiene postural. Es importante mencionar que el 56,9% de los encuestados demostró estar en un nivel aún en proceso en su participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad, un 21,6% se ubicó en un nivel de inicio, y el 21,5% restante demostró logro previsto de esta dimensión.

Los resultados son similares a los conseguidos por Achina y Jácome (2017), cuando desearon averiguar si los trastornos musculo-esqueléticos en 60 profesores de una institución en Ecuador se debían a los quehaceres administrativos que se les encomendaba, mediante una investigación no experimental de corte transversal y tipo descriptivo, aplicando el método observacional de evaluación de riesgo individual ERIN, de evaluación rápida de cuerpo entero REBA, y el test de evaluación postural estática; con el método ERIN, resultó el 82% en un riesgo medio, un 17% en riesgo alto y un 1% en riesgo muy alto; con el método REBA, resultó el 83% en un riesgo medio, un 15% en riesgo alto y un 2% en riesgo muy alto; con la evaluación postural, el 35% mostró inclinación derecha de la cabeza y un 67% mostró inclinación del hombro derecho, concluyendo que los quehaceres del personal administrativo y docente pueden causar trastornos musculo-esqueléticos. En el desempeño docente, la teoría de su dimensión Participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad se apoyó del Minedu (2016), quienes la definen como la participación democrática del docente en la gestión de la escuela, o red, para la colaboración del aprendizaje de la comunidad, elaborando, ejecutando y evaluando el PEI de la institución, también contribuyendo al buen clima de trabajo con su valoración y respeto a la comunidad y las familias. La participación democrática para configurar el aprendizaje incluye contribuir activamente al PEI, ligado a la gestión institucional. La comunicación efectiva en la comunidad educativa abarca una buena comunicación con la institución, participando en la elaboración, ejecución y seguimiento del PEI, y contribuyendo al buen clima institucional.

En relación a la hipótesis específica 4, según el método de análisis de regresión ordinal considerado como estadístico para interpretar los resultados, se concluye que la influencia de la higiene postural en la dimensión desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente es significativa en la institución, debido a que se obtiene un p_valor igual a 0,000 frente a la significancia estadística α igual a 0,05 ($p_valor > \alpha$), y un coeficiente de Nagelkerke igual a 0,867, implicando que la variabilidad del desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente depende el 86,7% de la higiene postural. Es

importante mencionar que el 41,5% de los encuestados demostró estar en un nivel aún en inicio en su desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente, el 38,5% mostró un nivel en proceso, y el 20% restante, reflejó estar en un logro previsto de esta dimensión.

El docente necesita una evaluación constante para guiarlo en su desempeño, por ello Mérida (2018) buscó determinar cómo es que se aplica la evaluación del desempeño docente en un centro educativo, tomando una muestra de 4 directores y 50 docentes para una investigación descriptiva, empleando distribución de frecuencias; concluyó que la aplicación de la evaluación de desempeño no es efectiva ya que las autoridades, además de no llevar a cabo todas las etapas de esta herramienta, no aplican instrumentos estándares y, por ende, el docente no se forma debidamente para mejorar la calidad educativa de la institución. En el desempeño docente, la teoría de su dimensión Desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente se apoyó del Minedu (2016), quienes la definen como el procedimiento y prácticas propias de la formación y el desarrollo de los profesores, haciendo un llamado a la reflexión de la práctica docente en su pedagogía y sus colegas, sumando la participación de grupo en actividades de desarrollo. También refiere a la responsabilidad del docente en el proceso de aprendizaje del alumno y el propio, con el manejo de información y de las políticas de la institución educativa (Minedu, 2016). La reflexión personal y sobre su entorno en la actividad de desarrollo personal conlleva al autodesarrollo de procesos de aprendizaje continuo, haciendo reflexión de la organización pedagógica personal y la de sus colegas, y del trabajo en grupo, la colaboración personal y la de sus pares en actividades de desarrollo profesional.

V. Conclusiones

- Primera. Se determinó que la influencia de la higiene postural en el desempeño docente es significativa, con un p_valor igual a 0,000 frente a la significancia estadística α igual a 0,05 ($p_valor < \alpha$), y un coeficiente Nagelkerke igual a 0,778, implicando que la variabilidad del desempeño docente depende el 77,8% de la higiene postural en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020.
- Segunda. Se determinó que la influencia de la higiene postural en la preparación para el aprendizaje de los estudiantes es significativa, con un p_valor igual a 0,000 frente a la significancia estadística α igual a 0,05 ($p_valor < \alpha$), y un coeficiente de Nagelkerke igual a 0,797, implicando que la variabilidad de la preparación para el aprendizaje de los estudiantes depende el 79,7% de la higiene postural en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020.
- Tercera. Se determinó que la influencia de la higiene postural en la enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes es significativa, con un p_valor igual a 0,000 frente a la significancia estadística α igual a 0,05 ($p_valor < \alpha$), y un coeficiente Nagelkerke igual a 0,726, implicando que la variabilidad de la enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes depende el 72,6% de la higiene postural en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020.
- Cuarta. Se determinó que la influencia de la higiene postural en la participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad es significativa, con un p_valor igual a 0,000 frente a la significancia estadística α igual a 0,05 ($p_valor < \alpha$), y un coeficiente Nagelkerke igual a 0,563, implicando que la variabilidad de la participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad depende el 56,3% de la higiene postural en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020.
- Quinta. Se determinó que la influencia de la higiene postural en el desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente es significativa, con un p_valor igual a 0,000 frente a la significancia estadística α igual a 0,05 ($p_valor < \alpha$), y un coeficiente Nagelkerke igual a 0,867, implicando que la variabilidad del desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente depende el 86,7% de

la higiene postural en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020.

VI. Recomendaciones

- Primera. A la comunidad educativa, realizar investigaciones respecto a la influencia de la higiene postural y el desempeño docente en las instituciones educativas, a fin de seguir recabando resultados en estos momentos de enseñanza virtual.
- Segunda. A los directivos académicos, se les sugiere realizar talleres de cómo prevenir una mala posición corporal, en coordinación con terapeutas físicos, así como organizar campañas de despistaje de columna, para difundir los conocimientos de higiene postural en los docentes.
- Tercero. A los docentes, se les recomienda tomar en serio las buenas prácticas en higiene postural, junto al aumento de conocimiento en ergonomía laboral, tomando consciencia, principalmente, desde la forma de sentarse, las posiciones al dormir, el tipo de calzado a utilizar, y el cuidado de alimentación para controlar el peso corporal, haciendo ejercicio regularmente.
- Cuarto. Al Ministerio de Educación, se sugiere implementar programas de capacitación a los directivos y docentes en cada institución educativa, respecto al manejo de posturas corporales, con la supervisión de terapeutas físicos, para el logro de reducción de malestares corporales en los docentes.

Referencias

- Achina, J. y Jácome, C. (2017). *Intervención fisioterapéutica para trastornos posturales en el personal administrativo y docente de la facultad Ciencias de la Salud en la Universidad Técnica del Norte*. Ibarra, Ecuador: Universidad Técnica del Norte. Recuperado de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/6750/1/06%20TEF%20197%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
- Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. (2018). *Trastornos musculoesqueléticos*. Unión Europea: EU-OSHA. Recuperado de <https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders>
- Aguaysa, P. (2019). *Posturas de trabajo y su relación con la sintomatología de dolor lumbar en docentes de enseñanza primaria general – nivel inicial*. Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato. Recuperado de https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/29218/1/Tesis_%20t1536msh%20i.pdf
- Almagia, A y Lizana, P. (2012). *Introducción a la anatomía humana*. Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Recuperado de <http://www.anatomiahumana.ucv.cl/kine1/Modulos2012/INTRODUCCION%20LOCOMOTOR%20kine%202012.pdf>
- Álvarez, A. *et al.* (2016). Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. Madrid, España: *Revista de Neurología*, 63(2), 1-27. Recuperado de <https://ses.org.es/docs/rev-neurologia2016.pdf>
- Anchante, J. y Soriano, L. (2018). *Gestión educativa y desempeño docente de una Institución Educativa, Chincha Alta-2018*. Perú: Universidad César Vallejo. Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/28743/anchante_cj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ausubel, D., Novak, J. y Hanesian, H. (2011). *Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo*. (3a ed.). Barcelona, España: Trillas.

- BBC (2015). *Dolor de espalda, la mayor causa de discapacidad*. Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda del Norte: BBC Mundo. Recuperado de https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/03/140328_salud_dolor_espalda_gtg
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación: administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. (3a ed.). Bogotá, Colombia: Pearson educación.
- Brink, Y., Louw, Q., Grimmer, K. y Jordaan, E. (2016). The Relationship Between Sitting Posture and Seated-Related Upper Quadrant Musculoskeletal Pain in Computing South African Adolescents: A Prospective Study. *Man Ther.* 20(6), 820-826. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.math.2015.03.015>
- Borsic, Z. y Riveros, A. (2017). *La inteligencia emocional en el desempeño laboral de docentes de instituciones de educación superior*. Ciudad de México: XXII Congreso Internacional de Contaduría, Administración e Informática. Recuperado de <http://congreso.investiga.fca.unam.mx/docs/xxii/docs/3.04.pdf>
- Bosworth, K. y Hamilton, S. (1994). *The concepts and methods of the competency outcomes and performance assessment, collaborative learning: Underlying processes and effective techniques*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Cabrera, E. (2016). *Participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad*. Perú: Centro de estudios y asesoramiento Profesional Universitario del Norte. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/321648614/La-Escuela-Articulada-a-La-Comunidad>
- Cahuana, E. (2017). *Medición de la productividad educativa: Un modelo TCC*. (2a ed.). Madrid, España: Editorial Pirámide.
- Chávez, G. (2019). *Nivel de conocimiento de higiene postural y su relación con el dolor de espalda en profesores de centros de educación básica especial de los distritos de Magdalena del Mar y Jesús María, Lima 2018*. Lima, Perú: UNMSM. Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/10436/Chavez_chg.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Chiavenato, I. (2007). *Administración de recursos humanos*. México, D.F.: McGraw-Hill

- Contreras, J. (2016). *Tensiones fructíferas: explorando el saber pedagógico en la formación del profesorado*. Barcelona, España: Ediciones Octaedro. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=SgiIDwAAQBAJ&dq=nieves+2002+profesores&source=gbs_navlinks_s
- Cuenca, R. (2011). *Discursos y nociones sobre el desempeño docente: Diálogos con maestros*. Lima, Perú: Consejo Nacional de Educación/Fundación SM. Recuperado de https://repositorio.iep.org.pe/bitstream/IEP/725/2/cuenca_dscursosynociones.pdf
- De Pedro, A. y Castro, J. (2017). *Valoración e intervención de la actitud postural en la estática*. España: WANCEULEN S.L. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=ci8EDgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Del Solar, L. (2018). *Clima institucional y desempeño docente en la Institución Educativa Privada “San Juan Bosco” del distrito de Ayacucho, 2017*. Ayacucho, Perú: Universidad César Vallejo. Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/19543/delsolar_rl.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Escuela 2083 Virgen Del Carmen Rímac (2020). *Perfil institucional*. Lima, Perú: Ministerio de Educación. Recuperado de <https://www.institucioneducativa.info/dre/dre-lima-metropolitana/escuela-2083-virgen-del-carmen-58003/>
- Espada, K., Matos Z. y Salvador, E. (2017). *Condiciones de trabajo y de salud en los profesores de una institución educativa emblemática Huaura – Perú*. Lima, Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia. Recuperado de http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/826/Condiciones_EspadaGonzales_Kenjier.pdf?sequence=1&isAllowed=yhttp://www.scielo.org.bo/pdf/rccm/v21n2/v21n2_a03.pdf
- Fernández, V. (2016). *Evaluación de la salud laboral docente: Estudio psicométrico del cuestionario de salud docente*. Barcelona, España: Universidad Ramón Llull. Recuperado de

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/283976/TESIS%20%2014-7-14.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Flores, J., Concesa, M. y Moreira, M. (2017). *An interpretation of the meaningful learning theory of Ausubel in the context of the didactic laboratory of science*. Brazil: *Meaningful Learning Review*, 3(3), 41-54. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/321110820>
- Gabalán, J., Vásquez, F y Laurier, M. (2019). *Evaluating Teaching Practices in Graduate Programs*. Suiza: Springer. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=yNzFDwAAQBAJ&hl=es&source=gbs_navlinks_s
- Gálvez, E. y Milla, R. (2018). Evaluación del desempeño docente: Preparación para el aprendizaje de los estudiantes en el Marco de Buen Desempeño Docente. Lima, Perú: *Propósitos y Representaciones*, 6(2), 407-452. doi: <https://doi.org/10.20511/pyr2018.v6n2.236>
- García, I., Pellicer, M., Paniagua, S., Gálvez, D., Arcas, M. y León, J. (2014). *Manual de Fisioterapia: Generalidades. Modulo I*. España: Editorial Mad.
- Giraldo, H. (2020). *Diagnóstico y Tratamiento Integral. Con énfasis en la rehabilitación pulmonar*. (4a ed.). Bogotá, Colombia: Editorial Médica Internacional.
- Gómez, A., Méndez, F., Hidalgo, M. (2001). Cuestionario de información sobre salud lumbar para niños: estudio con una muestra de alumnos de educación primaria. España: *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 1(3), 495-508. Recuperado de <http://www.aepc.es/ijchp/articulos.php?coid=Espa%EF%BF%BDol&id=22>
- González, J. y Subaldo, L. (2015). Opiniones sobre el desempeño docente y sus repercusiones en la satisfacción profesional y personal de los profesores. España: *Educación*, 24(47), 90-114. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5249212.pdf>
- Hausmann, J. (2018). *Back Pain*. Atlanta, U.S.: American College of Rheumatology Communications and Marketing Committee. Recuperado de <https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Living-Well-with-Rheumatic-Disease/Back-Pain>

- Hernández R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6a ed.). México, D.F.: McGraw-Hill.
- Hislop, H. & Montgomery, J. (2015). *Pruebas Funcionales Musculares*. (6a ed.). Madrid, España: Marban libros.
- ILO/UNESCO (2019). *The ILO/UNESCO Recommendation concerning the Status of Teachers and the UNESCO Recommendation concerning the Status of Higher-Education Teaching Personnel*. Geneva, Switzerland: ILO. Recuperado de https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/---sector/documents/normativeinstrument/wcms_493315.pdf
- ILO/UNESCO (2015). *Final report: Twelfth Session: Joint ILO–UNESCO Committee of Experts on the Application of the Recommendations concerning Teaching Personnel*. Geneva, Switzerland: ILO. Recuperado de <https://www.earlychildhoodworkforce.org/download/file/fid/197>
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (2015). Presentación de la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2015 – 2020. Madrid, España: *Seguridad y Salud en el Trabajo*, 82(1), 3-65. Recuperado de [https://www.insst.es/documents/94886/175869/N%C3%BAmero+82+\(versi%C3%B3n+pdf\)](https://www.insst.es/documents/94886/175869/N%C3%BAmero+82+(versi%C3%B3n+pdf))
- Jarauta, B. (2017). *La Construcción de la Identidad Profesional del Maestro de Primaria durante su Formación Inicial*. España: Universidad de Barcelona. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/567/56750681006.pdf>
- Jiménez, H. (2016). *Relación entre el Desempeño Profesional del Docente y las Competencias Educativas adquiridas por el alumnado de la Universidad Marista de Guadalajara*. España: Universidad de Oviedo. Recuperado de http://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/10651/13194/2/TD_hugojimenezpadilla.pdf
- Junquera, R. (2018). *Posturas para el descanso y otros consejos para dormir mejor*. España. Recuperado de <https://www.fisioterapia-online.com/videos/posturas-para-el-descanso-y-otros-consejos-para-dormir-mejor>
- Ledesma, M. (2015). *Análisis de la teoría de Vigotsky para la reconstrucción de la inteligencia social*. Ecuador: Editorial Universitaria Católica. Recuperado de

<https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/127738/LIBRO-VYGOTSKY.pdf?sequence=1>

- Lima, M. G., Rodrigo, J. & López, Z. (2014). La práctica educativa del arte entre niños y jóvenes marginados. Entrevista con M. G. Lima. España: *Cultura y educación*, 16 (1-2), 147-154. doi: <https://doi.org/10.1174/1135640041752830>
- López, A. (2017). Jóvenes y riesgos laborales. España: *Revista de estudios de juventud*, 79(1), 1-20. Recuperado de https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/2488_d_injuve_79.pdf
- Mérida, V. (2018). *Evaluación del desempeño docente en el sector público*. Quetzaltenango, Guatemala: Universidad Rafael Landívar. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/09/Merida-Veronica.pdf>
- Ministerio de Educación (2012). *Educación básica especial y Educación inclusiva: Balance y perspectivas*. Lima: Dirección General de Educación Básica Especial. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/minedu/archivos/a/002/05-bibliografia-para-ebe/9-educacion-basica-especial-y-educacion-inclusiva-balance-y-perspectivas.pdf>
- Ministerio de Educación (2015). *Cartilla de salud docente: Cuidando la parte baja de la espalda*. Lima, Perú: Ministerio de Educación. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/politicas/docencia/pdf/cartilla-de-salud-docente-lumbar.pdf>
- Ministerio de Educación (2016). *Marco de buen desempeño docente*. Lima, Perú. Recuperado de http://www.minedu.gob.pe/n/xtras/marco_buen_desempeno_docente.pdf
- Ministerio de Salud Pública de Ecuador (2016). *Dolor Lubar: Guía Práctica Clínica (GPC)*. Primera Edición. Quito, Ecuador: Dirección Nacional de Normalización. Recuperado de https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/02/GU%C3%8DA-DOLOR-LUMBAR_16012017.pdf
- Mondy, R. (2017). *Administración de recursos humanos*. (12a ed.). Atlacomulco, México: Pearson Educación de México, S.A. de C.V. Recuperado de

<https://cucjonline.com/biblioteca/files/original/ccc71a187c22e0bac95c3267e2888f6f.pdf>

Morales, A., Aranda, A. y Montiel, A. (2017). *Higiene postural y ergonomía en el ámbito laboral*. España: Lulu. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=UEqMAwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Müller, A., Capará, M. y Morales, L. (2018). Detección precoz de vicios posturales que determinan alteraciones osteomioarticulares en jóvenes. Paraguay: *An. Fac. Cienc. Méd.*, 51(2), 79-96. Recuperado de <http://scielo.iics.una.py/pdf/anales/v51n2/1816-8949-anales-51-02-79.pdf>

Olmedo, M. (2014). Revisiones de libros – Manual del dolor: Tratamiento cognitivo conductual del dolor crónico. Madrid, España: *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 15(1), 75-81. Recuperado de http://www.aepcp.net/arc/06_revisiones_olmedo.pdf

Organización Mundial de la Salud (2014). *Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y Modelo de la OMS. Contextualización, Prácticas y Literatura de Soporte*. Ginebra, Suiza: World Health Organization. Recuperado de https://www.who.int/occupational_health/evelyn_hwp_spanish.pdf

Ortega, P. y Carrillo, A. (2015). *Guía práctica de higiene postural para docentes*. Madrid, España: Región de Murcia. Recuperado de [http://www.carm.es/web/integra.servlets.BlobNoContenido?IDCONTENIDO=13639&TABLA=PUBLICACIONES_TEXTO&IDTIPO=246&RASTRO=c\\$m4330&CAMPOCLAVE=IDTEXTO&VALORCLAVE=8384&CAMPOIMAGEN=TEXTO&ARCHIVO=Texto+Completo+1+Gu%EDa+pr%Elctica+de+higiene+postural+para+docentes.pdf](http://www.carm.es/web/integra.servlets.BlobNoContenido?IDCONTENIDO=13639&TABLA=PUBLICACIONES_TEXTO&IDTIPO=246&RASTRO=c$m4330&CAMPOCLAVE=IDTEXTO&VALORCLAVE=8384&CAMPOIMAGEN=TEXTO&ARCHIVO=Texto+Completo+1+Gu%EDa+pr%Elctica+de+higiene+postural+para+docentes.pdf)

Ortiz, M. (2017). *Modelo pedagógico para el mejoramiento del desempeño docente con enfoque de competencias en la especialidad de pediatría*. La Habana, Cuba: Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Recuperado de <http://tesis.sld.cu/index.php?P=DownloadFile&Id=726>

- Richards, J. (2014). Teacher Stress and Coping Strategies: A National Snapshot. *EE.UU.: The Educational Forum*, 76(3), 299-316. doi: <https://doi.org/10.1080/00131725.2012.682837>
- Ripol, M. (2018). *La tarea de cuidar: Higiene postural, movilización y transferencias*. España: Gobierno de Aragón. Recuperado de https://www.aragon.es/documents/20127/674325/02_La%20tarea%20de%20cuidar_Higiene%20postural.pdf/5b686fff-1e23-263f-6e5c-44d0a09dacad
- Ruiz, C., Delclós, J., Ronda, E., García, A. y Benavides, F. (2013). *Salud Laboral: Conceptos y técnicas para la prevención de riesgos laborales*. (4a ed.). Barcelona, España: Editorial Elsevier Masson.
- Saavedra, G. (2018). *Programa para el desarrollo adecuado de la higiene postural en docentes del CEPIES de la ciudad de La Paz*. La Paz, Bolivia: Universidad Mayor de San Andrés. Recuperado de <https://repositorio.umsa.bo/xmlui/bitstream/handle/123456789/17308/TM293.pdf?sequence=1>
- Sager, K. (2015). Looking down from above: Measuring downward maintenance communication and exploring Theory X/Y assumptions as determinants of its expression. Madrid, España: *Journal of Work and Organizational Psychology*, 31(1), 41-50. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2313/231337099005.pdf>
- Salanova, M., Martínez, I., & Lorente, L. (2016). ¿Cómo los obstáculos y facilitadores organizacionales se relacionan con el burnout docente? Un estudio longitudinal. España: *Psicothema*, 17(3), 390-395. Recuperado de <http://www.want.uji.es/download/como-los-obstaculos-y-facilitadores-organizacionales-se-relacionan-con-el-burnout-docente-un-estudio-longitudinal/>
- Sánchez, I., Ferrero, A., Aguilar, J., Climent, J., Conejero, J., Flórez, M., Peña, A. y Zambudio, R. (2018). *Manual SERMEF de Rehabilitación y Medicina Física*. (2a ed.). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Uculmana, G. (2018). *Gestión pedagógica y desempeño docente en la Institución Educativa 7093 República de Francia, Villa el Salvador, 2018*. Lima, Perú: Universidad César Vallejo. Recuperado de

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/22560/Uculmana_RG.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Unesco (2015). *Condiciones de trabajo y salud docente*. Santiago de Chile: Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe (OREALC). Recuperado de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000142551>

Zapata, B. y Ceballos, L. (2011). Opinión sobre el rol y perfil del educador para la primera infancia. Manizales, Colombia: *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 8(2), 1069-1082. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/773/77315155021.pdf>

Anexos

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Higiene postural en el desempeño docente en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020							
Autor: Willan Bartoni Lizárraga Toledo							
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores				
<p>Problema general ¿Cuánto influye la higiene postural en el desempeño docente en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020?</p> <p>Problemas Específicos - ¿Cuánto influye la higiene postural en la dimensión preparación para el aprendizaje de los estudiantes en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020? - ¿Cuánto influye la higiene postural en la dimensión</p>	<p>Objetivo general Determinar la influencia de la higiene postural en el desempeño docente en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020</p> <p>Objetivos específicos - Determinar la influencia de la higiene postural en la dimensión preparación para el aprendizaje de los estudiantes en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020 - Determinar la influencia de la higiene postural en la dimensión enseñanza para el aprendizaje de</p>	<p>Hipótesis general La higiene postural influye en el desempeño docente en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020</p> <p>Hipótesis específicas - La higiene postural influye en la dimensión preparación para el aprendizaje de los estudiantes en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020 - La higiene postural influye en la dimensión enseñanza para el aprendizaje de los</p>	Variable 1: Higiene postural				
			Dimensiones	Indicadores	Ítem	Escala de medición	Niveles o rangos
			Posturas de descanso	Nivel de suficiencia de conocimientos con relación al manejo de la espalda	2, 7, 8, 27, 28, 29, 30, 31	Dicotómica: Correcto (1) Incorrecto (0)	Baja [0 – 16] Media [17 – 23] Alta [23 – 31]
			Posturas de aseo, trabajo y vida diaria		4, 5, 9, 10, 22, 23, 24		
			Conductas para adoptar posturas de descanso o de la vida diaria		1, 3, 6, 25, 26		
Conductas para recoger y transportar peso	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21						

enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020? - ¿Cuánto influye la higiene postural en la dimensión participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020? - ¿Cuánto influye la higiene postural en la dimensión desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020?	los estudiantes en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020 - Determinar la influencia de la higiene postural en la dimensión participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020 - Determinar la influencia de la higiene postural en la dimensión desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020	estudiantes en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020 - La higiene postural influye en la dimensión participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020 - La higiene postural influye en la dimensión desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020	Variable 2: Desempeño docente				
			Dimensiones	Indicadores	Ítem	Escala de medición	Niveles o rangos
			Preparación para el aprendizaje de los estudiantes	Manejo del contexto de los estudiantes	1-4	Ordinal: Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)	En inicio [20-46] En proceso [47-73] Logro previsto [74-100]
				Planificación de la enseñanza	5-7		
			Enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes	Creación de un buen clima para el aprendizaje	8-9		
				Manejo de recursos para el aprendizaje	10-11		
				Evaluación constante del aprendizaje	12-13		
			Participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad	Contribución activa al PEI	14-15		
				Comunicación efectiva con las familias y la comunidad	16-17		
			Desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente	Autodesarrollo de procesos de aprendizaje continuo	18-19		
Ética de respeto hacia su entorno	20						

Tipo y diseño de investigación	Población, muestra y muestreo	Técnicas e instrumentos	Estadística a utilizar
<p>Método: Hipotético-deductivo</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo: Básica</p> <p>Nivel: Descriptiva correlacional-causal</p> <p>Diseño: No experimental – Transversal</p>	<p>Población: 65 profesores de la Institución Educativa Pública de nivel primaria N° 2083 Virgen del Carmen, Rímac</p> <p>Muestra: 100% de la población (Censal)</p> <p>Tipo de muestra: No probabilística</p>	<p>Variable 1: Higiene postural</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario de Higiene postural</p> <p>Creado por: Antonia Gómez Conesa</p> <p>Año: 2001</p> <p>Monitoreo: Aplicación directa</p> <p>Ámbito de aplicación: I.E. nivel primaria N° 2083 Virgen del Carmen, Rímac</p> <p>Forma de administración: Individual</p> <p>Variable 2: Desempeño docente</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario de Desempeño docente virtual</p> <p>Creado por: Willan Bartoni Lizárraga Toledo</p> <p>Año: 2020</p> <p>Monitoreo: Aplicación directa</p> <p>Ámbito de aplicación: I.E. nivel primaria N° 2083 Virgen del Carmen, Rímac</p> <p>Forma de administración: Individual</p>	<p>Descriptiva: Presentación de figuras y tablas de la distribución de frecuencias y porcentajes.</p> <p>Inferencial: Para la fiabilidad de los instrumentos, fue considerado el coeficiente estadístico Alfa de Cronbach.</p> <p>Para la prueba de hipótesis, el estadígrafo considerado fue el método de análisis de regresión ordinal.</p>

Anexo 2: Instrumentos

Cuestionario de Higiene postural

Nombre:

Fecha:

Se te pide contestar las siguientes preguntas, sin dejar alguna en blanco, acerca de la higiene postural, señalando con un aspa (X) la respuesta que consideres correcta, según tu vida cotidiana.

1. Para acostarte en la cama, ¿cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada?

- a) Sentarse en el borde de la cama y subir las piernas con las dos rodillas juntas.
- b) Sentarse en el borde de la cama y subir primero una pierna y luego la otra.
- c) Tumbarse de golpe, sin sentarse previamente.

2. ¿Cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada para descansar estando acostado/a?

- a) De lado, con las rodillas flexionadas.
- b) Boca arriba, con las piernas estiradas.
- c) Boca abajo, con las piernas estiradas.

3. De las siguientes conductas, ¿cuál consideras más adecuada para levantarte de la cama?

- a) Sin incorporarse, lanzar fuera de la cama primero una pierna, y luego la otra y sentarse de costado ayudándose con las manos.
- b) Levantarse en bloque (flexionando el tronco hacia arriba) y sacar fuera de la cama una pierna, y luego la otra.
- c) Levantarse en bloque y sacar fuera de la cama las dos piernas a la vez y con las rodillas juntas.

4. ¿Cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada para lavarte las manos?

- a) Situado/a frente al lavadero, con la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas.
- b) Situado/a frente al lavadero, con la espalda arqueada y las rodillas ligeramente flexionadas.
- c) Situado/a frente al lavadero, inclinando el tronco hacia adelante con la espalda arqueada y rodillas estiradas.

5. Sentado/a a la mesa para comer, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?

- a) Sentado/a con la pelvis al fondo de la silla, pies apoyados en el suelo, espalda erguida y antebrazos relajados sobre la mesa.
- b) Sentado/a con la pelvis al fondo de la silla, pies apoyados en el suelo, espalda arqueada hacia delante para apoyar sobre la mesa los antebrazos.
- c) Sentado/a en el borde de la silla, espalda inclinada hacia atrás apoyado en el respaldo de la silla.

6. Para levantarte de una silla con apoyabrazos, ¿cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada?

- a) Levantarse impulsándose con los miembros inferiores.
- b) Levantarse con la espalda encorvada hacia adelante, impulsándose con las manos, cargando el peso en los miembros inferiores.
- c) Levantarse ayudándose del apoya brazo, espalda recta, y cargando el peso en los miembros inferiores.

7. Para estar sentado en una silla, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?

- a) Sentado/a en el borde del asiento, con el tronco inclinado hacia atrás y las piernas estiradas.
- b) Sentado/a en el borde del asiento, sin apoyarse en el respaldar y pies descansando en el suelo.
- c) Sentado/a en el fondo del asiento, con el tronco recto apoyado en el respaldo y pies apoyados en el suelo.

8. ¿Cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada para sentarse en un banco alto?

- a) Sentarse en un banco que tenga respaldo para apoyar la espalda (posición recta) y apoyos para descansar los pies.
- b) Sentarse en un banco que no tenga respaldo para apoyar la espalda y tampoco tenga apoyos para descansar los pies.
- c) Sentarse en un banco que tenga respaldo para apoyar la espalda y que no tenga apoyo para descansar los pies.

9. ¿Cuál de las siguientes posturas de sentado consideras más adecuada para estudiar y hacer los deberes?

- a) Sentarse al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo, pies apoyados en el suelo, y altura de la mesa que permita el apoyo de los antebrazos en el escritorio.
- b) Sentarse al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo, pies apoyados en el suelo, y altura de la mesa que impida el apoyo de los antebrazos en el escritorio.
- c) Sentarse al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo, pies apoyados en el suelo, y a distancia de la mesa para inclinarse hacia delante y apoyar en el escritorio los brazos cruzados.

10. De las siguientes posturas, ¿cuál consideras más adecuada para trabajar con la computadora?

- a) Sentado/a al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo y pies apoyados en el suelo, antebrazos apoyados en el escritorio, y la pantalla a una distancia de los ojos de 50 centímetros, aproximadamente, y 20 grados por debajo de la horizontal visual.
- b) Sentado/a al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo y pies apoyados en el suelo, y la pantalla a una distancia de los ojos de 25 centímetros, aproximadamente, y 20 grados por debajo de la horizontal visual.
- c) Sentado/a al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo y pies apoyados en el suelo, antebrazos apoyados en el escritorio y la pantalla a una distancia de los ojos de 40 centímetros, aproximadamente, y 20 grados por debajo de la horizontal visual.

11. Estando sentado/a, ¿cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para recoger un objeto pesado situado en el suelo?

- a) Levantarse, y recoger el objeto, flexionando la cintura, manteniendo las rodillas estiradas.
- b) Recoger el objeto estando sentado.
- c) Levantarse, agacharse flexionando las rodillas, y recoger el objeto.

12. Estando sentado/a en el escritorio, ¿cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para recoger una mochila cargada con libros, que está situada detrás de ti y un poco a la derecha?

- a) Girar el tronco, sujetar la mochila con ambas manos y colocarla sobre el escritorio.
- b) Levantarse de la silla, colocarse frente a la mochila y flexionar las rodillas para recoger la mochila aproximándola al cuerpo y levantarse.
- c) Levantarse de la silla, inclinarse a la derecha para arrastrar la mochila hasta aproximarla al cuerpo, y levantarla.

13. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar la mochila cargada con los libros?

- a) Transportarla en la espalda, sujetando las correas por delante, entre los hombros y las axilas, con ambas manos.
- b) Transportarla en la espalda, sin sujetar las correas.
- c) Transportarla colgada de un hombro.

14. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para recoger la bolsa de útiles escolares situada en un estante alto?

- a) Empinarse, y estirar la espalda hacia atrás hasta alcanzar la bolsa y tirar de ella.
- b) Buscar una escalera y subir los peldaños necesarios para sujetar la bolsa por delante del cuerpo y bajarla.
- c) Empinarse hasta alcanzar la bolsa con la mano.

15. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar sus objetos personales y materiales de trabajo?

- a) Introducirlos en una mochila y transportarla colgada en ambos hombros.
- b) Introducirlo en una cartera grande de un asa, y llevarla sobre un hombro.
- c) Introducir los objetos personales en una cartera pequeña colgada de un hombro y los materiales de trabajo en una bolsa llevándolo de una mano

16. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar una bolsa de deportes, que solo tienen un asa larga, cargada con material deportivo?

- a) Transportarla con el asa en diagonal. Asa en un hombro y bolsa en la cadera del lado contrario.
- b) Transportarla con el asa en un hombro y bolsa en el mismo lado.
- c) Transportarla con una mano, sujetándola por el asa.

17. Para transportar un coche de compra con ruedas, ¿qué conducta de las siguientes consideras más adecuada?

- a) Situar el coche por delante del cuerpo, y empujarle con las dos manos manteniendo la espalda recta.
- b) Situar el coche por delante del cuerpo, y empujarle con las dos manos arqueando la espalda hacia delante.
- c) Situar el carro a un lado del cuerpo, y tirar de él con la mano de ese lado.

18. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para trasladar un armario pequeño?

- a) Trasladoarlo empujándolo con la espalda, manteniendo la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas.
- b) Trasladoarlo por delante, empujándole con ambas manos.
- c) Trasladoarlo empujándolo con el costado (de lado).

19. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar un objeto pesado?

- a) Transportarlo apoyado en la cadera.
- b) Transportarlo por delante del cuerpo, separado del cuerpo, y con las rodillas estiradas.
- c) Transportarlo por delante del cuerpo, aproximarle al cuerpo, y con las rodillas ligeramente flexionadas.

20. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar 4 kilos de peso?

- a) Introducir los 4 kilos en una bolsa, y transportarla cargada sobre un hombro.

- b) Introducir los 4 kilos en una bolsa, y transportarla sujetándola con una mano.
- c) Introducir 2 kilos en una bolsa, y los otros 2 en otra, y transportar cada bolsa en una mano.
- 21.** Estando de pie, ¿cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para recoger del suelo una canica?
- a) Recogerla inclinando la cintura con las rodillas estiradas.
- b) Recogerla flexionando las rodillas, y manteniendo la espalda recta al agacharse.
- c) Recogerla flexionando las rodillas, y arqueando la espalda al agacharse.
- 22.** De las siguientes posturas, ¿cuál consideras más adecuada para trabajar de pie?
- a) De pie, con los pies juntos y espalda recta.
- b) De pie, pies ligeramente separados y espalda recta.
- c) De pie, con los pies separados, rodillas ligeramente flexionadas, y con un pie un poco adelantado.
- 23.** Para planchar, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?
- a) Sentado/a, pies apoyados en el suelo, y con la tabla de la plancha a la altura de los codos.
- b) De pie, pies juntos en el suelo, y con la tabla de la plancha a la altura de los codos.
- c) De pie, un pie en el suelo y el otro sobre un banco muy pequeño, y con la tabla de la plancha a la altura de los codos.
- 24.** Para lavarte la cabeza, ¿cuál de las siguientes posturas consideras que es más adecuada?
- a) De pie, en la ducha, espalda recta, a la vez que se lava el resto del cuerpo.
- b) En la ducha, rodillas estiradas, inclinando el cuerpo hacia adelante.
- c) En el lavadero, rodillas estiradas, llevando la cabeza al lavadero (caño).
- 25.** ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para entrar y sentarte en un automóvil?
- a) Introducir primero una pierna y luego la otra mientras va entrando su cuerpo al auto para sentarse.
- b) Sentarse con el respaldo al lado, y después girar el cuerpo e introducir las dos piernas a la vez con las rodillas juntas para ponerlas por delante.
- c) Sentarse con el respaldo al lado, y después girar una pierna y luego la otra.
- 26.** ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para salir de un automóvil?
- a) Sacar fuera del auto primero una pierna y luego la otra y entonces levantarse y salir del auto.
- b) Girar el cuerpo con las piernas juntas hasta quedar sentado con el respaldo al lado y los pies fuera del coche, y entonces levantarse.
- c) Sacar fuera del coche primero una pierna, girar el cuerpo y sacar la otra pierna.
- 27.** Mientras ves la televisión sentado/a en un sillón, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?
- a) Sentado/a en el borde del asiento, actitud de estar casi echado y con las piernas estiradas y antebrazos cruzados por delante del cuerpo.
- b) Sentado/a con la pelvis al fondo del asiento, la espalda recta apoyada en el respaldo y los antebrazos descansando en los apoyabrazos.
- c) Sentado/a con la pelvis al fondo del asiento, sin apoyar la espalda en el respaldo y los antebrazos descansando sobre los muslos.

28. De las siguientes posturas, ¿cuál consideras más adecuada para leer en la cama?

- a) Echado sobre la cama, boca arriba, manos levantadas sujetando el libro para leer.
- b) Echado sobre la cama, boca abajo, sujetando el libro con las manos sobre la cama para leer.
- c) Sentado sobre la cama, con la espalda recta apoyada en el respaldo o en almohadones y sujetando el libro con las manos, apoyando el brazo sobre el cuerpo.

29. De las siguientes posturas, ¿cuál consideras más adecuada para la columna cervical (cuello)?

- a) Estando boca arriba, utilizar una almohada alta y grande, que mantenga elevado su cuello cabeza.
- b) Estando boca arriba, utilizar una almohada baja, que permita flexionar el cuello hacia atrás.
- c) Estando boca arriba, utilizar una almohada pequeña, que permita mantener la curva cervical (cuello) e impida girar la cabeza.

30. De estas otras posturas, ¿cuál consideras más adecuada para la columna cervical (cuello)?

- a) Acostado de lado, utilizar una almohada debajo de cabeza y cuello, que permita alinear cabeza, cuello y espalda.
- b) Acostado de lado, utilizar una almohada baja, que permita inclinar el cuello hacia el hombro.
- c) Acostado de lado, utilizar una almohada alta, que permita levantar la cabeza.

31. ¿Cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada para descansar la espalda?

- a) Acostado/a boca arriba, con una almohada fina para apoyar el cuello y la cabeza, y una almohada gruesa debajo de las rodillas.
- b) Acostado/a boca arriba con una almohada gruesa para apoyar el cuello y la cabeza y una almohada fina debajo de las rodillas.
- c) Acostado/a boca arriba con una almohada fina para apoyar el cuello y la cabeza, sin almohada debajo de la rodilla.

Cuestionario de Desempeño docente virtual

El presente instrumento tiene por finalidad recabar los datos acerca de su experiencia como docente virtual, por ello agradeceré su colaboración en función de los estudios de maestría de la educación en la Universidad “Cesar Vallejo” Lima Norte, no existen preguntas correctas e incorrectas y es de carácter anónimo. Se agradece su gentil colaboración.

Instrucciones: Marcar con una “X” solo una alternativa, la que crea conveniente.

5. Siempre (S) 4. Casi Siempre (CS) 3. Algunas Veces (AV) 2. Casi Nunca (CN) 1. Nunca (N)

Con respecto a su labor como docente virtual en la institución podemos decir que:

Nº	Pregunta	Escala de valoración				
		N	CN	AV	CS	S
DIMENSIÓN 1: Preparación para el aprendizaje de los estudiantes						
1	Para el aprendizaje virtual, no considero como impedimento que la mayoría de mis alumnos no tengan acceso a una PC o Laptop.					
2	Considero que el contenido pedagógico de mi(s) curso(s) puede ser fácilmente transmitido a mis alumnos mediante la modalidad virtual.					
3	Establezco medios de comunicación como el WhatsApp Messenger u otros similares para comunicar tareas o avisos a mis alumnos.					
4	Diseño mis sesiones de aprendizaje apoyándome de los recursos virtuales dictaminados por la institución educativa.					
DIMENSIÓN 2: Enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes						
5	Genero presentaciones en diapositivas, clases filmadas y evaluaciones en línea para el aprendizaje de mis alumnos.					
6	Procuró que el clima de aprendizaje en la enseñanza virtual sea idóneo para la transmisión de conocimiento hacia los estudiantes.					
7	En el entorno de enseñanza virtual, me es factible motivar a mis alumnos para que logren los aprendizajes previstos en mi área.					
8	Logro que los alumnos manejen correctamente la aplicación WhatsApp Messenger u otras similares (dictaminadas por la institución educativa) para la comunicación efectiva de las sesiones filmadas por mi persona.					
9	Los métodos de evaluación en línea me permiten hacer un seguimiento exhaustivo acerca del avance de aprendizaje de mis alumnos.					
10	Los alumnos demuestran un alto nivel de aprendizaje en el sistema de clases virtuales.					
11	El sistema de docencia virtual me permite comunicarme fácilmente con los alumnos para hacerle algunas observaciones acerca de su aprendizaje.					
DIMENSIÓN 3: Participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad						
12	La institución educativa me permite contribuir en su gestión para la mejora del aprendizaje en los alumnos.					
13	Considero muy oportunas las reuniones virtuales programadas por la dirección y los acompañantes pedagógicos.					

14	Puedo asistir sin problemas a las reuniones virtuales programadas por la dirección y los acompañantes pedagógicos.					
15	Las iniciativas o proyectos que presentan los docentes son tomados en cuenta por la institución educativa.					
16	Por medio de una videoconferencia, me es fácil comunicarme con los padres de familia referente a los reportes de su hijo/a.					
DIMENSIÓN 4: Desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente						
17	Puedo organizarme para capacitarme continuamente en el manejo de herramientas virtuales para la pedagogía.					
18	Me es posible reunirme virtualmente con mis pares en actividades de desarrollo personal.					
19	Me siento totalmente responsable del aprendizaje personal y el de mis alumnos.					
20	Me he integrado a grupos profesionales de estudio mediante páginas web u otros para mejorar mi práctica docente.					

Gracias por su colaboración

Anexo 3: Resultados del análisis de fiabilidad

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,863	20

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Item 1	80,90	62,490	,260	,866
Item 2	79,90	61,990	,385	,860
Item 3	79,19	65,562	,156	,866
Item 4	79,33	63,033	,411	,859
Item 5	79,52	61,362	,382	,860
Item 6	79,24	62,990	,530	,857
Item 7	79,29	64,814	,278	,863
Item 8	79,57	60,057	,452	,858
Item 9	79,76	63,890	,219	,866
Item 10	80,00	58,500	,637	,850
Item 11	79,67	59,333	,622	,851
Item 12	79,86	58,429	,614	,850
Item 13	79,57	60,857	,518	,855
Item 14	79,71	57,914	,648	,849
Item 15	79,81	59,262	,574	,852
Item 16	80,05	56,948	,647	,848
Item 17	79,86	58,929	,532	,854
Item 18	80,14	57,629	,711	,847
Item 19	79,05	63,648	,448	,859
Item 20	79,76	65,690	,091	,870

Anexo 4: Base de datos de la prueba piloto

Datos de la prueba piloto del instrumento ‘Desempeño docente virtual’

Participante	Ítem																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	4	4	3	3	4	4	4	5	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3
2	3	4	5	5	2	4	4	1	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	5	4
3	3	4	3	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	3
4	3	4	5	4	3	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	3	4	5	3
5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
6	3	3	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	3	3	5	4
7	3	3	5	5	4	5	5	4	5	3	4	5	5	3	3	3	3	3	5	5
8	3	3	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	5	3	3	3	5	3	5	5
9	3	3	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	5	5
10	3	3	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	5	3	5	5
11	2	5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
12	1	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4
13	3	3	4	4	5	4	5	5	4	4	5	3	4	4	4	4	5	4	5	5
14	3	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	3
15	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5
16	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5
17	1	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	4	4	4	5	5	4
18	3	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	3	3	4	4	5	4
19	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	3	4	5	5	4
20	4	4	5	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	5	4
21	4	4	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4

Anexo 5: Base de datos de la muestra

Variable: Higiene postural

Ítem	Dimensión 1										Dimensión 2							Dimensión 3						Dimensión 4											Nivel Total							
	2	7	8	27	28	29	30	31	Nivel 1		4	5	9	10	22	23	24	Nivel 2		1	3	6	25	26	Nivel 3		11	12	13	14	15	16	17	18			19	20	21	Nivel 4		
1	0	1	1	1	1	0	1	1	6	MEDIO	0	0	1	1	1	0	0	3	BAJO	1	0	0	1	1	3	MEDIO	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	8	MEDIO	20	MEDIO	
2	0	1	0	0	1	0	0	0	2	BAJO	1	1	0	0	0	0	0	2	BAJO	1	1	0	1	1	4	MEDIO	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	7	MEDIO	15	BAJO	
3	0	0	0	1	1	0	1	0	3	BAJO	0	0	1	0	0	0	0	1	BAJO	0	0	0	1	0	1	BAJO	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	9	ALTO	14	BAJO	
4	0	0	0	0	0	1	0	0	1	BAJO	0	0	1	1	0	0	0	2	BAJO	0	0	1	0	1	2	BAJO	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	6	MEDIO	11	BAJO	
5	1	0	1	0	1	1	0	0	4	MEDIO	0	0	1	1	0	0	1	3	BAJO	1	1	0	1	1	4	MEDIO	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	6	MEDIO	17	MEDIO	
6	1	1	0	1	1	1	0	1	6	MEDIO	1	1	0	1	0	1	1	5	MEDIO	1	1	1	0	1	4	MEDIO	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	ALTO	24	ALTO
7	1	0	0	1	0	1	1	0	4	MEDIO	1	1	0	0	0	0	0	2	BAJO	1	1	1	1	1	5	ALTO	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	ALTO	20	MEDIO	
8	1	1	1	1	1	0	1	1	7	ALTO	0	0	1	1	0	0	1	3	BAJO	1	1	1	1	1	5	ALTO	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	10	ALTO	25	ALTO	
9	0	1	0	1	1	1	0	0	4	MEDIO	0	0	1	0	0	0	0	1	BAJO	0	1	0	0	0	1	BAJO	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10	ALTO	16	BAJO	
10	0	1	1	1	1	0	1	0	5	MEDIO	0	0	1	0	1	1	0	3	BAJO	1	0	0	1	1	3	MEDIO	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	ALTO	22	MEDIO	
11	0	1	1	1	1	0	0	0	4	MEDIO	1	0	1	0	0	0	0	2	BAJO	1	1	0	1	1	4	MEDIO	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8	MEDIO	18	MEDIO	
12	0	1	0	0	1	0	0	0	2	BAJO	0	1	1	1	0	1	0	4	MEDIO	1	1	0	1	0	3	MEDIO	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	5	MEDIO	14	BAJO	
13	0	0	1	0	1	0	0	0	2	BAJO	0	0	1	0	0	1	0	2	BAJO	1	1	1	0	1	4	MEDIO	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	7	MEDIO	15	BAJO	
14	1	1	0	1	0	0	1	0	4	MEDIO	0	0	1	1	0	0	0	2	BAJO	0	0	0	1	1	2	BAJO	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	6	MEDIO	14	BAJO	
15	1	1	1	1	1	1	0	0	6	MEDIO	0	0	1	0	0	0	0	1	BAJO	0	0	0	0	0	0	BAJO	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	ALTO	18	MEDIO	
16	1	0	1	1	0	0	0	0	3	BAJO	0	0	0	1	0	0	0	1	BAJO	0	0	1	0	1	2	BAJO	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	BAJO	8	BAJO	
17	0	1	1	0	0	0	1	1	4	MEDIO	0	0	1	1	0	0	0	2	BAJO	0	0	0	0	0	0	BAJO	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	4	BAJO	10	BAJO	
18	0	0	0	1	0	0	0	1	2	BAJO	0	1	1	1	0	0	0	3	BAJO	1	0	1	1	0	3	MEDIO	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	4	BAJO	12	BAJO	
19	0	1	1	1	1	0	0	0	4	MEDIO	0	0	1	1	0	0	0	2	BAJO	1	1	0	1	0	3	MEDIO	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	ALTO	18	MEDIO	
20	1	0	1	0	1	1	0	0	4	MEDIO	0	0	1	1	0	0	1	3	BAJO	1	1	0	1	1	4	MEDIO	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	6	MEDIO	17	MEDIO	
21	0	1	1	1	1	1	1	1	7	ALTO	1	1	1	0	1	1	1	6	ALTO	1	1	1	0	1	4	MEDIO	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	ALTO	26	ALTO	
22	1	0	1	0	1	0	1	1	5	MEDIO	0	0	1	1	0	0	1	3	BAJO	1	1	0	1	1	4	MEDIO	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	6	MEDIO	18	MEDIO	
23	1	1	1	1	1	1	1	0	7	ALTO	0	1	1	1	0	1	1	5	MEDIO	1	1	0	1	1	4	MEDIO	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	10	ALTO	26	ALTO	
24	1	0	0	1	0	1	0	0	3	BAJO	1	1	0	0	0	0	0	2	BAJO	1	1	1	0	1	4	MEDIO	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8	MEDIO	17	MEDIO	

25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	BAJO	0	0	0	0	1	0	1	2	BAJO	1	1	0	1	1	4	MEDIO	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	5	MEDIO	11	BAJO	
26	0	1	1	1	1	0	0	0	4	MEDIO	1	0	1	1	0	0	0	3	BAJO	1	1	0	1	0	3	MEDIO	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ALTO	20	MEDIO
27	1	1	0	1	1	1	1	1	7	ALTO	0	0	1	1	1	1	1	5	MEDIO	0	1	1	1	1	4	MEDIO	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ALTO	26	ALTO
28	1	1	0	1	0	1	0	0	4	MEDIO	1	1	0	1	0	0	0	3	BAJO	1	1	1	0	1	4	MEDIO	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	7	MEDIO	18	MEDIO		
29	0	1	1	1	1	0	1	1	6	MEDIO	0	0	1	1	1	0	0	3	BAJO	1	0	0	1	1	3	MEDIO	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	8	MEDIO	20	MEDIO		
30	1	0	0	1	0	1	1	0	4	MEDIO	1	1	0	0	0	0	0	2	BAJO	1	1	1	1	1	5	ALTO	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	ALTO	25	ALTO		
31	1	1	0	0	0	1	0	0	3	BAJO	1	1	0	0	0	0	0	2	BAJO	1	0	0	0	1	2	BAJO	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	ALTO	16	BAJO	
32	1	0	0	1	0	0	0	0	2	BAJO	0	0	0	0	0	0	0	0	BAJO	1	1	1	0	0	3	MEDIO	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	BAJO	8	BAJO		
33	1	0	0	1	0	1	0	0	3	BAJO	0	1	1	1	0	0	0	3	BAJO	1	1	1	0	1	4	MEDIO	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	ALTO	19	MEDIO	
34	0	1	1	1	1	0	1	1	6	MEDIO	0	0	1	0	0	0	1	2	BAJO	1	1	0	0	0	2	BAJO	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	ALTO	19	MEDIO	
35	0	1	0	1	1	0	0	0	3	BAJO	0	1	0	0	0	0	0	1	BAJO	1	1	1	1	0	4	MEDIO	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	6	MEDIO	14	BAJO		
36	1	1	0	1	0	1	0	0	4	MEDIO	1	1	0	1	0	0	0	3	BAJO	1	1	1	0	1	4	MEDIO	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	7	MEDIO	18	MEDIO		
37	1	1	0	0	0	1	0	0	3	BAJO	1	1	0	0	0	0	0	2	BAJO	1	0	0	0	1	2	BAJO	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	ALTO	16	BAJO	
38	1	0	0	1	0	1	0	0	3	BAJO	1	1	0	0	0	0	0	2	BAJO	1	1	1	0	1	4	MEDIO	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8	MEDIO	17	MEDIO		
39	1	1	1	1	0	1	0	0	5	MEDIO	1	1	0	1	0	0	0	3	BAJO	1	1	1	0	1	4	MEDIO	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	7	MEDIO	19	MEDIO	
40	1	1	0	1	1	0	1	1	6	MEDIO	1	1	0	1	1	0	1	5	MEDIO	1	1	0	1	1	4	MEDIO	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	9	ALTO	24	ALTO		
41	0	1	1	1	1	0	0	0	4	MEDIO	1	0	1	1	0	0	0	3	BAJO	1	1	0	1	0	3	MEDIO	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10	ALTO	20	MEDIO	
42	0	1	1	1	1	0	1	0	5	MEDIO	1	1	1	0	1	1	0	5	MEDIO	1	0	0	1	1	3	MEDIO	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	ALTO	24	ALTO	
43	1	1	1	1	1	0	1	0	6	MEDIO	0	1	1	1	1	1	0	5	MEDIO	1	0	1	1	0	3	MEDIO	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10	ALTO	24	ALTO	
44	1	0	1	0	1	0	1	1	5	MEDIO	0	0	1	1	0	0	1	3	BAJO	1	1	0	1	1	4	MEDIO	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	6	MEDIO	18	MEDIO		
45	1	0	1	1	0	1	1	1	6	MEDIO	0	1	1	1	1	1	1	6	ALTO	1	1	1	0	1	4	MEDIO	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	9	ALTO	25	ALTO			
46	1	1	1	1	1	0	1	1	7	ALTO	0	0	1	1	1	1	0	4	MEDIO	1	0	0	1	0	2	BAJO	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	ALTO	22	MEDIO		
47	0	1	1	1	1	0	1	0	5	MEDIO	1	1	1	1	1	1	1	7	ALTO	1	0	0	1	1	3	MEDIO	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10	ALTO	25	ALTO		
48	1	1	0	1	1	1	1	1	7	ALTO	0	0	1	1	1	1	0	4	MEDIO	0	1	0	1	0	2	BAJO	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	8	MEDIO	21	MEDIO		
49	0	1	0	0	1	0	0	0	2	BAJO	1	1	0	0	0	0	0	2	BAJO	1	1	0	1	1	4	MEDIO	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	7	MEDIO	15	BAJO		
50	0	1	0	0	0	0	1	1	3	BAJO	0	1	0	1	0	0	0	2	BAJO	0	0	0	1	1	2	BAJO	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	5	MEDIO	12	BAJO		
51	0	1	1	1	1	1	1	1	7	ALTO	0	0	0	0	0	0	1	1	BAJO	1	1	0	1	0	3	MEDIO	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10	ALTO	21	MEDIO	
52	0	1	1	0	1	0	1	0	4	MEDIO	0	1	1	1	0	0	0	3	BAJO	1	1	0	0	1	3	MEDIO	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	10	ALTO	20	MEDIO		
53	1	1	1	1	0	1	1	0	6	MEDIO	1	1	0	1	1	1	1	6	ALTO	1	1	1	0	1	4	MEDIO	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	ALTO	25	ALTO		
54	1	1	1	1	1	1	0	0	6	MEDIO	0	0	1	0	0	0	0	1	BAJO	0	0	0	0	0	0	BAJO	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	ALTO	18	MEDIO	

55	1	1	0	0	1	1	0	0	4	MEDIO	1	1	1	0	1	0	0	4	MEDIO	1	1	0	0	0	2	BAJO	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	ALTO	19	MEDIO	
56	1	1	0	1	0	0	1	0	4	MEDIO	0	0	1	1	0	0	0	2	BAJO	0	0	0	1	1	2	BAJO	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	6	MEDIO	14	BAJO	
57	0	1	1	1	1	0	1	0	5	MEDIO	0	0	0	1	1	0	0	2	BAJO	0	0	0	1	0	1	BAJO	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	7	MEDIO	15	BAJO	
58	0	1	1	1	1	0	0	0	4	MEDIO	1	0	1	0	0	0	0	2	BAJO	1	1	0	1	1	4	MEDIO	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8	MEDIO	18	MEDIO	
59	0	0	1	0	0	1	0	1	3	BAJO	0	1	1	1	0	1	0	4	MEDIO	1	0	0	1	1	3	MEDIO	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	4	BAJO	14	BAJO	
60	1	1	0	0	0	0	1	0	3	BAJO	0	1	1	0	1	0	1	4	MEDIO	1	1	1	1	0	4	MEDIO	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	5	MEDIO	16	BAJO	
61	0	0	1	1	1	1	0	1	5	MEDIO	0	0	0	0	0	0	0	0	BAJO	0	0	0	1	0	1	BAJO	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	8	MEDIO	14	BAJO
62	0	1	1	1	1	0	1	0	5	MEDIO	0	0	1	0	0	0	0	1	BAJO	1	1	0	0	1	3	MEDIO	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	5	MEDIO	14	BAJO	
63	0	1	0	1	1	1	0	0	4	MEDIO	0	0	1	0	0	0	0	1	BAJO	0	1	0	0	0	1	BAJO	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10	ALTO	16	BAJO	
64	1	0	0	1	0	0	0	0	2	BAJO	1	1	0	0	0	0	0	2	BAJO	1	1	1	0	0	3	MEDIO	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	4	BAJO	11	BAJO	
65	1	0	1	0	0	0	1	0	3	BAJO	0	1	1	1	0	0	0	3	BAJO	1	1	1	1	1	5	ALTO	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	4	BAJO	15	BAJO	

Variable: Desempeño docente

	Ítems Dimensión 1								Ítems Dimensión 2						Ítems Dimensión 3						Ítems Dimensión 4					Total	Nivel			
	1	2	3	4	5	6	7	Total 1	Nivel	8	9	10	11	12	13	Total 2	Nivel	14	15	16	17	Total 3	Nivel	18	19			20	Total 4	Nivel
1	2	4	1	5	5	5	4	26	EN PROCESO	5	3	3	4	2	3	20	EN PROCESO	5	4	4	5	18	LOGRO PREVISTO	4	4	5	13	LOGRO PREVISTO	77	LOGRO PREVISTO
2	2	1	1	2	1	2	2	11	EN INICIO	4	3	3	2	3	3	18	EN PROCESO	4	5	3	4	16	LOGRO PREVISTO	3	4	3	10	EN PROCESO	55	EN PROCESO
3	3	3	4	3	4	3	3	23	EN PROCESO	2	2	1	2	1	1	9	EN INICIO	3	3	2	3	11	EN PROCESO	2	3	1	6	EN INICIO	49	EN PROCESO
4	2	2	1	1	1	1	2	10	EN INICIO	4	4	4	4	4	4	24	LOGRO PREVISTO	2	2	1	2	7	EN INICIO	2	1	2	5	EN INICIO	46	EN INICIO
5	3	3	4	4	4	4	4	26	EN PROCESO	5	3	3	3	3	3	20	EN PROCESO	5	5	4	5	19	LOGRO PREVISTO	3	5	5	13	LOGRO PREVISTO	78	LOGRO PREVISTO
6	3	3	5	5	5	5	5	31	LOGRO PREVISTO	5	5	3	4	3	4	24	LOGRO PREVISTO	3	3	2	4	12	EN PROCESO	3	5	5	13	LOGRO PREVISTO	80	LOGRO PREVISTO
7	4	4	4	4	4	4	5	29	LOGRO PREVISTO	4	3	4	3	3	3	20	EN PROCESO	4	3	3	3	13	EN PROCESO	2	4	3	9	EN PROCESO	71	EN PROCESO
8	4	4	4	4	4	4	4	28	LOGRO PREVISTO	4	4	4	4	4	4	24	LOGRO PREVISTO	4	4	3	4	15	EN PROCESO	3	5	4	12	LOGRO PREVISTO	79	LOGRO PREVISTO
9	2	2	3	3	1	2	1	14	EN INICIO	3	2	2	2	1	2	12	EN INICIO	4	4	3	3	14	EN PROCESO	1	3	2	6	EN INICIO	46	EN INICIO
10	1	4	1	5	5	5	4	25	EN PROCESO	5	3	3	4	2	3	20	EN PROCESO	5	4	4	5	18	LOGRO PREVISTO	5	4	5	14	LOGRO PREVISTO	77	LOGRO PREVISTO
11	3	3	4	4	5	3	5	27	LOGRO PREVISTO	4	3	3	4	2	3	19	EN PROCESO	3	3	3	4	13	EN PROCESO	4	2	3	9	EN PROCESO	68	EN PROCESO
12	1	2	3	3	2	2	3	16	EN INICIO	2	2	2	3	2	3	14	EN INICIO	3	3	1	3	10	EN PROCESO	2	3	2	7	EN INICIO	47	EN INICIO
13	2	3	4	3	4	3	4	23	EN PROCESO	2	1	2	1	2	2	10	EN INICIO	3	1	1	2	7	EN INICIO	2	1	2	5	EN INICIO	45	EN INICIO
14	1	3	3	3	2	2	2	16	EN INICIO	3	2	2	2	2	3	14	EN INICIO	2	3	2	2	9	EN INICIO	2	3	2	7	EN INICIO	46	EN INICIO


15	3	2	3	2	3	3	3	19	EN PROCESO	4	5	3	4	4	5	25	LOGRO PREVISTO	3	2	3	3	11	EN PROCESO	4	3	3	10	EN PROCESO	65	EN PROCESO
16	2	3	2	2	3	2	2	16	EN INICIO	3	2	2	2	3	2	14	EN INICIO	2	4	2	1	9	EN INICIO	2	2	3	7	EN INICIO	46	EN INICIO
17	3	4	3	3	3	2	5	23	EN PROCESO	2	1	2	2	2	2	11	EN INICIO	1	3	1	2	7	EN INICIO	1	2	2	5	EN INICIO	46	EN INICIO
18	2	2	3	2	2	2	3	16	EN INICIO	3	2	1	3	3	2	14	EN INICIO	2	3	2	2	9	EN INICIO	3	2	2	7	EN INICIO	46	EN INICIO
19	1	4	1	4	3	4	4	21	EN PROCESO	1	3	3	4	3	4	18	EN PROCESO	5	5	1	5	16	LOGRO PREVISTO	3	3	3	9	EN PROCESO	64	EN PROCESO
20	3	3	3	3	4	3	3	22	EN PROCESO	4	3	4	3	3	3	20	EN PROCESO	3	4	2	3	12	EN PROCESO	2	4	3	9	EN PROCESO	63	EN PROCESO
21	1	4	5	2	3	4	4	23	EN PROCESO	3	2	4	3	3	4	19	EN PROCESO	5	3	3	4	15	EN PROCESO	3	3	2	8	EN PROCESO	65	EN PROCESO
22	2	3	2	4	3	3	3	20	EN PROCESO	2	4	3	2	4	3	18	EN PROCESO	3	4	3	2	12	EN PROCESO	4	3	3	10	EN PROCESO	60	EN PROCESO
23	1	2	3	2	3	4	3	18	EN PROCESO	4	4	4	4	4	5	25	LOGRO PREVISTO	3	4	2	3	12	EN PROCESO	4	4	3	11	EN PROCESO	66	EN PROCESO
24	1	2	4	4	3	3	3	20	EN PROCESO	3	1	2	2	4	4	16	EN PROCESO	4	4	4	4	16	LOGRO PREVISTO	3	3	2	8	EN PROCESO	60	EN PROCESO
25	1	2	2	1	2	3	3	14	EN INICIO	2	2	3	2	1	2	12	EN INICIO	3	3	4	4	14	EN PROCESO	1	3	2	6	EN INICIO	46	EN INICIO
26	2	3	3	2	3	3	3	19	EN PROCESO	3	3	3	2	2	3	16	EN PROCESO	4	4	4	4	16	LOGRO PREVISTO	2	4	3	9	EN PROCESO	60	EN PROCESO
27	5	4	5	5	5	5	5	34	LOGRO PREVISTO	4	3	4	4	3	4	22	EN PROCESO	5	5	5	5	20	LOGRO PREVISTO	5	5	5	15	LOGRO PREVISTO	91	LOGRO PREVISTO
28	4	4	4	3	3	4	4	26	EN PROCESO	4	5	3	4	3	3	22	EN PROCESO	3	3	2	3	11	EN PROCESO	2	3	3	8	EN PROCESO	67	EN PROCESO
29	1	2	4	2	4	3	2	18	EN PROCESO	3	1	3	3	4	3	17	EN PROCESO	3	2	3	4	12	EN PROCESO	2	4	3	9	EN PROCESO	56	EN PROCESO
30	3	4	5	5	5	5	4	31	LOGRO PREVISTO	5	3	5	5	5	5	28	LOGRO PREVISTO	5	5	5	5	20	LOGRO PREVISTO	4	5	4	13	LOGRO PREVISTO	92	LOGRO PREVISTO
31	1	2	3	2	1	4	3	16	EN INICIO	2	2	2	2	3	3	14	EN INICIO	2	3	2	2	9	EN INICIO	2	3	2	7	EN INICIO	46	EN INICIO
32	2	3	2	2	2	2	3	16	EN INICIO	3	3	2	2	2	2	14	EN INICIO	3	2	2	2	9	EN INICIO	3	2	2	7	EN INICIO	46	EN INICIO

33	4	3	3	2	3	3	2	20	EN PROCESO	3	3	2	3	2	4	17	EN PROCESO	3	3	2	2	10	EN PROCESO	3	3	2	8	EN PROCESO	55	EN PROCESO
34	2	1	3	3	2	3	3	17	EN PROCESO	3	2	3	2	3	3	16	EN PROCESO	3	2	2	3	10	EN PROCESO	4	2	3	9	EN PROCESO	52	EN PROCESO
35	2	3	2	2	3	1	3	16	EN INICIO	2	3	2	2	3	2	14	EN INICIO	3	2	2	2	9	EN INICIO	2	2	3	7	EN INICIO	46	EN INICIO
36	2	3	2	3	3	3	2	18	EN PROCESO	4	4	3	4	4	3	22	EN PROCESO	2	3	4	2	11	EN PROCESO	2	3	4	9	EN PROCESO	60	EN PROCESO
37	1	2	3	3	3	2	2	16	EN INICIO	3	2	2	3	2	2	14	EN INICIO	3	1	2	3	9	EN INICIO	2	3	2	7	EN INICIO	46	EN INICIO
38	2	2	3	3	2	2	3	17	EN PROCESO	2	3	2	2	3	3	15	EN PROCESO	2	2	3	2	9	EN INICIO	2	3	3	8	EN PROCESO	49	EN PROCESO
39	1	2	3	2	3	3	4	18	EN PROCESO	2	2	3	2	3	3	15	EN PROCESO	2	4	3	1	10	EN PROCESO	3	4	1	8	EN PROCESO	51	EN PROCESO
40	5	3	4	5	5	5	4	31	LOGRO PREVISTO	4	4	4	4	4	5	25	LOGRO PREVISTO	4	4	5	5	18	LOGRO PREVISTO	5	5	4	14	LOGRO PREVISTO	88	LOGRO PREVISTO
41	3	3	3	4	3	3	3	22	EN PROCESO	4	4	3	4	2	3	20	EN PROCESO	4	3	3	3	13	EN PROCESO	4	3	3	10	EN PROCESO	65	EN PROCESO
42	1	5	5	5	5	5	4	30	LOGRO PREVISTO	4	5	4	5	5	5	28	LOGRO PREVISTO	4	5	3	4	16	LOGRO PREVISTO	5	5	4	14	LOGRO PREVISTO	88	LOGRO PREVISTO
43	3	5	5	5	5	3	5	31	LOGRO PREVISTO	5	5	3	3	5	3	24	LOGRO PREVISTO	4	5	4	5	18	LOGRO PREVISTO	3	4	5	12	LOGRO PREVISTO	85	LOGRO PREVISTO
44	3	4	4	3	4	3	4	25	EN PROCESO	4	3	4	3	4	3	21	EN PROCESO	5	3	3	4	15	EN PROCESO	4	3	4	11	EN PROCESO	72	EN PROCESO
45	4	5	5	4	4	5	5	32	LOGRO PREVISTO	4	3	4	4	4	3	22	EN PROCESO	4	5	3	5	17	LOGRO PREVISTO	4	5	5	14	LOGRO PREVISTO	85	LOGRO PREVISTO
46	3	3	3	4	4	3	3	23	EN PROCESO	3	3	2	4	4	3	19	EN PROCESO	3	3	4	4	14	EN PROCESO	3	3	4	10	EN PROCESO	66	EN PROCESO
47	3	3	5	5	4	5	5	30	LOGRO PREVISTO	4	5	3	4	5	5	26	LOGRO PREVISTO	3	3	3	3	12	EN PROCESO	3	5	5	13	LOGRO PREVISTO	81	LOGRO PREVISTO
48	3	4	4	4	3	4	3	25	EN PROCESO	3	4	3	4	4	3	21	EN PROCESO	4	3	4	2	13	EN PROCESO	3	4	3	10	EN PROCESO	69	EN PROCESO
49	2	2	2	2	2	3	2	15	EN INICIO	3	2	3	2	2	1	13	EN INICIO	3	3	3	3	12	EN PROCESO	2	3	1	6	EN INICIO	46	EN INICIO
50	2	2	3	2	2	2	3	16	EN INICIO	3	2	2	3	2	2	14	EN INICIO	2	3	2	2	9	EN INICIO	3	2	2	7	EN INICIO	46	EN INICIO

51	3	2	3	2	3	3	3	19	EN PROCESO	3	3	3	3	3	3	18	EN PROCESO	2	3	4	2	11	EN PROCESO	4	2	3	9	EN PROCESO	57	EN PROCESO
52	2	3	4	3	1	4	4	21	EN PROCESO	3	2	3	3	4	2	17	EN PROCESO	3	4	3	3	13	EN PROCESO	3	3	4	10	EN PROCESO	61	EN PROCESO
53	4	5	5	5	4	5	5	33	LOGRO PREVISTO	3	4	4	4	4	3	22	EN PROCESO	5	5	5	5	20	LOGRO PREVISTO	4	5	5	14	LOGRO PREVISTO	89	LOGRO PREVISTO
54	1	1	2	2	1	2	2	11	EN INICIO	2	2	3	4	3	2	16	EN PROCESO	3	3	2	2	10	EN PROCESO	1	3	2	6	EN INICIO	43	EN INICIO
55	1	3	2	1	2	3	2	14	EN INICIO	2	2	1	3	2	1	11	EN INICIO	3	2	2	3	10	EN PROCESO	3	4	2	9	EN PROCESO	44	EN INICIO
56	2	1	3	3	2	2	2	15	EN INICIO	1	2	2	2	2	3	12	EN INICIO	3	4	3	2	12	EN PROCESO	2	2	3	7	EN INICIO	46	EN INICIO
57	1	1	3	3	2	2	1	13	EN INICIO	3	3	2	1	1	3	13	EN INICIO	4	3	4	3	14	EN PROCESO	3	2	1	6	EN INICIO	46	EN INICIO
58	1	3	3	3	3	2	3	18	EN PROCESO	1	2	1	1	1	1	7	EN INICIO	2	3	3	2	10	EN PROCESO	3	1	2	6	EN INICIO	41	EN INICIO
59	1	1	3	3	3	2	3	16	EN INICIO	3	1	1	1	1	3	10	EN INICIO	3	3	3	4	13	EN PROCESO	2	3	2	7	EN INICIO	46	EN INICIO
60	2	2	3	2	2	2	2	15	EN INICIO	3	2	1	2	3	1	12	EN INICIO	4	4	2	4	14	EN PROCESO	2	1	2	5	EN INICIO	46	EN INICIO
61	2	2	2	2	3	2	3	16	EN INICIO	2	2	2	2	2	3	13	EN INICIO	4	3	3	3	13	EN PROCESO	2	1	1	4	EN INICIO	46	EN INICIO
62	1	2	3	2	2	3	3	16	EN INICIO	2	3	2	3	2	2	14	EN INICIO	2	2	2	3	9	EN INICIO	3	3	1	7	EN INICIO	46	EN INICIO
63	1	3	2	3	2	3	2	16	EN INICIO	2	2	3	2	3	2	14	EN INICIO	3	2	2	2	9	EN INICIO	2	3	2	7	EN INICIO	46	EN INICIO
64	2	1	3	2	2	2	2	14	EN INICIO	3	3	2	2	1	2	13	EN INICIO	4	2	3	5	14	EN PROCESO	2	2	1	5	EN INICIO	46	EN INICIO
65	1	2	3	3	1	2	3	15	EN INICIO	1	2	2	2	2	3	12	EN INICIO	3	4	4	2	13	EN PROCESO	2	2	2	6	EN INICIO	46	EN INICIO

Anexo 6: Certificados de validez de contenido

REDMI NOTE 9S
AI QUAD CAMERA



ESCUELA DE POSTGRADO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: DESEMPEÑO DOCENTE VIRTUAL

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: Preparación para el aprendizaje de los estudiantes								
1	Para el aprendizaje virtual, no considero como impedimento que la mayoría de mis alumnos no tengan acceso a una PC o Laptop.	✓		✓		✓		
2	Considero que el contenido pedagógico de mi(s) curso(s) puede ser fácilmente transmitido a mis alumnos mediante la modalidad virtual.	✓		✓		✓		
3	Establezco medios de comunicación como el WhatsApp Messenger u otros similares para comunicar tareas o avisos a mis alumnos.	✓		✓		✓		
4	Diseño mis sesiones de aprendizaje apoyándome de los recursos virtuales dictaminados por la institución educativa.	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 2: Enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes								
5	Genero presentaciones en diapositivas, clases filmadas y evaluaciones en línea para el aprendizaje de mis alumnos.	✓		✓		✓		
6	Procuró que el clima de aprendizaje en la enseñanza virtual sea idóneo para la transmisión de conocimiento hacia los estudiantes.	✓		✓		✓		
7	En el entorno de enseñanza virtual, me es factible motivar a mis alumnos para que logren los aprendizajes previstos en mi área.	✓		✓		✓		
8	Logro que los alumnos manejen correctamente la aplicación WhatsApp Messenger u otras similares (dictaminadas por la institución educativa) para la comunicación efectiva de las sesiones filmadas por mi persona.	✓		✓		✓		
9	Los métodos de evaluación en línea me permiten hacer un seguimiento exhaustivo acerca del avance de aprendizaje de mis alumnos.	✓		✓		✓		
10	Los alumnos demuestran un alto nivel de aprendizaje en el sistema de clases virtuales.	✓		✓		✓		
11	El sistema de docencia virtual me permite comunicarme fácilmente con los alumnos para hacerle algunas observaciones acerca de su aprendizaje.	✓		✓		✓		
DIMENSIÓN 3: Participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad								
12	La institución educativa me permite contribuir en su gestión para la mejora del aprendizaje en los alumnos.	✓		✓		✓		
13	Considero muy oportunas las reuniones virtuales programadas por la dirección y los acompañantes pedagógicos.	✓		✓		✓		
14	Puedo asistir sin problemas a las reuniones virtuales programadas por la dirección y los acompañantes pedagógicos.	✓		✓		✓		
15	Las iniciativas o proyectos que presentan los docentes son tomados en cuenta por la institución educativa.	✓		✓		✓		
16	Por medio de una videoconferencia, me es fácil comunicarme con los padres de familia referente a los reportes de su hijo/a.	✓		✓		✓		

DIMENSIÓN 4: Desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente		Si	No	Si	No	Si	No
7	Puedo organizarme para capacitarme continuamente en el manejo de herramientas virtuales para la pedagogía.	/		/		/	
3	Me es posible reunirme virtualmente con mis pares en actividades de desarrollo personal.	/		/		/	
3	Me siento totalmente responsable del aprendizaje personal y el de mis alumnos.	/		/		/	
3	Me he integrado a grupos profesionales de estudio mediante páginas web u otros para mejorar mi práctica docente.	/		/		/	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

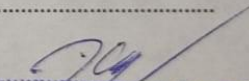
Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Dennis Jaramillo Ostos DNI: 10754317

Especialidad del validador: Temático - Metodólogo

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

20/06/2020


 Mgtr. Dennis Jaramillo Ostos
 Cátedra Universitaria

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: DESEMPEÑO DOCENTE VIRTUAL

N°	DIMENSIONES / items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: Preparación para el aprendizaje de los estudiantes		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Para el aprendizaje virtual, no considero como impedimento que la mayoría de mis alumnos no tengan acceso a una PC o Laptop.	X		X		X		
2	Considero que el contenido pedagógico de mi(s) curso(s) puede ser fácilmente transmitido a mis alumnos mediante la modalidad virtual.	X		X		X		
3	Establezco medios de comunicación como el WhatsApp Messenger u otros similares para comunicar tareas o avisos a mis alumnos.	X		X		X		
4	Diseño mis sesiones de aprendizaje apoyándome de los recursos virtuales dictaminados por la institución educativa.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: Enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes		Si	No	Si	No	Si	No	
5	Genero presentaciones en diapositivas, clases filmadas y evaluaciones en línea para el aprendizaje de mis alumnos.	X		X		X		
6	Procuró que el clima de aprendizaje en la enseñanza virtual sea idóneo para la transmisión de conocimiento hacia los estudiantes.	X		X		X		
7	En el entorno de enseñanza virtual, me es factible motivar a mis alumnos para que logren los aprendizajes previstos en mi área.	X		X		X		
8	Logro que los alumnos manejen correctamente la aplicación WhatsApp Messenger u otras similares (dictaminadas por la institución educativa) para la comunicación efectiva de las sesiones filmadas por mi persona.	X		X		X		
9	Los métodos de evaluación en línea me permiten hacer un seguimiento exhaustivo acerca del avance de aprendizaje de mis alumnos.	X		X		X		
10	Los alumnos demuestran un alto nivel de aprendizaje en el sistema de clases virtuales.	X		X		X		
11	El sistema de docencia virtual me permite comunicarme fácilmente con los alumnos para hacerle algunas observaciones acerca de su aprendizaje.	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: Participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad		Si	No	Si	No	Si	No	
12	La institución educativa me permite contribuir en su gestión para la mejora del aprendizaje en los alumnos.	X		X		X		
13	Considero muy oportunas las reuniones virtuales programadas por la dirección y los acompañantes pedagógicos.	X		X		X		
14	Puedo asistir sin problemas a las reuniones virtuales programadas por la dirección y los acompañantes pedagógicos.	X		X		X		
15	Las iniciativas o proyectos que presentan los docentes son tomados en cuenta por la institución educativa.	X		X		X		
16	Por medio de una videoconferencia, me es fácil comunicarme con los padres de familia referente a los reportes de su hijo/a.	X		X		X		

DIMENSIÓN 4: Desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente		Si	No	Si	No	Si	No
17	Puedo organizarme para capacitarme continuamente en el manejo de herramientas virtuales para la pedagogía.	X		X		X	
18	Me es posible reunirme virtualmente con mis pares en actividades de desarrollo personal.	X		X		X	
19	Me siento totalmente responsable del aprendizaje personal y el de mis alumnos.	X		X		X	
20	Me he integrado a grupos profesionales de estudio mediante páginas web u otros para mejorar mi práctica docente.	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **SÍ, HAY SUFICIENCIA**

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

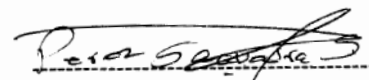
Apellidos y nombres del juez validador. Dr.: **Pérez Saavedra segundo Sigifredo** DNI:25601051

Especialidad del validador: **Gestión de la Educación**

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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


Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: DESEMPEÑO DOCENTE VIRTUAL

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Preparación para el aprendizaje de los estudiantes	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Para el aprendizaje virtual, no considero como impedimento que la mayoría de mis alumnos no tengan acceso a una PC o Laptop.	✓		✓		✓		
2	Considero que el contenido pedagógico de mi(s) curso(s) puede ser fácilmente transmitido a mis alumnos mediante la modalidad virtual.	✓		✓		✓		
3	Establezco medios de comunicación como el WhatsApp Messenger u otros similares para comunicar tareas o avisos a mis alumnos.	✓		✓		✓		
4	Diseño mis sesiones de aprendizaje apoyándome de los recursos virtuales dictaminados por la institución educativa.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: Enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes	Si	No	Si	No	Si	No	
5	Genero presentaciones en diapositivas, clases filmadas y evaluaciones en línea para el aprendizaje de mis alumnos.	✓		✓		✓		
6	Procuró que el clima de aprendizaje en la enseñanza virtual sea idóneo para la transmisión de conocimiento hacia los estudiantes.	✓		✓		✓		
7	En el entorno de enseñanza virtual, me es factible motivar a mis alumnos para que logren los aprendizajes previstos en mi área.	✓		✓		✓		
8	Logro que los alumnos manejen correctamente la aplicación WhatsApp Messenger u otras similares (dictaminadas por la institución educativa) para la comunicación efectiva de las sesiones filmadas por mi persona.	✓		✓		✓		
9	Los métodos de evaluación en línea me permiten hacer un seguimiento exhaustivo acerca del avance de aprendizaje de mis alumnos.	✓		✓		✓		
10	Los alumnos demuestran un alto nivel de aprendizaje en el sistema de clases virtuales.	✓		✓		✓		
11	El sistema de docencia virtual me permite comunicarme fácilmente con los alumnos para hacerle algunas observaciones acerca de su aprendizaje.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: Participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad	Si	No	Si	No	Si	No	
12	La institución educativa me permite contribuir en su gestión para la mejora del aprendizaje en los alumnos.	✓		✓		✓		
13	Considero muy oportunas las reuniones virtuales programadas por la dirección y los acompañantes pedagógicos.	✓		✓		✓		
14	Puedo asistir sin problemas a las reuniones virtuales programadas por la dirección y los acompañantes pedagógicos.	✓		✓		✓		
15	Las iniciativas o proyectos que presentan los docentes son tomados en cuenta por la institución educativa.	✓		✓		✓		
16	Por medio de una videoconferencia, me es fácil comunicarme con los padres de familia referente a los resultados de aprendizaje.	✓		✓		✓		

DIMENSIÓN 4: Desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente		SI	No	SI	No	SI	No
18	Puedo organizarme para capacitarme continuamente en el manejo de herramientas virtuales para la pedagogía.	✓		✓		✓	
19	Me es posible reunirme virtualmente con mis pares en actividades de desarrollo personal.	✓		✓		✓	
20	Me siento totalmente responsable del aprendizaje personal y el de mis alumnos.	✓		✓		✓	
21	Me he integrado a grupos profesionales de estudio mediante páginas web u otros para mejorar mi práctica docente.	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Dra. Ada Calderón Alva DNI: 19846084

Especialidad del validador: Metodóloga

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Ada Calderón Alva
 Dra. Ada CALDERÓN ALVA
 DGE 0065

Firma del Experto Informante.

Anexo 7: Autorización



“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para mujeres y hombres”
“Año de la Universalización de la Salud”

Lima, 21 de julio de 2020
Carta P. 451-2020-EPG-UCV-LN-F05L01/J-INT

Lic
Violeta Vilma Rosales Gutiérrez
Directora
Colegio I. E 2083 Virgen del Carmen

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a Lizarraga Toledo, Willan bartoni; identificado con DNI N° 40892692 y con código de matrícula N° 7002274428; estudiante del programa de MAESTRÍA EN EDUCACIÓN quien, en el marco de su tesis conducente a la obtención de su grado de MAESTRA, se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado:

**Higiene Postural y Desempeño Docente en la Institución Educativa 2083 Virgen del Carmen Rímac
2020**

Con fines de investigación académica, solicito a su digna persona otorgar el permiso a nuestro estudiante, a fin de que pueda obtener información, en la institución que usted representa, que le permita desarrollar su trabajo de investigación. Nuestro estudiante investigador Lizarraga Toledo, Willan bartoni asume el compromiso de alcanzar a su despacho los resultados de este estudio, luego de haber finalizado el mismo con la asesoría de nuestros docentes.

Agradeciendo la gentileza de su atención al presente, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,



Dr. Carlos Ventura Orbegoso
Jefe
ESCUELA DE POSGRADO
UCV FILIAL LIMA
CAMPUS LIMA NORTE

Somos la universidad de los
que quieren salir adelante.



ucv.edu.pe