



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Niveles de estrés en los docentes de una institución educativa  
de la ciudad de Tingo María, 2019**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Psicología

**AUTORA**

Juárez Torres, Cinthia (ORCID: 0000-0002-9311-6285)

**ASESOR:**

Mg. García García, Eddy Eugenio (ORCID: 0000-0003-3267-6980)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Desarrollo Organizacional

LIMA - PERÚ

2020

### **Dedicatoria**

A Dios, por darme fuerzas para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A mis padres, por su amor, trabajo y sacrificio.

A mis hermanos por acompañándome y por el apoyo moral, que me brindaron a lo largo de esta etapa de mi vida.

A Frank por estar siempre a mi lado brindándome su apoyo incondicional y soporte emocional durante esta fase muy importante en mi vida.

Cinthia

## **Agradecimiento**

A mi familia, por su apoyo constante, desinteresado y por la motivación permanente que me brindan para culminar con éxito mi carrera profesional, gracias infinitas

A los docentes de la institución educativa de Tingo María, por permitirme ingresar a su espacio personal y obtener la información para el presente estudio.

A mis asesores y profesores de la universidad, por compartir su conocimiento y guiarme en este proceso de ser profesional

## Índice de Contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	11
3.1. Tipo y diseño de investigación	11
3.2. Variables y operacionalización	11
3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis	12
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	13
3.5. Procedimientos	14
3.6. Método de análisis de datos	14
3.7. Aspectos éticos	14
IV. RESULTADOS	16
V. DISCUSIÓN	24
VI. CONCLUSIONES	28
VII. RECOMENDACIONES	29
REFERENCIAS	30
ANEXOS	38

## Índice de tablas

	pág.
Tabla 1 Niveles de estrés en los docentes de una institución educativa de Tingo María	16
Tabla 2 Niveles de ansiedad en los docentes de una institución educativa.	17
Tabla 3 Niveles de depresión en los docentes de una institución educativa	18
Tabla 4 Niveles de creencias desadaptativas en los docentes de una institución educativa	19
Tabla 5 Niveles de presiones en los docentes de una institución educativa	20
Tabla 6 Niveles de desmotivación en los docentes de una institución educativa	21
Tabla 7 Niveles de mal afrontamiento en los docentes de una institución educativa	22
Tabla 8 Niveles de estrés según sexo en los docentes de una institución educativa	23

## **Resumen**

El presente estudio tuvo como objetivo describir los niveles de estrés en los docentes de una institución educativa de la ciudad de Tingo María. Fue una investigación de tipo básica, de nivel descriptivo y no experimental. La muestra estuvo conformada por 112 docentes de los niveles de enseñanza primaria y secundaria. Para medir la variable se utilizó como instrumento la Escala de Estrés Docente (ED-6) de Gutiérrez, Morán y Sáenz (2005). Como resultados se obtuvo que el 50% de los docentes presentan niveles regulares de estrés, el 25% están en los niveles altos y bajos de estrés, por lo tanto, se concluye que las tres cuartas partes de los docentes de la institución educativa se encuentran en niveles de estrés alto y medio; esto indica, que están siendo afectados por las condiciones inadecuadas del medio donde desarrollan sus actividades, generandole como consecuencias signos y síntomas de ansiedad, depresión, creencias desadaptativas y desmotivación, las mismas que pueden dificultar el desarrollo de sus actividades laborales.

**Palabras clave:** Estrés docente, ansiedad, depresión, presiones

## **Abstract**

The present study aimed to describe the stress levels in teachers of an educational institution in the city of Tingo María. It was a basic, descriptive and non-experimental type investigation. The sample consisted of 112 teachers from the primary and secondary education levels. To measure the variable, the Teaching Stress Scale (ED-6) by Gutiérrez, Morán and Sáenz (2005) was used as an instrument. As results, it was obtained that 50% of teachers have regular levels of stress, 25% are in high and low levels of stress, therefore, it is concluded that three-quarters of teachers in the educational institution are at high and medium stress levels; This indicates that they are being affected by the inadequate conditions of the environment where they carry out their activities, generating as consequences signs and symptoms of anxiety, depression, maladaptive beliefs and demotivation, which can hinder the development of their work activities.

**Keyword:** Teaching stress, anxiety, depression, pressure

## I. INTRODUCCIÓN

La Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2016) expone que el estrés laboral es un conjunto de respuestas emocionales, cognitivas, conductuales y fisiológicas ante ciertas condiciones adversas o nocivos del entorno laboral donde se desempeña el trabajador, que se caracteriza por niveles altos angustia o excitación que a la vez provoca sensaciones de impotencia frente a una situación determinada.

Un análisis realizado en 38 países, llevado a cabo por la organización para la cooperación y el desarrollo económico (OCDE), señala que México es uno de las naciones que lidera los casos de estrés junto con Costa Rica; quizás debido a las jornadas intensas o por las condiciones del ambiente de trabajo. Si las condiciones son benéficas y el entorno saludable y proactivo, entonces es posible potenciar la creatividad e innovación que afectarán positivamente el desempeño laboral (Infobae, 2019).

En el Perú, los docentes perciben insatisfacción laboral, inadecuadas condiciones físicas de los centros educativos, las recompensas y la remuneración deficitaria en comparación a otras profesiones y tienen que enfrentar su labor cotidiana de diversas maneras, tal como lo enuncia el Ministerio de Educación (MINEDU, 2017). Muchas veces, estos docentes son subvalorados por las políticas nacionales y por la misma sociedad; la política educativa, ésta muy mal focalizada al no existir equiparidad en la preparación de los docentes que los han dividido en calificados y poco calificados, sin darse cuenta que la problemática de los docentes, es muy heterogénea, presentando una diversidad de condiciones laborales, baja demanda y escasa oferta de plazas, salarios deficiente, e infraestructura inadecuada donde laboran (Espinoza, Espezua & Choque, 2015).

Todo ello, puede conllevar a situaciones de estrés, conllevando a que se desencadenan consecuencias negativas directas con el desempeño docente y en la calidad del mismo, ya que esto afecta a la energía, la motivación y entusiasmo para lograr metas y cumplimiento de las actividades (González, 2018)

Por otro lado, presentan complicaciones por la escasa profesionalización y oportunidad de capacitación, además porque perciben una presión constantes de la sociedad por los resultado de los aprendizaje de los estudiantes; además existe una percepción negativa y poco reconocida de la calidad de su desempeño y formación profesional, existe adicionalmente un bajo reconocimiento y valoración social de la comunidad, muchos de ellos se sienten discriminados por otros profesionales (MINEDU, 2017).

Sin embargo, el trabajo docente es fundamental para el progreso social, en este contexto debe permanecer siempre fortaleciendo su profesión a través de la capacitación y actualización con el fin de mejorar sus habilidades y competencias (MINEDU, 2012). A los docentes se les considera como los principales agentes del proceso educativo, asumen un importante rol y deben contribuir de manera eficaz al proceso de enseñanza y formación de las personas de manera integral en todos los espacios del ser humano, tal como lo estipula la Ley General de Educación 28044 (El Peruano, 2013).

Después del análisis de la realidad problemática, se formula el siguiente enunciado: ¿Qué niveles de estrés presentan los docentes de una institución educativa de la ciudad de Tingo María, 2019?.

Así mismo, el presente trabajo se justifica desde diversos puntos de vista: Desde la perspectiva teórica y asumiendo que aún existen brechas importantes de información respecto a esta variable de estudio, principalmente en los docentes que trabajan en instituciones educativas alejadas de las grandes metrópolis y donde las condiciones materiales, económicas y culturales son diversas, surge la expectativa de poder llenar el vacío del conocimiento que nos permite contrastar la realidad sobre el estrés docente; así mismo será importante acceder al conocimiento del comportamiento de esta variable teniendo en cuenta que las condiciones laborales de los profesores difieren mucho dependiendo de las condiciones ambientales, de la infraestructura, de las facilidades y desde los beneficios de acceso que tienen los docentes.

Desde la perspectiva social, este estudio producirá información específica para seguir incrementando y convertirse en una fuente de consulta actualizada para investigadores y autoridades, para conocer de cerca la realidad del estrés en esta población de trabajadores y por otro lado será de utilidad para tomar decisiones en beneficio de la población docente de esta jurisdicción. No cabe duda que el estudio trasciende en el tiempo y redundará en beneficio social, como parte de un diagnóstico del estrés en docente para desarrollar posteriormente investigaciones aplicadas que redunden en beneficio de la comunidad educativa.

En este mismo sentido, se propusieron como objetivo general: Establecer el nivel estrés que presentan los docentes de instituciones educativas de Tingo María, y como objetivos específicos destacan: Identificar el nivel de ansiedad en docentes, identificar los niveles de depresión en docente, identificar el nivel de presiones en docentes, determinar el nivel de las creencias desadaptativas en docente, identificar el grado de desmotivación y mal afrontamiento al estrés en docentes, y por último, describir el nivel de estrés según el sexo de los docentes.

## II. MARCO TEÓRICO

Al revisar algunos estudios, se encontró el estudio realizado en Chile por Zuniga y Pizarro (2018) con el objetivo de analizar el nivel de síndrome de burnout en docentes de una institución pública en la ciudad de Coquimbo. Siendo un estudio cuantitativo descriptivo, con una muestra conformada por 31 sujetos, a quienes se le aplicó el Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI), donde los resultados reportaron que el 55% de los docentes presentan nivel alto de agotamiento emocional, 70% nivel bajo de despersonalización y el 38.8% nivel medio de realización personal; en el nivel global predominó el nivel medio o bajo de estrés global.

En España, Acosta y Burguillos (2014) desarrollaron una investigación cuantitativa con la finalidad de determinar los niveles de estrés laboral y síndrome de burnout en docentes de primaria y secundaria, la cual conformó una muestra de 92 docentes, utilizando como instrumentos la escala de apreciación del estrés (EAE), Maslach Burnout Inventory (MBI) y el Cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés (COPE). Los resultados indicaron que el 58% de los docentes de nivel primaria y secundaria, presentan niveles medios de estrés y en cuanto a sus dimensiones, el 23% tienen nivel moderado de agotamiento emocional, el 4% niveles bajos de despersonalización y un 36% en un nivel moderado de realización personal.

En el Perú, en Piura, Bayona (2018) buscó identificar los niveles de estrés laboral en los docentes del SENATI en el distrito de Talara, siendo un estudio descriptivo, con una muestra de 20 docentes, utilizando un cuestionario de creación propia. Los resultados dieron a conocer en la dimensión ansiedad que el 53% de los docentes presentan nivel bajo; en depresión el 63.5% nivel bajo; en la dimensión presiones el 48% en nivel medio; en creencias desadaptativas el 55% en el nivel medio; en desmotivación el 45% en nivel medio; sobre el mal afrontamiento el 53% se ubican en el nivel medio, a nivel global el 42.3% lo percibe en un nivel de estrés laboral, el 42.3% presentan nivel bajo y el 46.3% niveles medios.

Pinto (2018) desarrolló un estudio descriptivo en Moquegua con el objetivo de determinar el grado de estrés de docentes de nivel primaria de instituciones educativas públicas. La muestra estuvo conformada por 165 docentes, aplicándose como instrumento el Inventario para evaluar estrés individual. En los resultados se mostró que 57.58% de encuestados presentan un grado elevado de estrés y un 10.91% un nivel de estrés peligroso.

En Huánuco, Agüero (2018) en su estudio descriptivo simple, tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés laboral en docentes de una institución educativa. La muestra se constituyó por 35 sujetos y se aplicó como instrumento la Escala de estrés laboral creada por Hernández. Se reportó que el 31.4% de los docentes presentaron niveles altos de estrés, el 40% nivel medio y un 28,6% bajo nivel. En la dimensión desgaste emocional el 40% en un nivel alto y el 34% nivel bajo; en la dimensión insatisfacción por retribución el 37% un nivel bajo y el 34% nivel medio; en la dimensión insatisfacción del ejercicio profesional el 51% niveles bajos, mientras que el 34% niveles altos; en la dimensión falta de motivación para el desempeño el 49% en un nivel medio y el 34% en niveles altos; en la dimensión exceso de demanda laboral el 54% en un nivel inferior y el 23% en niveles altos; finalmente en demérito profesional-laboral el 71% nivel medio y 29% nivel alto.

Por último, en Piura, Parihuamán (2017) efectuó un estudio no experimental descriptivo simple, con el objetivo de determinar el nivel de estrés en los docentes de tres instituciones educativas del distrito de Chulucanas, en una muestra de 50 sujetos, a quienes se le aplicó como instrumento la Escala ED-6 creado por Gutiérrez, Morán y Sanz en el 2005. Se reportó niveles de estrés docente en nivel bajo de ansiedad (4,05 media), nivel bajo de depresión (4,32 media), nivel bajo de creencias desadaptativas (4,28 media), nivel bajo de estrés por presiones (4,07 media), nivel medio de estrés por desmotivación (3,97 media), así también un nivel bajo de mal afrontamiento (4,15 media) y por último, un nivel bajo de estrés laboral general (4,14 media).

El estrés aparece en la literatura científica en los años 50 y fue Selye el primero que utilizó este término (Selye, 1960), por otro lado Gatchel et al. (1989)

asume que el estrés es un proceso en que algunos factores medioambientales afectan la homeostasis del organismo y éste reacciona a tal peligro.

Para Gutiérrez, Morán y Sanz (2005), el estrés comprende todo un conjunto de respuestas físicas, cognitivas y conductuales a consecuencia de situaciones que son evaluadas por la persona como amenazantes, y por lo tanto son situaciones fuente de presión para el docente. También, es considerado un síndrome que no diferencia estatus social, económico o raza, ni mucho menos categorías o cultura profesional, por ello, los docentes no están ajenos a soportar de este problema, tal como lo menciona Vieco & Abello (2014); así mismo el estrés en los docentes se convierte en angustia que produce reacciones contrarias y adversas en el organismo, tales como taquicardia, problemas digestivos, insomnio, hipertensión, ansiedad, irritabilidad, ira o depresión y problemas de comportamiento como fatiga, divagación, tabaquismo, consumo de estupefacientes, entre otros (García & Gil, 2016).

El estrés se presenta en fases que son: La fase de alarma, cuando el organismo se moviliza por todo el organismo tratando de adaptarse con el estrés, una segunda fase es la resistencia, donde se presentan algunos mecanismos de adaptación hacia los elementos negativos, donde el organismo hace frente a los componentes estresantes y una tercera fase cuando el impacto de los estresores ya no son capaces de enfrentarse a éstos factores, es allí donde se presenta la fase de agotamiento, pudiendo llegar a producir en el organismo una incapacidad para enfrentarse y eventualmente producirse la muerte (Gryszczuk, 2008).

Teniendo en cuenta que existe una gran cantidad de factores que generan estrés en los docentes, Cano y Miguel (1996) y Frade et al., (2008), los clasifica en: a) Factores profesionales, que incluye el temor a la contaminación de enfermedades, tergiversación y conflictos para cumplir las reglas, tareas inadecuadas o no gratificantes, sucesos con escaso valor y limitada autonomía para la toma de decisiones; b) Factores organizacionales, como la escasez de recursos humanos y materiales, sueldos por debajo de lo esperado, turnos inadecuados, sobrecarga laboral, escasa información y conocimientos, exceso de burocracia, conflictos entre compañeros, ambientes inadecuados, promoción interna deficiente,

contratos inestables y c) Factores particulares, se tiene una impresión de incapacidad y aislamiento, la personalidad, ausencia de reconocimientos personales y profesionales, escasa motivación, competencia y búsqueda del éxito profesional.

En esta misma línea, Maslach, Jackson & Leiter (1997) asumen que el estrés laboral se caracteriza por el agotamiento gradual que experimenta el individuo, que la conlleva a salir mal en su ambiente laboral, decae su interés para rendir de forma óptima en su trabajo. Desde la perspectiva, Gutiérrez et al. (2005), asumen que el estrés docente puede ser entendido desde tres enfoques. El primero, lo define como una condición ambiental y bajo esta premisa se encarga de identificar las diversas situaciones que producen presión o estrés y que se repiten en los individuos; además, las reacciones conductuales, fisiológicas y cognitivas que producen las respuestas tensionales, como resultado del estrés. Estas manifestaciones se centran en la fabricación de una lista de hechos vitales estresores porque inciden en la salud integral de las personas.

El siguiente modelo, es el estrés como respuesta, que se considera como las señales de tensión, que contienen las réplicas psicofisiológicas y comportamentales que definen al estrés y serían las respuestas consecuentes para afrontar las situaciones demandantes de algún ajuste. Por último, bajo el enfoque interactivo, es una forma de completar los anteriores, la cual precisa que el estrés es una asociación particular que se manifiesta entre el individuo y el entorno cercano; donde es las personas evalúan la realidad situacional; de forma que el resultado de dicha evaluación, será lo que determine las respuestas de estrés y no tanto la situación en sí (Gutiérrez et al., 2005). En este mismo sentido, Travers y Cooper (1997), consideran al estrés como variable dependiente, porque es una respuesta a ciertos estímulos ambientales molestos, como los turnos laborales y entornos nocivos cuya reacción puede ser fisiológica, psicológica o conductual.

Desde la perspectiva de Gutiérrez et al. (2005) señalan que el estrés en los docentes se manifiesta en seis componentes, que son: la depresión, la ansiedad, las presiones, las desmotivación, las creencias desadaptativas y el mal afrontamiento.

El componente Ansiedad, hace referencia a la intranquilidad y a la tendencia a elevar el consumo de sustancias con la finalidad de aliviar el malestar, la tensión en el trabajo, paliar las dificultades para dormir, para enfrentar el temor y afrontar algunas situaciones difíciles del día a día; en este mismo sentido (Gutiérrez et al., 2005).

La depresión, se describe por el pesimismo, la tristeza y por sensaciones que dificultan afrontar problemas sencillos de la vida laboral; quienes la sufren presentan impresiones de falta de energía para terminar las tareas, pierden fácilmente la ilusión por un mejor futuro (Gutiérrez et al. 2005). Por su lado, Alberti (2006) caracteriza a esta dimensión por la presencia de sintomatologías afectivas, la irritabilidad, decaimiento, sensación de malestar subjetivo e impotencia ante los requerimientos y necesidades de la vida.

Por otro lado, el componente referido a Presiones, es algo que se encuentra en el ambiente y que se comporta como evento de naturaleza psicológica, física, conductual que puede resultar como una manifestación de tensión que indicaría mala salud o un inadecuado bienestar de la persona (Gracia y Barraza, 2014).

El componente de Creencias Desadaptativas, hace referencia al acuerdo que debe asumir el docente, ante los cuestionamientos que se ponen de manifiesto en el proceso de enseñanza, en donde los profesores asumen que la sociedad no valora adecuadamente su labor, percibiendo a su trabajo en desventaja respecto a otras profesiones (Gutiérrez et al., 2005).

Respecto al componente de Desmotivación, hace referencia al resultado normal que muestran las personas al verse o sentirse limitadas o bloqueadas en sus esfuerzos por lograr sus objetivos; estas reacciones pueden causar serios problemas, por lo que deben prevenirse (Román y Hernández 2011). Estas manifestaciones se muestran con la pérdida del entusiasmo, con la escasa disposición para realizar actividades y la disminución de energía para desarrollar actividades diarias (Gutiérrez et al., 2005).

Por último, en la dimensión de mal afrontamiento, Gutiérrez et al. (2005) refieren que se caracteriza por resolver adecuadamente las dificultades diarias,

culminando con la sensación que todo desmejoró y en algún momento afecta de manera negativa los aspectos personales diferentes a lo laboral; así mismo, las relaciones con los superiores y colegas se dificulta. Otro autor, como Sandín (2003), narra que el estrés es la discapacidad y restricción para afrontar y vencer algunas dificultades que se presenta en la cotidianidad, provocando en las personas, alejamiento, falta de control, incapacidad, negación a la ayuda social, falta de organización y pensamientos negativos.

Respecto a los modelos teóricos que han sustentado los estudios anteriores llevados a cabo, destaca el enfoque de interacción individuo-ambiente propuesto por Kyriacou y Sutcliffe (1978), quienes establecen la relación entre el individuo y su entorno, teniendo en cuenta dos elementos importantes: Las actitudes y capacidades que tiene un colaborador para compensar las solicitudes del trabajo y del ambiente de trabajo que compense las carencias del trabajador.

También, el modelo de demanda-control de Karasek (1979) fue propuesto a partir de sus estudios donde las consecuencias del trabajo en la salud y en las conductas, son el producto de combinar las demandas laborales, psicológicas y las particularidades organizadas de la actividad laboral, que están relacionadas con la toma de decisiones y del uso de las capacidades propias; a partir de ello, propusieron este modelo bidimensional con el fin de describir situaciones laborales con estresores crónicos. Para Tsutsumi y Kawakami (2004), plantea que existen dos elementos generadores de estrés en el trabajo; la primera hace referencia a las demandas y exigencias atribuidas al trabajador, que son psicológicas y físicas; por otro lado se encuentra la falta de control que tiene el individuo para ejercer su libertad y tomar decisiones sobre la tareas.

Con respecto a las demandas, Karasek (1979) manifiesta que las exigencias del trabajo tienen implicancia directa para cada individuo y el control es un mecanismo que modera los requerimientos laborales a partir del desarrollo de las habilidades y la autonomía. El estrés no está supeditado a la cantidad de las demandas, sino por el contrario de la capacidad poder resolver las demandas. A este modelo se se agregó un componente adicional que es el apoyo social, el mismo que hace referencia al ambiente social en el trabajo, este se evalúa sobre la

base de las relaciones con los compañeros de trabajo y con los directivos, así también incluye el componente emocional en el trabajo y el apoyo instrumental (Vega, 2001).

Por último, tenemos al Modelo Transaccional del Estrés, en la que, González y Landero (2014) mencionan que esta teoría hace referencia a las consecuencias del estrés sobre el sistema inmunológico y explican, que las personas experimentan estrés cuando un suceso emocional rápido, reacciona ante un alarma.

De esta manera y a partir de los estudios encontrados sobre el estrés en los docentes, preciso concluir que estamos ante un problema real que atañe y deviene desde tiempo atrás, pero que en la actualidad, no se ofrecen estrategias donde el docente supere las demandas del medio en donde se desenvuelve, perjudicando así, tanto su bienestar físico como su desempeño laboral.

Por otra parte, el estudio pretende obtener información necesaria, que pueda servir para fortalecer diversas hipótesis, debido a que el estrés está considerado como la enfermedad del milenio que afecta a gran cantidad de trabajadores a nivel mundial. Es esta época un buen momento para que se siga generando y difundiendo estudios que aporten a la reflexión de la salud y la educación, que permita educar ciudadanos en ambientes libres de tensiones, que favorezca una enseñanza de calidad para los estudiantes y buenas condiciones de trabajo para los docentes (Otero, 2015).

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

##### Tipo de investigación

La investigación corresponde al tipo básico, porque se ha realizado una compilación de información teórica y conceptual sobre determinada realidad y con ello incrementar los conocimientos previos sobre el tema para luego conseguir resultados, pero sin fines prácticos o su aplicación inmediata (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018).

##### Diseño de investigación

Así también el diseño utilizado fue no experimental, al no haber manejo deliberado de una variable, además, se trata de un diseño transeccional o transversal, ya que se recolectó la información en un tiempo único y en solo momento (Hernández et al., 2014).

#### 3.2. Variables y operacionalización

**Definición conceptual:** Comprende todo un conjunto de respuestas físicas, cognitivas y conductuales a consecuencia de situaciones que son evaluadas por la persona como amenazantes, y por lo tanto son situaciones fuente de presión para el docente (Gutiérrez et al. 2005).

**Definición operacional:** La variable ha sido medida con un cuestionario de estrés docente (ED6) de 77 reactivos, 6 dimensiones, con 5 alternativas de respuestas que van desde total acuerdo a total desacuerdo, así mismo se puntúan en categorías o niveles de intensidad del estrés que son bajo, regular y alto

**Indicadores:** Serie de manifestaciones psicofisiológicas, miedos, somatizaciones, trastornos del sueño, en el estado del ánimo y respuestas, temores, grado de acuerdo del profesor, tópicos o cuestiones irritantes en la enseñanza, malestar como producto de problemas académicos y adaptativas del currículo, disfrutes,

responsabilidades, laboral, permanencia, cambio de trabajo, fuentes productoras de estrés y el apoyo social.

**Escala de medición:** Ordinal.

### **3.3. Población y unidad de análisis**

#### **Población**

La población es entendida como la agrupación limitada o ilimitada de elementos con características comunes cuyo propósito es analizarlos (Arias, 2016). En ese sentido, estuvo formada por 122 profesores que laboran en un colegio de Tingo María, que fueron docentes del nivel primario y secundario, varones y mujeres, entre las edades de 25 hasta los 65 años.

En este caso, se trabajó con toda la población de profesores de la institución educativa que sumaron 112; esto debido a que se dieron las condiciones y facilidades de los directivos y por la accesibilidad de trabajar con la totalidad de profesores.

La unidad de análisis fue cada uno de los docentes que participaron del estudio.

#### **Criterios de Inclusión**

- Docentes varones y mujeres.
- Docentes del nivel secundario, primaria e inicial.
- Que trabajan en el colegio con nombramiento o contratado.

#### **Criterios de Exclusión**

- Docentes con descanso médico que no asistieron en la fecha de recojo de la información.
- Docentes que no desearon participar del estudio.
- Aquellos no firmaron el consentimiento informado.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **Técnica**

La técnica fue la encuesta, la misma que permite el recojo de la información, de una determinada población con características semejantes o por afinidad respecto a algún contenido específico y en un solo momento (Arias, 2016).

#### **Instrumento**

Se utilizó el cuestionario de Estrés Docente (ED-6), elaborada por Gutiérrez, Morán y Sanz (2005) en España, consta de 77 ítem y 6 factores o dimensiones que son: Factor ansiedad, (19 ítem), depresión (10 ítem), creencias desadaptativas (12 ítem), presiones (10 ítem), desmotivación (14 ítem) y el factor mal afrontamiento (12 ítem). La finalidad del instrumento es detectar de manera precoz los problemas de estrés o tener información del malestar de los profesores para una intervención temprana.

Con respecto a la validez y confiabilidad, este instrumento fue validado y es utilizado en diferentes poblaciones del mundo; en la versión Española original se realizó a través del análisis factorial mediante los componentes principales, así mismo para la consistencia interna se realizó mediante el coeficiente alfa, a nivel general y por cada uno de los factores, también, se utilizó, el índice discriminante de los ítems y de las correspondencias bivariados (Pearson) entre los distintos componentes de la escala.

Para el presente estudio se realizó un piloto con una muestra de 65 docentes que sirvió para verificar la validez y confiabilidad del instrumento, la misma que muestra condiciones adecuadas para ser usadas en la localidad. La escala general y las sub-escalas en estas condiciones cuentan con niveles de confiabilidad adecuados que varían de  $\alpha = 0.62$  a  $0.90$ ; siendo la confiabilidad global de  $0.77$ .

### **3.5. Procedimientos**

Una vez coordinado con las autoridades de la institución educativa y teniendo preparado el material y recursos se procedió a concertar el lugar, fechas y horarios del recojo de la información, la misma que se realizó en 5 días consecutivos para abordar a la mayoría de los docentes en los diversos turnos y horarios dependiendo del nivel de enseñanza. Se trató de abarcar a la totalidad de los profesores que trabajaron en la institución, sin embargo, hubo algunos que se encontraron con licencias, permisos o descanso médico, y no pudieron ser encuestados. Una vez culminada la recolección de los datos, se procedió a depurar y organizar la información para luego elaborar la data en el programa Microsoft Excel.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Una vez obtenida la data Microsoft Excel, se exportó al programa estadístico SPSS 25, a través del cual se procesó la información a través de la estadística descriptiva de acuerdo a los objetivos formulados; los resultados se presentaron en tablas de porcentajes y frecuencia con sus respectivas interpretaciones.

### **3.7. Aspectos éticos**

Para la presente investigación se tuvo en cuenta los aspectos éticos según la Asociación Psicológica Americana (Enmiendas, 2010), a través del cual se ha tenido en consideración la beneficencia y no maleficencia, a través de cual, los investigadores ponen a disposición todo el esfuerzo por hacer el bien con quienes interactúan profesionalmente, además asumen la responsabilidad de no hacer daño por ningún motivo. En este sentido se salvaguarde el bienestar y los derechos de aquellas personas que participaron en el estudio, por otro lado se consideró la Fidelidad y responsabilidad de los investigadores siendo consecuentes con los compromisos asumidos con la sociedad y con la comunidad científica. Por esto se apoyan en las normas de conductas profesionales, que establecen los roles y deberes, aceptando convenientemente la responsabilidad por su accionar y procurando manejar los conflictos de intereses que puedan perjudicar a otros.

También, se tuvo en cuenta el principio de Integridad, a través del cual se buscó promover la honestidad, la fidelidad y la veracidad en la docencia y en la ciencia, así como la práctica psicológica y científica, a través del cual el profesional no se involucra en actividades ilícitas, como robar, engañar, cometer fraudes o tergiversar intencionalmente los hechos.

Así también se ha tenido en cuenta la justicia, reconociendo la imparcialidad y la justicia, poniendo en práctica la razón y tomando las previsiones necesarias para prevenir potenciales daños a los participantes; finalmente se ha prescrito el respeto por los derechos, el valor y la dignidad de las personas a través del respeto a su privacidad, confidencialidad y autodeterminación de los individuos; considerando su autonomía, bienestar y toma de decisiones de manera independiente, respaldando así mismo, las diferencias de roles, cultura, género, raza, edad, origen étnico, nacionalidad, religión, identidad u orientación sexual, discapacidad, idioma y el nivel socio-económico.

Como evidencia se utilizó el consentimiento informado para cada uno de los docentes participante en el estudio, en el cual expresaron su voluntariedad y libertad de participar sin presiones; por otra parte se asumió el compromiso de citar claramente las fuentes de consultas para evitar el plagio y autoplagio en la información que se presenta en el presente trabajo de investigación.

#### IV. RESULTADOS

Tabla 1

*Nivel de estrés general en los docentes de instituciones educativas de Tingo María*

Niveles	f	%
Bajo	28	25
Regular	56	50
Alto	28	25
Total	112	100

En la tabla 1, se observa que el 50% de docentes obtuvo un nivel regular de estrés, el 25% un nivel alto, así mismo, el 25% un nivel bajo de estrés.

Tabla 2

*Nivel de la dimensión ansiedad en los docentes de instituciones educativas de Tingo María*

Niveles	Nº	%
Bajo	29	25,9
Regular	55	49,1
Alto	28	25
Total	112	100

En la tabla 2, se observa que el 49,1% de los docentes encuestados presenta nivel regular de ansiedad, el 25,9% nivel bajo y el 25% nivel alto.

Tabla 3

*Nivel de depresión en los docentes de instituciones educativas de la ciudad de Tingo María*

Niveles	f	%
Bajo	28	25
Regular	55	49,1
Alto	29	25,9
Total	112	100

En la tabla 3, se observa que el 49,1% de los docentes encuestados, presenta nivel regular de depresión, el 25,9% nivel alto, y un 25% nivel bajo de depresión.

Tabla 4

*Nivel de creencias desadaptativas en los docentes de instituciones educativas de la ciudad de Tingo María.*

Niveles	f	%
Bajo	29	25,9
Regular	54	48,2
Alto	29	25,9
Total	112	100

En la tabla 4, se observa que el 48,2% de los docentes encuestados presenta nivel regular en la dimensión creencias desadaptativas, el 25,9% se ubica en un nivel alto y el mismo porcentaje 25,9% muestra nivel bajo.

Tabla 5

*Nivel de presiones en los docentes de instituciones educativas de la ciudad de Tingo María*

Niveles	f	%
Bajo	31	27,7
Regular	52	46,4
Alto	29	25,9
Total	112	100

En la tabla 5, se observa que el 46,4% de los docentes encuestados presenta nivel regular en la dimensión presiones, el 27,7% se ubica en un nivel bajo y el 25,9% en un nivel alto.

Tabla 6

*Nivel de desmotivación en los docentes de instituciones educativas de la ciudad de Tingo María.*

Niveles	f	%
Bajo	31	27,7
Regular	53	47,3
Alto	28	25
Total	112	100

En la tabla 6, se observa que el 47,3% de los docentes encuestados presenta nivel regular de desmotivación, el 27,7% nivel bajo y el 25% nivel alto.

Tabla 7

*Nivel de mal afrontamiento en los docentes de instituciones educativas de la ciudad de Tingo María*

Niveles	f	%
Bajo	29	25,9
Regular	53	47,3
Alto	30	26,8
Total	112	100

En la tabla 7, se observa que el 47,3% de los docentes encuestados presenta nivel regular de mal afrontamiento, el 26,8% un nivel alto y el 25,9% nivel bajo.

Tabla 8

*Nivel de estrés según sexo en los docentes de instituciones educativas de la ciudad de Tingo María.*

Niveles de estrés		Sexo		Total
		Femenino	Masculino	
Bajo	f	9	19	28
	%	18.75%	29.68%	25,0
Regular	fr	29	27	56
	%	60.41%	42.18%	50,0
Alto	fr	10	18	28
	%	20.83%	28.12%	25,0
Total	fr	48	64	112
	%	100	100	100

En la tabla 8, se observa que del total de docentes mujeres, el 60.41% se ubican en el nivel regular de estrés, el 20.83% en nivel bajo y el 18.75% en nivel bajo; mientras que los varones, el 42.12% en un nivel regular, el 29.68% en nivel bajo, y el 28.12 en nivel alto de estrés.

## V. DISCUSIÓN

El estudio tuvo como objetivo identificar los niveles de estrés en los docentes de una institución educativa de la ciudad de Tingo María, 2019, el mismo que a la luz de los resultados, muestran que el 50% de los participantes se ubican en el nivel regular, el 25% en el nivel alto y el 25% en nivel bajo; estos datos difieren sustancialmente de los expuesto por Herman & Reinke (2017), quienes manifiestan que los docentes manifiestan altos niveles de estrés y que este afecta aproximadamente al 93% de los docentes, debido a las diversas situaciones y actividades complejas que tiene que enfrentar, afirmando que solo el 7% de los profesores tienen bajo niveles de estrés y una alta capacidad de lidiar con las tensiones de la vida escolar, a esto hay que agregar que a mayor estrés, es menor el desempeño académico y más problemas de conducta en los estudiantes.

Sin embargo, estos resultados si encuentran sustento y concordancia con los llevados a cabo en Chile por Pizarro y Zúñiga (2017) donde se observó un predominio del nivel medio y del nivel bajo de estrés global en los docentes, también este concuerda con los datos de Acosta y Burguillos (2014), en España, donde el 58% de los docentes, presentaron niveles medios; hay que considerar que el estrés laboral se caracteriza por un cansancio progresivo donde la persona va experimentando algunas características que la conlleva a decaer en su trabajo, disminuyendo su motivación y desempeñarse laboral. Esto se fundamenta que el estrés tiene que ver con aquellas respuestas fisiológicas, cognitivas, emocionales y conductuales desencadenadas por situaciones que provocan en el individuo presión, haciendo que sea perjudicial para su bienestar integral (Gutiérrez et al., 2005).

En otro momento Parihuamán (2017), en Perú encontraron un nivel bajo en el estrés global y Bayona (2018) también encontró un predominio de niveles bajos con el 42.3% y niveles medios, 46.3% de los docentes; así mismo, Pinto (2018) en Moquegua, reportó un 57.58% de docentes con un grado elevado de estrés y un 10.91% en grado peligroso de estrés; por otro lado, en Huánuco, Agüero (2018) reporta un 31.4% de docentes con presencia de niveles altos de estrés laboral, el 40% medio y un 28,6% nivel bajo. Desde estas perspectiva, el estrés laboral no

diferencia nivel educativo, estatus social, nivel económico, raza, menos categorías profesionales, por tanto, los docentes no están libres de experimentar esta dificultad, los cuales pueden perjudicar su desempeño laboral (Vieco & Abello, 2014).

También, para Gutiérrez et al. (2005), el estrés docente debe ser entendido desde tres enfoques. El primero, lo entiende como una condición ambiental, bajo esta premisa la persona se propondría identificar diferentes fuentes de amenazas que inciden en las personas, además, las respuestas funcionales, cognitivas y comportamentales, serían las tensiones como producto del estrés. Cuyas consecuencias derivan de una serie de factores del entorno de los docentes, como los de cambios y reformas, la condiciones de adaptarse a los nuevos sistema; como consecuencia, muchos de ellos manifiestan inseguridad, angustia, insatisfacción y escasa motivación para ejercer su trabajo, muy a pesar de éstas circunstancias el docente se siente comprometido con su trabajo (MINEDU, 2017).

Al analizar las dimensiones del estrés docente, en la dimensión Ansiedad se puede observar que el 49,1% de los docentes, presentan un nivel promedio o regular, el 25,9% muestran niveles bajos y el 25%, niveles altos; por su parte, Parihuamán (2017) encontró niveles bajos de ansiedad con una media de 4,05, en esta misma dimensión, así mismo Bayona (2018), encontró un 53% de los docentes con niveles bajos de ansiedad. En estas condiciones, la ansiedad se declara a través del malestar o intranquilidad, tensión en el trabajo, dificultades para conciliar el sueño, para enfrentar el temor y afrontar algunas situaciones difíciles (Gutiérrez et al., 2005).

En la dimensión depresión los docentes obtuvieron el 49,1% nivel regular, el 25,9% nivel alto y el 25% nivel bajo de depresión, en este misma dimension Parihuamán (2017) obtuvo un predominio de niveles bajos en depresión (media 4,32); Bayona (2018) encontró 63.5% de docentes con niveles bajos de depresión; como se puede observar, en el estudio con los docentes de Tingo María existe una cuarta parte de docentes con niveles bajos de estrés en la dimension depresión, mientras que en el de Bayona (2018) alcanza más del 60% en niveles bajos, esto

quiere decir que en este grupo existen menos factores estresantes o los docentes afrontan de mejor manera el estrés, especialmente en la dimensión depresión.

En este sentido, la depresión en los docentes es manifestada por una serie de síntomas que generan cambios bruscos en la vida cotidiana, se evidencia con estados de anímico irritable, desmotivación, disminución del apetito, cansancio y sentimientos de culpa, así como sensación de soledad (Alberti, 2006); además, resalta la tristeza, agobio, falta de energía, pesimismo y pérdida de la ilusión hacia el futuro (Gutiérrez et al., 2005).

En relación a la dimensión Creencias desadaptativas, el 48,2% de los docentes, presentaron nivel regular, el 25,9% nivel alto y el mismo porcentaje 25,9% en nivel bajo; en esta misma dimensión Parihuamán (2017), obtuvo una mayor prevalencia de casos en el nivel bajo, sin embargo, Bayona (2018) detectó 55% de casos en niveles medio, este dato es cercano al encontrado en los profesores de los colegios de Tingo María; teniendo en cuenta que las creencias desadaptativas, son una especie de acuerdo y aprobación que asumen los docentes, con relación a los cuestionamientos del proceso de trabajo, y es cuando creen que la sociedad no valora o lo hace muy poco al trabajo que realizan, estiman también que su profesión está en desventaja frente a otras y que pueden hacer muy poco para mejorar la educación de su entorno Gutiérrez et al., 2005).

Otra dimensión aquí analizada está referida a las presiones, donde el 46,4% de los docentes presentaron nivel regular (medios), el 27,7% nivel bajo y el 25,9% nivel alto de presiones, estos datos concuerdan con los de Parihuamán (2017) y Bayona (2018) quienes también reportaron una mayoría en niveles medios; esta dimensión se caracteriza por aquellos docentes que tienen que desarrollar o cumplir tareas bajo condiciones de tensión y en el menor tiempo posible (Gutiérrez et al., 2005).

Respecto a la dimensión desmotivación, el 47,3% de los docentes muestran nivel regular (medios), el 27,7% nivel bajo y el 25% nivel alto de desmotivación, de la misma manera Parihuamán (2017) y Bayona (2018), en sus resultados sobresale el nivel medio de desmotivación; aquí también, cabe mencionar a Agüero (2018), en la dimensión falta de motivación para el desempeño obtuvo un 49% de nivel

medio en los docentes. En tanto, este factor hace referencia a una consecuencia de bloqueos o limitaciones en sus esfuerzos por lograr algo, es la pérdida de la motivación e interés, la energía y disposición para el desarrollo de las actividades (Gutiérrez et al., 2005).

En cuanto a la dimensión de Mal Afrontamiento, el 47,3% de los docentes presentan nivel regular de estrés, el 26,8% nivel alto y el 25,9% nivel bajo, este factor implica dificultades para resolver de manera adecuadamente los problemas diarios, al no poder hacerlo, tienen la sensación que han empeorado y en ocasiones afectan los aspectos personales fuera de lo laboral (Gutiérrez et al., 2005); si bien es cierto no existen estudios en la población de docentes de tingo mayoría, cabe destacar que en la experiencia del trabajo con docentes en la institución educativa resaltan diferentes indicadores posibles de ser catalogado como mal afrontamiento, por ejemplo al no poseer habilidad para afrontar asertivamente el maltrato que puede darle una autoridad, no realizar reclamos justos y no resolver adecuadamente conflictos laborales o familiares, que se presente de manera cotidiana.

Respecto al nivel de estrés general según sexo, el 17% de los docentes encuestados presentan nivel bajo y son varones, el 25,9% presentan nivel regular de estrés y son mujeres y el 16,1% se uniba en el nivel alto de estrés y son varones; en este caso, son más los varones quienes presentan altos niveles de estrés; al respecto en la literatura los datos dan mayor prevalencia a los casos del sexo femenino quienes presentan sintomatología física o psicosocial del estrés y son más afectadas que los varones, esto puede ser explicado por la dinámica histórica y socio-cultural y los roles que cumplen los varones y las mujeres, no solo en la familia, sino también en el contexto laboral y específicamente en la actividad educativa (Cardozo, 2017). También, en el estudio de Herman & Reinke (2017), los resultados arrojaron altos niveles de estrés (93%), de las cuales, son las mujeres quienes lo presentan.

## VI. CONCLUSIONES

Primera. - Las tres cuartas partes de los docentes de la institución educativa de Tingo María se encuentran en niveles de estrés alto y medio, esto indica que los docentes se ven afectados por condiciones inadecuadas que les generan ansiedad, depresión, creencias desadaptativas y desmotivación, que pueden estar dificultando el desarrollo de sus actividades laborales de enseñanza – aprendizaje.

Segunda. - En la dimensión ansiedad, también prevalece el nivel medio y alto de en más del 74% de los docentes, indicando que la ansiedad de un componente del estrés que se encuentra presente en la mayoría de los profesores de la institución educativa.

Tercera. - En la dimensión depresión, igualmente el nivel medio y alto alcanzan al 74% de los docentes presentan indicadores de irritabilidad, desmotivación, tristeza y sensación de soledad.

Cuarta. - En la dimensión creencias desadaptativas, más del 74% de los docentes están en el nivel medio y alto, presentando como características la percepción que tiene, respecto a la aceptación y valoración de los demás tienen del trabajo que realiza.

Quinta. - De la misma manera, en la dimensión Presiones la tercera parte de los docentes está en el nivel medio y alto, indicando posibles sentimientos de ansiedad y temor por el trabajo bajo presión que desarrollan diariamente.

Sexta. - En la dimensión desmotivación, más del 70% de los docentes presenta nivel alto y medio de pérdida de entusiasmo, escasa energía y disposición para desarrollar su labor docente.

Séptima. - En la dimensión de mal Afrontamiento más del 70% de los docentes de la institución educativa presentan nivel regular y nivel alto de mal afrontamiento a las condiciones del trabajo docente, destacándose el

distanciamiento social, el descontrol, la desorganización y la falta de responsabilidad.

Octava. - En el estrés general según sexo, se muestran en el caso de los docentes varones predomina el nivel medio y bajo de estrés y en las mujeres, el nivel medio y alto, concluyendo que las mujeres son que están siendo más afectadas por el estrés.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Primera.- Se recomienda desarrollar programas de intervención orientados a disminuir el estrés docentes, teniendo conocimiento que la tercera parte de los docentes presentan niveles medios y altos de estrés, tanto a nivel general como en las dimensiones.

Segunda.- A los profesionales de psicología, de la institución educativa se recomienda liderar las actividades de prevención e intervenir en los factores estresores con la finalidad de disminuirlos.

Tercera.- Desarrollar estudios correlacionales y explicativos, que incluyan programa de intervención y prevención del estrés en docentes, que según los resultados existen una cuarta parte de la muestra que sufre estrés en niveles altos.

Cuarta.- Para la universidad, continuar promoviendo e incentivando la investigación de pregrado en las líneas de desarrollo organizacional que contribuyan a dar soluciones a esta realidad problemática.

## REFERENCIAS

- Acosta, M., y Burguillos, A. (2014). Estrés y burnout en profesores de primaria y secundaria de Huelva: las estrategias de afrontamiento como factor de protección. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 303-309. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v4.616>
- Agüero, E. (2018). *Estrés laboral en docentes del colegio Cesar Vallejo del centro poblado de Huaracillo del departamento de Huánuco* (Tesis de Licenciatura). Universidad San Pedro, Huaraz. Recuperado de <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/8998>
- Alberti, J., Taboada, O., Castro, C., y Vásquez, C. (2006). *Guías clínicas 2006. Coruña*. España: SERGAS.
- Arias, F. (2016). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica*. Caracas: Editorial Episteme.
- Bayona, V. (2018). *Estrés laboral en los docentes del Senati - Talara, 2016* (Tesis de Pregrado). Universidad San Pedro, Sullana, Perú. <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/7775>
- Cano, A., & Miguel, J. (1996). *Control of anxiety: concept clarification and therapeutic suggestions*. Paper presented at the 17th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society S.T.A.R.
- Cardozo, L. (2017). El estrés en el profesorado. *Revista de Investigación Psicológica*, (15), 75-98. Recuperado de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322016000100006&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322016000100006&lng=es&tlng=es).
- Castro, P. (2008). *El estrés docente en los profesores de escuela pública* (Tesis de maestría). Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/1100>

- Ccorahua, N. (2018). *Estrés laboral en los docentes y clima organizacional de la red Patibamba* (Tesis de Maestría). Universidad Cesar Vallejo, Lima. Recuperado de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/28196/ccorahua\\_hr.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/28196/ccorahua_hr.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Chapilliquén, S. (2016). *Factores que influyen en el estrés de los docentes del nivel de educación secundaria del Colegio San José de Monterrico* (Tesis de Maestría). Universidad de Piura. Recuperado de [https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/2497/MAE\\_EDUC\\_302.pdf](https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/2497/MAE_EDUC_302.pdf)
- Chavarría, R., Colunga, F., Loria, J., & Peláez, K. (2017). Síndrome de burnout en medico docentes de un hospital de 2o nivel en México. *Educación Médica*, 18(4), 254-261. doi: <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.09.001>
- Chiang, M., Heredia, S., & Santamaría, E., (2017). Clima organizacional y salud psicológica: Una dualidad organizacional. *Dimensión Empresarial*, 15(1), 63-76. doi: <https://doi.org/10.15665/rde.v15i1.641>
- Díaz, D. (2011). Estrés laboral y sus factores de riesgo psicosocial. *Revista CES Salud Publica*, 2(1), 80-84.
- El Paruano (29 de junio de 2003). *Normas legales*. Gobierno del Perú. <https://unj.edu.pe/images/pdf/calidad/marconormativo//LEY%2028044%20LEY%20GENERAL%20DE%20EDUCACION.pdf>
- Enmiendas (2010). *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta de la American Psychological Association (APA)*. Facultad de Psicología – Universidad de Buenos Aires. Recuperado de [http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite\\_etica/Codigo\\_APA.pdf](http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf)
- Espinoza, E., Espezua L., & Choque (2015). *¿Qué significa ser profesor en el Perú?* Lima: PRONABEC. Recuperado de <http://aplicaciones.pronabec.gob.pe/CIIPRE/Content/descargas/e5.pdf>

- Fernández, V., Longás, J., Chamarro, A., & Virgili, C., (2015). Evaluando la salud laboral de los docentes de centros concertados: el cuestionario de salud docente. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 31, 175-185. doi: <https://doi.org/10.1016/j.rpto.2015.07.001>
- Figueroa, D. (2016). *Relación entre modos de afrontamiento al estrés y niveles de estrés en docentes de nivel secundario de instituciones educativas estatales*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada de Tacna, Perú. Recuperado de <http://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/UPT/213/1/Figueroa-Vargas-Diego-Hernando.pdf>
- Frade, M., Vinafre, R., y Zaragoza, I. (2008). Síndrome de burnout en distintas Unidades de Cuidados Intensivos. *Revista Enfermería Intensiva*, 20(4), 131-140. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-enfermeria-intensiva-142-pdf-S1130239909732213>
- García, M., & Gil, M., (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona* 19, 11-30. doi: <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.968>
- Gatchel, R., Baum, A., y Krantz, D. (1989). *Att introduction lío itealth Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Gonzales, M., y Landero, R., (2014) *Síntomas psicossomáticos y estrés: Comparación de un modelo estructural entre hombres y mujeres*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/28244737\\_Sintomas\\_psicosomaticos\\_y\\_estres\\_Comparacion\\_de\\_un\\_modelo\\_estructural\\_entre\\_hombres\\_y\\_mujeres](https://www.researchgate.net/publication/28244737_Sintomas_psicosomaticos_y_estres_Comparacion_de_un_modelo_estructural_entre_hombres_y_mujeres)
- González, C, (2018). *Estrés laboral en docentes de la primera infancia* (Tesis de Pregrado). Corporación Universitaria Minuto de Dios. Bogotá, Colombia. <http://hdl.handle.net/10656/6388>
- Gracia, A., y Barraza, A. (2014) *Estrés México* (1ª ed.). México: Instituto Universitario Angulo Español.

- Gryszczuk, A. (2008) Pojęcie stresu w medycynie i psychologii. *Psychiatria*. 2008, 5(3), 111-115. Recuperado de <https://journals.viamedica.pl/psychiatria/article/view/29147>
- Gutiérrez, P., Morán, S., y Sanz, I. (2005). El estrés docente: elaboración de la escala ED-6 para su evaluación. *RELIEVE*, 11(1), 47-61. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/916/91611103.pdf>
- Guzmán, E. (2014). *Estrés laboral en docentes de instituciones educativas de nivel inicial de Lircay* (Tesis de Maestría). Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo. Recuperado de <http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/3240/Guzman%20Zu%C3%B1iga%20Edith.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Herman, K., Reinke, W., & Hicksomon, R. (2018). Empirically Derived Profiles of Teacher Stress, Burnout, Self-Efficacy, and Coping and Associated Student Outcomes. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 20(2). [https://www.researchgate.net/journal/1098-3007\\_Journal\\_of\\_Positive\\_Behavior\\_Interventions](https://www.researchgate.net/journal/1098-3007_Journal_of_Positive_Behavior_Interventions)
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta. Ed.). México: Mac Graw – Hill.
- Infobae (20 junio 2019). *México Lidera el estrés laboral: Expertos aconsejan la forma de combatirlo*. Recuperado de <https://www.infobae.com/america/mexico/2019/06/21/mexico-lidera-en-estres-laboral-expertos-aconsejan-la-forma-de-combatirlo/>
- Karasek, R. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative science quarterly*, 285-308.
- Kyriacou, C., y Sutcliffe, J. (1978b). Teacher stress: prevalence, sources and symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48, 159-16
- Llontop, E. (2016). *Características del estrés laboral en docentes universitarios de una Universidad Particular de Chiclayo* (Tesis de Maestría). Universidad de

Piura, Perú. Recuperado de [https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/3022/MAE\\_EDUC\\_343.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/3022/MAE_EDUC_343.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Martínez, A., Castillo, C., Magaña E., Bru, I., Franco, A., y Segura, A. (2003). Estudio sobre la prevalencia del burnout en los médicos del área sanitaria de Talavera de la Reina. *Elsevier*, 32(6), 319-398. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-estudio-sobre-prevalencia-del-burnout-13052712>

Maslach, C., Jackson, S., & Leiter, M. (1997). *Maslach Burnout Inventory: Third edition*. In C. P. Zalaquett & R. J. Wood (Eds.). *Evaluating stress: A book of resources* (pp. 191–218). Scarecrow Education.

Ministerio de Educación. (2012). *Marco de Buen Desempeño Docente: Aportes y comentarios*. Documento de trabajo. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/pdf/ed/marcode-buen-desempeno-docente.pdf>

Ministerio de Educación. (2017). *Rúbricas de observación de aula para la Evaluación del Desempeño Docente*. Recuperado de <http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/MINEDU/5332/R%C3%B1bricas%20de%20observaci%C3%B3n%20de%20aula%20para%20la%20evaluaci%C3%B3n%20del%20desempe%C3%B1o%20docente%20manual%20de%20aplicaci%C3%B3n.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

Montiel, A., Torres, M., Herrera, M., Ahumada, O., Barragán, R., García, A., y Ioría, J. (2015). Estado actual de depresión y ansiedad en residentes de traumatología y ortopedia en una unidad de tercer nivel de atención médica. *Educación Médica*, 16(2), 116-125. doi: <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2015.09.006>

Organización Internacional del Trabajo. (2016). *Estrés en el trabajo: Un reto colectivo*. Ginebra: OIT. Recuperado de <https://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/2016/490658.pdf>

- Orozco, J. (2018). *Nivel de estrés de los docentes de la facultad de humanidades de psicología clínica y psicología organizacional de dedicación completa de la Universidad Rafael Landívar* (Tesis de Licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Orozco-Jackeline.pdf>
- Otero, J. (2015) *Estrés laboral y burnout en profesores de enseñanza secundaria*. Ecuador: Ediciones Díaz De Santos.
- Parihuamán, M. (2017). *Nivel de estrés de los docentes de las instituciones educativas de Villa Vicos y Kilómetro 50, distrito de Chulucanas-Morropón - Piura* (Tesis de Maestría). Universidad de Piura, Perú. <https://hdl.handle.net/11042/3022>
- Pereira, M., Vera, A., & De Freitas, Y. (2012). Perfil profesional docente basado en el liderazgo transformacional para la enseñanza de las ciencias. *Multiciencias*, 12. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=90431109028>
- Pérez, J. (2018). *Evaluación de factores de riesgo psicosocial y estrés laboral de los docentes de la facultad de ingeniería y arquitectura de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017* (Tesis de Maestría). Universidad Peruana Unión, Perú
- Pinto, V. (2018). *Estrés en docentes del nivel primario de instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua, 2018* (Título de Licenciatura). Universidad José Carlos Mariátegui, Moquegua. <http://repositorio.ujcm.edu.pe/handle/ujcm/439>
- Ramírez, J. (2018). El estrés laboral desde una perspectiva relacional. Un modelo interpretativo. *Revista colombiana de antropología*, 55(2). Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcan/v55n2/0486-6525-rcan-55-02-117.pdf>
- Román, A., & Hernández, Y. (2011). El estrés académico: Una revisión crítica desde el concepto de las Ciencias de la Educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 3-5.

- Ruiz, P. (2008). *El estrés en los docentes*. Federación de enseñanza de CC.OO. de Andalucía, N° 07-09. Recuperado de: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7379.pdf>
- Russell, A. (2020) *Teaching In The Time Of Covid-19*. Universidad de Alabama. [https://www.researchgate.net/publication/344243899\\_Teaching\\_in\\_the\\_Time\\_of\\_COVID-19\\_Executive\\_Summary](https://www.researchgate.net/publication/344243899_Teaching_in_the_Time_of_COVID-19_Executive_Summary)
- Sánchez, H., Reyes, C. & Mejía, K. (2018). *Manual de términos de investigación científica, tecnológica y humanística*. (1.a ed.). Lima: Universidad Ricardo Palma.
- Sánchez, R., (2017). *Factores sociolaborales y estrés en docentes de secundaria de la ciudad de Huancayo* (Tesis de Maestría) Universidad Nacional del Centro del Perú. <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/UNCP/4472>
- Sandín, B., (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 141-157. Asociación Española de Psicología Conductual Granada, España. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33730109.pdf>
- Selye, H. (1960). *La tensión en la vida*. Buenos Aires: Compañía General Fabril Editora.
- Travers, C., y Cooper C.L. (1997), *El estrés de los profesores: La presión en la actividad docente*, Buenos Aires, editorial Paidós.
- Tsutsumi, A., & Kawakami, N. (2004). A Review of Empirical Studies on the Model of Effort-Reward Imbalance at Work: Reducing Occupational Stress by Implementing a New Theory. *Social Science & Medicine*, 59, 2335-2359. <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2004.03.030>
- Tupacyupanqui, C. (2017) *Estrés en el desempeño docentes de las Instituciones Educativas de la RED N° 11, San Martín de Porres, 2016* (Tesis de Licenciatura) Universidad César Vallejo, Lima, Perú. Recuperado de

[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/6263/Tupacyupanqui\\_LCR.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/6263/Tupacyupanqui_LCR.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Vega, S. (junio de 2001). *Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo de riesgo Psicosocial: el modelo de demanda-control y apoyo social*. Recuperado de [http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/Fichas Tecnicas/NTP/Ficheros/601a700/ntp\\_603.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/601a700/ntp_603.pdf)
- Vieco, G., & Abello, R., (2014). Factores psicosociales de origen laboral, estrés y morbilidad en el mundo. *Psicología desde el caribe*, 31(2), 354-385. <https://doi.org/10.14482/psdc.31.2.5544>
- Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: Conceptos, causas y efectos. *Educación*, 17(32), 67-86. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5056868.pdf>
- Zuniga, S., & Pizarro, V. (2018). Measurements of Labor Stress in Teachers of a Regional Public High School. *Información tecnológica*, 29(1), 171-180. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642018000100171>

## ANEXOS

### Anexo 1

#### Matriz de operacionalización de la variable

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
Estrés	Comprende todo un conjunto de respuestas físicas, cognitivas y conductuales a consecuencia de situaciones que son evaluadas por la persona como amenazantes, y por lo tanto son situaciones fuente de presión para el docente (Gutiérrez et al., 2005).	La variable ha sido medida con un cuestionario de estrés docente (ED6) de 77 reactivos, 6 dimensiones, con 5 alternativas de respuestas que van desde total acuerdo a total desacuerdo, así mismo se puntúan en categorías o niveles de intensidad del estrés que son bajo, regular y alto	Ansiedad	Manifestaciones psicofisiológicas, miedos, temores.	Ordinal
			Depresión	Somatizaciones, trastornos del sueño, en el estado del ánimo y respuestas.	
			Presiones	Malestar como producto de problemas académicos y adaptivas del currículo, disfrutes, responsabilidades, laboral, permanencia, cambio de trabajo.	
			Creencias desadaptativas	Grado de acuerdo del profesor, tópicos o cuestiones irritantes en la enseñanza, malestar como producto de problemas académicos y adaptivas del currículo.	
			Desmotivación	Disfrutes, responsabilidades, laboral, permanencia, cambio de trabajo, fuentes productoras de estrés y el apoyo social.	
Mal afrontamiento	Fuentes productoras de estrés y el apoyo social.				

## Anexo 2

### Protocolo de la Escala de estrés docente (ED6)

Nivel de enseñanza: Primario ( ) Secundario ( ) Superior ( )	Situación Conyugal : Soltero ( ), Casado ( ), Divorciado ( ) Conviviente ( ), Otros: _____
Edad: _____ Sexo: (M) – (F)	Condición laboral: Nombrado ( ) Contratado ( ) Tiempo de servicio : _____ años

**Instrucciones:** A continuación encontrará una serie de afirmaciones acerca de las cuales usted deberá mostrar su acuerdo en una escala de cinco números, de forma que el 1 indicará el máximo acuerdo y el 5 el total desacuerdo, utilice los números intermedios de forma adecuada. Recuerde que no existen contestaciones buenas o malas, por lo cual sea sincero. La encuesta es anónima y confidencial.

Enunciado	Total Acuerdo			Total Desacuerdo	
	1	2	3	4	5
1. Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales					
2. Recorro al consumo de sustancias (café, té, fármacos, etc.) para aliviar mi malestar.					
3. Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo.					
4. Me paso el día pensando en cosas del trabajo.					
5. Me preocupo demasiado con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes.					
6. En muchos momentos de la jornada laboral me siento tensionado.					
7. La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño.					
8. Me perturban los cambios en el trabajo sobre los que no tengo ningún control.					
9. Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar					
10. La tensión laboral hace que me vaya al baño con más frecuencia que lo normal.					
11. Creo que los problemas laborales están afectando mi salud física.					

12. Ante los problemas en el trabajo noto que se altera mi respiración.					
13. Hay tareas laborales que afronto con temor.					
14. Debería de actuar con más calma en las tareas laborales.					
15. En el centro laboral, tengo situaciones de tensión que me hacen sudar frío.					
16. Los problemas laborales me ponen agresivo/a					
17. Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo.					
18. La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios.					
19. En el centro laboral se dan situaciones de tensión que me aceleran el pulso.					
20. A menudo siento ganas de llorar					
21. Me entristezco demasiado ante los problemas laborales					
22. Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo					
23. Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mí.					
24. Me cuesta trabajo luchar por la vida.					
25. Tengo la sensación de estar desvaneciéndome (desmayando)					
26. Siento que los problemas del trabajo me debilitan.					
27. Me falta energía para afrontar la labor de profesor.					
28. A veces veo el futuro sin esperanza alguna.					
29. A veces pienso que el mundo es una basura.					
30. Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos.					
31. Me pagan por enseñar y no por formar personas.					
32. Lo mejor de la profesión de maestro, son las vacaciones.					
33. El salario del profesor es muy poco motivador.					
34. Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo.					
35. Creo que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo.					
36. Incluir alumnos con Necesidades educativas especiales (N.E.E.) en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

37. Ser profesor, tiene más desventajas que ventajas.					
38. La política educativa pide mucho a cambio de poco.					
39. La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar.					
40. La evaluación que los alumnos hacen del profesor la considero poco fiable.					
41. La mayoría de los padres exigen al profesor más de lo que éste puede dar.					
42. Realizar Adaptaciones Curriculares me resulta difícil.					
43. A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe.					
44. En mis clases hay un buen clima de trabajo. *					
45. Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones. *					
46. Hay clases en las que empleo más tiempo en renegar que en explicar.					
47. Acabo las jornadas de trabajo extenuado (fatigado)					
48. Se me hace muy difícil o complicado terminar el curso.					
49. A algunos estudiantes, lo único que les pido es que no me molesten mientras enseño a los demás.					
50. Me siento excedido por el trabajo.					
51. A veces trato de evitar responsabilidades.					
52. Creo que la mayoría de mis estudiantes me consideran un profesor excelente. *					
53. Me siento quemado (estresado) por este trabajo.					
54. Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad. *					
55. Estoy lejos de la autorrealización laboral.					
56. He perdido la motivación por la enseñanza.					
57. En igualdad de condiciones económicas, cambiaría de trabajo.					
58. Conservo aun la esperanza en muchos aspectos, que tuve desde el inicio *					
59. Pocas cosas me hacen disfrutar de este trabajo.					
60. En muchas de mis tareas laborales, me persigue el desgano.					

61. Los padres me valoran positivamente como profesor. *					
62. Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé a ejercer					
63. El trabajo me resulta monótono.					
64. Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente.					
65. Considero la actualización profesional un aspecto imprescindible en este trabajo *					
66. Me aliento fácilmente cuando estoy triste. *					
67. El ambiente en el que trabajo me resulta acogedor. *					
68. Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo.*					
69. Mis relaciones con los “superiores” son difíciles.					
70. La organización del centro laboral me parece buena. *					
71. Mis compañeros(as) cuentan conmigo para lo que sea. *					
72. Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo. *					
73. Mis relaciones sociales fuera del centro (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas. *					
74. Dispongo de los medios necesarios para desarrollar mi labor como yo lo quiero. *					
75. El trabajo afecta negativamente otros aspectos de mi vida.					
76. Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros. *					
77. Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales. *					

***Muchas gracias por su colaboración.***

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio de la presente doy mi consentimiento para participar en la investigación titulada: **Niveles de estrés en los docentes de instituciones educativas de la ciudad de Tingo María, 2019.**

Manifiesto que he sido informado acerca del objetivo del estudio y su importancia, explicándome que mi participación consistirá en resolver un cuestionario de Estrés docente ED6 y que se resolverá en aproximadamente 15 y 20 minutos. Declaro que conozco el procedimiento de mi participación y puedo realizar cualquier pregunta y aclarar dudas acerca de los procedimientos que se llevará a cabo.

Entiendo que conservo el derecho de retirarme en cualquier momento que lo considere conveniente, el investigador responsable me ha dado seguridad de que no se me identificará en las presentaciones o publicaciones que se deriven de este estudio y que los datos relacionados con mi privacidad serán manejados en forma confidencial.

Tingo María, \_\_\_\_ de \_\_\_\_ 20\_\_

---

Firma de la Investigadora

---

Firma del participante

## Anexo 4

### Coeficiente de confiabilidad para el estrés total y por dimensiones (Piloto, 2019)

	Alfa de Cronbach	N° de elementos
Estrés Total	0,958	77
Ansiedad	0,930	19
Depresión	0,914	10
Creencias desadaptativas	0,739	12
Presiones	0,808	10
Desmotivación	0,810	14
Mal afrontamiento	0,863	12

### Puntuaciones de categorías total y por dimensiones

Niveles	Estrés total	Ansiedad	Depresión	Creencias desadaptativas	Presiones	Desmotivación	Mal afrontamiento
Bajo	136 – 249	19-56	10-34	12-32	13-31	25-46	17-42
Regular	250 – 311	57-79	35-46	33-42	32-40	47-58	43-50
Alto	312 – 359	80-92	47-50	43-60	41-49	59-70	51-60

Anexo 5

Data de Estrés docente ED6

Nº	EDAD	SEXO	TIEMPO DE SERVICIO	NIVEL DE ENSEÑANZA	CONDICION LABORAL	SITUACION CONYUGAL	ANSIEDAD																			
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	1	2	2	2	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5		
2	2	2	2	2	1	1	2	3	3	2	3	4	2	2	1	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1	
3	4	2	6	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	3	5	5	3	5	3	4	5	5	4	3	
4	3	1	5	2	2	1	3	5	1	1	4	5	4	3	5	4	4	5	4	1	5	4	5	4	4	
5	3	1	2	2	2	3	3	5	2	2		2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
6	3	2	5	2	1	2	1	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	
7	3	1	5	2	2	2	3	5	4	4	3	3	3	2	5	5	4	4	4	2	3	3	5	3	5	
8	2	2	1	2	1	1	2	3	3	3	3	3		2	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	
9	3	1	3	1	2	2	4	5	2	2	5	4		2	3	5		1	3	2	5	3	5	5	5	
10	3	2	1	2	2	2	2	4	3	4	2	2	2	3	4	4	2	2	4	1	4	5	5	4	2	
11	4	1	6	2	2	5	4	3	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	1	5	4	4	4	4	
12	3	1	5	2	1	2	2	5	2	2	5	2	3	3	2	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	
13	5	1	6	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
14	3	2	3	2	2	2	1	5		4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	
15	4	1	6	2	2	1	2	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	
16	4	1	6	2	2	2	3	3	3	1	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
17	3	2	6	2	2	2	3	4	3	2	4	5	4	4	5	5	4	5	4		5	5	5	3	4	
18	3	1	6	2	2	2		5	5	5	5	5	1	5	5	4	2	5	4	3	5	5	5	1	5	
19	3	1	4	2	2	2		5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	
20	5	2	6	2	2	2	5	5	4	4	5	4		5	5	4	5	5	4		5	5	4		5	
21	3	2	3	2	2	2	5	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	5	5		1	5	
22	3	2	3	2	2	2	5	4	5	4	5	2	2	2	5	5	5	5		1	5	5	5	5	5	
23	3	2	4	2	1	4	1	5	1	5	1	5	1	1	5	5	1	1	5	5	5	1	5	5	5	
24	5	1	6	2	2	2	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	3	1	5	5	5	5	4	
25	4	2	6	2	2	2	3	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	1	3	5	4	4	5	
26	5	2	6	2	2	3	4	5	4	4	4	5	5	3	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	
27	4	2	3	1	2	1	1	5	2	1	5	1	1	5	1	5	2	5	1	2	5	5	1	5	5	
28	5	1	6	2	2	1	5	5	5	4	5	5		4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	
29	5	2	6	2	2	2	5	3	4	2	3	2	2	5	3	5	3	5	4	2	5	5		1	5	
30		2	4	2	2		4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	
31	3	1	6	2	2	2	1	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
32		2	3	2	3		2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	
33	3	2	5	1	2	1	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	
34	5	2	6	2	2	2	2	1	3	4	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	
35	3	2	6	2	2	2	2	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
36	3	1	4	2	1	1	3	5	5	3	4	4	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	

37	4	2	6	2	2	2	3	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4
38	4	2	6	2	2	4	3	5	4	4	3	3	4	3	3	1	3	3	2		2	3	2	4	2
39	3	2	5	2	2	2	3	2	2	1	3	2	4	5	3	5	5	5	4	2	5	3	3	5	5
40	1	2	2	2	2	1	2	5	1	2	3	2	3	5	5	5	2	2	5	1	2	5	5	2	3
41	3	2	2	2	1	1	2	5	5	4	3	4	3	4	3	5	5	4	5	3	4	4	3	5	3
42	1	2	1	2	1	1	4	5	5	2	5	5		5	5	5	4	5	4	1	5	5	5	5	5
43	2	1	4	2	1	1	3	4	3	3	4	2	3	4	2	2	2	3	3	2	3	5	5	5	4
44	3	1	3	2	2	2	3	5	1		4	4		4	5	5	4	4	4	1	2	5	5	4	4
45	3	2	5	2	2	4	2	2	2	1	2	1	1	2	3	3	1	3	1	1	1	3	2	1	1
46	3	2	6	2	2	4	1	2	3	3	2	2		2	1	2	2	3	3		2	3	2		3
47	3	2	3	2	1	4	5	5	5	4	3	3	5	5	5	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5
48	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	4
49	4	2	6	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2
50	5	2	5	2	2	2	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	1	5	5	5	5	5
51	3	2	3	2	2	4	3	5	2	2	5	2	4	3		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
52	5	1	6	2	2	1	3	5	3	2	1	3	3	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	4	5
53	4	2	6	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	3	4	4	2	2	2	2
54	3	1	3	2	2	4	3	3	3	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
55		1	5	2	2	2	3	5	3	3	2	5	4	3	1	5	2	3	3	2	5	5	4	1	3
56	3	2	3	2	2	2	3	5	3	3	4	3		3	2	4	2	4	4	3	2	4	3		2
57	4	1	5	2		2	3	5	1	3	3	5	5	3	1	5	4	5	5		5	5	5	1	3
58	4	2	6	2	2	2	3	1	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	5	5	4	5	4	3
59	3	2	5	2	2	2	3	5	5	3	4	4	5	4	5	5	4	4	4	3	5	4	4	4	4
60	3	1	6	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		1	5	5	5	5	5
61	4	2	6	2	2	2	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5
62	2	1	3	3	1	1	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	2	3	2	3	2	2	4	3	2
63	3	2	4	2	2	4	5	5	5	3	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
64	3	2	3	3	2	2	2	5	3	2	2	2	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2
65	3	1	4	2	1		2	2	2	3	3	2	3	2	2	5	5	3	5	3	5	5	5	4	4
66	2	2	3	2	2		5	5	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5
67	3	1	1	2	2	1	2	2	4	2	2	4	4	4	2	5	4	2	3	2	5	5	3	2	2
68	3	1	3	2	1	1	3	5	3	4	2	2	3	3	4	2	2	2	4	2	4	4	3	3	3
69	3	2	2	2	1	1	2	5	3	2	2	2	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2
70	3	1	2	2	2		2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2
71	4	1	6	2	2	2	4	5	3	4	2	4	4	4	3	5	4	5	4	1	5	4	3	2	5
72	2	1	2	2	1	1	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4
73	3	2	4	2	2	2	1	2	4	3	2	2	2	2	4	5	4	2	2	1	5	4	4	3	4
74	4	2	6	2	2	2	2	5	2	1	2	3		5	3	5	1	5	3	1	5	5	1	3	3
75	3	1	6	1	2	2	3	3	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5
76	5	2	5	2	2	4	2	3	1	2	3	2	4	5	3	3	3	4	2	2	3	3	5	3	3
77	4	1	6	1	2	2	2	5	4	4	5	3	4	4	5	5	4	5	5	2	5	5	4	4	5
78	4	1	6	1	2	2	2	5	5	2	5	3	3	4	4	5	5	5	5	1	5	4	4	5	5

79	2	2	6	1	2		2	5	1	2	2	3	2	1	1	2	1	2	2	1	5	5	1	5	5
80	3	1	6	1	1	4	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	3	5
81	3	1	4	2	3	5	1	3	3	2	4	3	3	2	2	3	2	3	4	2	3	3	4	3	3
82	4	2	6	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
83	3	1	5	2	2	2	2	5	1	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	1	4	5	4	4	4
84	2	2	2	2	2	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
85	3	2	4	2	2	2	2	5	2	4		2			1	1	5	2	5	4	2	5	2	4	3
86	4	1	6	1	2	3	3	5	1	3	4	2	4	3	3	5	5	5	5	2	5	5	4	1	5
87	3	2	4	2	2	2	4	4	2	3	2	3	1	3	4	5	5	4	2	4	4	4	4	1	2
88	4	2	6	1	2	1	2	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	5	5	5	5	5
89	2	2	6	1	2	2	2	5		3	1	3	3	3	3	5	3	5	2	2	4	5	5	4	2
90	4	1	6	1	2	2	1	5	5	3	5	3	3	4	4	3	3	5	4		5	2		4	5
91	4	2	2	2	2		2	2	2	3	4	3	1	1	1	3		4	3	4	4	5	5		
92	2	1	3	2	2	1	3	5	3	3	3	1	5	5	1	3	3	3	3	1	5	3	3	2	2
93	4	1	6	1	2	5	3	1	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	1	3	4	4	4	4
94	3	2	4	2	2	1		2	1	2	3	2	3	4	3	1	1	1	2	3	1	5	5	3	3
95	3	2	1	2	1	1	2	4	2	3	5	2	1		4	1	2	2	2	1	3	2	2	1	2
96	5		6	2	2	2		5	3	4	2	1	1	2	5	5	5	5	2	1	5	5	2	2	5
97	3	2	4	2	1	1	2	4	1	2	2		2	3	4	4	4	3	3	1	3	3	3	3	4
98	3	2	6	2	2	2	2	5	3	4	3	4	5	4	1	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4
99	3	2	4	2	1	4	5	5	5	3	3	3	3	3	5	5	5	4	4	5	5	4	3	4	5
100	4	2	6	1	2	1		5	3	4	4	3	2	2	4	4	3	5	4	3	4	4	4	2	4
101	1	1	1	2	1	1	5	5	4	4	5	4	1	5	5	5	1	5	1	4	5	4	5	4	5
102	2	1	6	2	2	1	1	5	2	4	4	2	5	1	1	5	1	4	2	2	5	2	2	2	2
103	3	1	3	2	1	2	1	5	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	2	1	2	5	4	3	5
104	3	1	2	1	2	4	4	3	3	2	4	2	2	3	2	3	3	2	4	3	4	3	2	3	3
105	4	2		1	2	2		5	5	4	4	4		4	4	4	3	4	5	2	4	4	4	4	4
106	2		3	2	2	2	2	5	5	2	3	4	4	3	3	5	5	5	3	3	5	5	5	3	3
107	3	2	6	2	2	2	2	5	2	3	2	3	2	3	5	3	1	2	4	1	5	4	5	5	5
108	3	1	2	1	1	2	3	3	2	3	3	4	1	3	4	5	4	4	3	2	2	5	4	4	4
109	5	2	6	1	2	1	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4
110	4	1	6	1	2	4	4	2	3	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3
111	2	2	4	2	2	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
112	2	2	3	2	2	4	4	5	3	4	3	4	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4

N°	CREENCIAS DESADAPTATIVAS												PRESIONES									
	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
1	4	5	3	1	1	3	3	4	4	1	2	2	5	3	5	4	3	4	5	3	5	4
2	5	5	5	3	1	5	1	5	3	1	3	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5
3	2	2	4	1	5	5	1	3	4	2	3	1	3	3	4	5	3	4	4	1	2	4
4	4	5	5	4	4	5	5	4	3	2	4	4	5	4	4	3	2	2	5	5	5	3
5	2	5	2	1	1	4	5	3	1	1	1	1	4	3	5	4	5	4	5	1	4	3
6	5	5	5	2	2	5	3	5	2	2	2	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3
7	4	5	5	1	1	3	4	3	1	1	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3
8	2	5	5	2	3	4	5	5	1	2	3	3	4	3	5	4	5	1	2	3	3	5
9	5	5	5	2		2	5	5	2	2	2		5	4	4	4	5	5	5	3	5	5
10	5	5	5	1	1	3	3	3	1	1	1	1	2	3	2	4	4	5	5	5	2	1
11	4	4	5	1	1	5	4	2	1	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3
12	5	5	5	3	3	5	5	5	1	3	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4
13	2	3	2	1	1	2	1	4	1	1	2	2	3	4	4	5	2	2	2	2	2	2
14	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5
15	5	5	5	1	1	5	5	5		1	2	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5
16	5	5	5	2	1	4	4	5	1	1	1	3	4	5	1	2	4	4	4	5	5	5
17	4	4	3	2	5	1	5	3	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4
18	3	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	1	3	5	5	5	5	5	5
19	4	5	5	3	3	5	5	5	3	4	5	5	5	5	1	1	5	5	5	4	5	5
20	3	3	4	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	4	4	4	2	4	3	2	5
21	5	5	4	2	1	4	5	1	2	1	3	2	5	5	5	4	5	5	4	4	4	5
22	5	5	5	1	1	5		5	1	5	5	1		5	5	5	5	5		5	5	1
23	3	5	5	1	1	1	5	5	1	1	2	1	2	2	5	3	5	4	5	5	5	5
24	5	5	5	1	1	5	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	5	1	5
25	5	5	5		1	4	1	2	1	1	2	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
26	5	5	5	4	4	5	5	5	3	1	4	4	5	5	5	3		4	4	4	4	4
27	4	5	5	1	1	5	2	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	5	2
28	1	2	5	5	1	3	5	5	2	2	1	2	2	2	5	5	5	5	5	1	5	5
29	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5		5	5	4	5	5	5	
30	2	3	2	1	1	2	2	4	1	1	2	2	3	4	4	3	4	5	4	5	5	4
31	5	5	5	1	1	4	3	4	1	1	3	2	4	5	1	2	5	5	5	5	5	5
32	5	5	5	1	1	5	5	2	5	5	3	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5
33	1	3	3	1	1	3	3	1	1	1	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	1	1
34	1	1	1	5	5	1	1	1	4	4	3	4	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2
35	3	2	1	2	1	4	2	1	2	1	3	4	2	1	2	3	1	1	1	4	1	4
36	5	5	3	5	5	3	3	3	5	5	4	3		4	4	2	4	4	5	4	4	4
37	4	5	5	1	1	3	1	4	1	1	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3

38	5	5	5	4	1	3	4	3	4	3	3	3	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	
39	3	3	5	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	4	
40	5	3	5	1	1	3	1	3	1	1	3	2	5	3	3	2	3	1	4	3	3	4	
41	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	2	2	2	4	5	4	4	2	2	4	4	4	
42	5	2	2	1	1	3	3	3	1	1	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	
43	4	5	5	1	1	5	3	4	1	1	4	3	2	5	5	5	5	4	4	5	3	2	
44	5	5	5	3	2	5	5	4	3	1	3	5	4	4	2	2	5	4	4	3	4	4	
45	3	5	5	1		4	5	3	1	1	5	4	5	4	5	4	3	5	5	5	5	4	
46	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	3	2	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	
47	4	2	4	4	1	4	3	3	1	5	4	1	4	4	5	4	4	3	3	4	3	4	
48	5	5	5	5	1	5	4	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	
49		5	5	1	4	5	1	1	1	5	4	1	3	5	1	3	3	2	3	3	4	1	
50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3	2	2	
51	5	5	5	1	1	4	4	5	4	1	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	3	3	
52	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4		4									
53	3	5	5	3	5	4	3	3	3	5	3	5	3	3	3	3	3	5	5	4	4	3	
54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	
55	4	4	2	2	5	4		3	4	2	2	2	2		4	4	5	4	4	3	3	4	
56	5	5	1	5	3	3	1	1	5	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	
57	4	3	4	2	2	2	2	4	1	2	2	2	2	2	4	3	3	5	2	3	4	3	4
58	5	1	5	1	3	1	5	5	1	3	3	5	2	5		4	1	2	5	3	3	2	
59	4	5	3	2	2	2	4	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	
60	4	5	1	1	3	4	3	4	5	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	5	4	4	
61	5	5	5	5	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1
62	5	1	5	5	1	1	1	5	1	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	
63	3	3	1	5	5	4	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3
64	3	5	5	2	5	5	5	4	1	1	2	3	4	5	5	3	5	4	5	5	5	4	
65	5	5	4	3	4	4	4	4	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	
66	4	5	5	3	3	4	5	4	2	3	4	4	5	3	4	4	2	3	4	2	2	5	
67	5	5	5	1	1	3	5	5	1	1	1	3	1	2	3	3	5	4	5	5	3	3	
68	5	4	5	2	2	4	5	3	2	1	3	3	2	3	3	3	5	3	4	5	3	5	
69	2	4	4	1	1	4	1	1	1	1	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	3	3	
70	5	5	4	3	4	4	4	4	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	
71	2	1	1	3	2	1	1	1	2	2	5	4	4	4	4	5	2	1	1	1	1	5	
72	4	5	5	1	1	4	5	5	1	1	2	5	4		5	4	1	2	2	4	2	5	
73	4	2	3	2	2	4	5	4	3	2	4	2	4	4	5	5	4	4	4	3	4	2	
74	5	5	5	4		1	5	5	2	3	3	2	2	2	5	4	4	2	2	4	3	3	
75	5	5	5	1	1	4	4	2	1	5	3	5	3	4	5	4	4	2	1	3	4	5	
76	3	3	5	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	3	3	2	2	1	2	2	2	

77	5	5	5	4	4		3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	5	5	3	5	3	3
78	5	5	5	2	2	4	4	2	2	2	2	2	5	5	4	2	5	3	5	5	4	5
79	3	5	3	1	1	4	1	5	1	2	3	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3
80	5	5	5	2	5	5	5	5	5	2	2	2	2	2	5	4	5	2	1	5	1	1
81	4	5	2	3	4	4	5	4	2	2	4	3	2	4	4	4	5	3	3	4	4	3
82	4	5	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4		3	3	3	3	3
83	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1
84	4	4	5	1	1	4	5	5	1	1	4	2	2	4	5	5	5	4	4	4	2	4
85	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
86	5	4	1	1	2	4	5	5	5	2	2	5	3	4	4	2	1	2	4	2	4	4
87	5	4	5	2	1	4	4	5	2	4	3	3	4	5	4	3	4	3	5	5	5	4
88	4	4	4	1	1	4	4	4	1	1	4	1	4	4	5	4	2	2	1	4	1	4
89	5	5	5	3	1	3	5	5	1	1	1	1	3	3	5	4	5	5	5	5	5	5
90	2	5	5	2	1	2	5	2	1	2	3	3	2	4	4	3	5	3	3	4	3	
91		5	5	1		5	5	1	2	5	2	1	5		4	5	1	2	5	5	2	3
92	5			4	5																	
93	5		2	2	2	2	5	2	2	1	2	1	2	4	5	4	2	2	2	5	1	5
94	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	3	2	5	5	4	3	4	4
95	3	4	4	4	5	4	5	3	3	4	3	3	4	4	2	2	4	4	3	3	3	3
96	2	4	4	3	5	2	3	4	2	1	2	2	4	2	4	4	3	1	2	3	2	3
97	4	5	4	1	1	5	5	4	2	1	2	2	1	2	5	4	4	5	4	1	2	2
98	4	4	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3
99	3	2	5	2	2	3	3	1	2	2	4			4	4	2	4	2	3	5	4	4
100	5	3	5	3	5	3	5	3	5	5	4	5	4	5	4	2	5	3	3	5	5	4
101	5	4	3	1	1	4	4	4	2	1	3	2	3	4	1	2	3	2	3	3	4	2
102	1	5	4	4	4	5	5	5	2	2	5	2	5		1	2	2	2	4	5		4
103	4	1	3	2		3	3	3	2	2	2	2	1	3	4	2	4	4	4	4	3	2
104	3	5	1	1	1	4	2	4	1	1	4	3	5	4	5	3	5	3	3	5	3	4
105	1	2	4	3	1	3	1	3	5	5	3	5	2	3	3	4	2	3	4	3	2	3
106	4	4	4	2	2	4	2	4	2	2		2	4	4	2	3	5	4	5	3	5	
107	2	5	5	1	1	3	2	4	1	1	3	3	3	4	5	4	2	3	3	4	3	3
108	4	5	5	1	1	5	4	1	1	1	3	1	2	3	5	5	5	3	2	5	5	5
109	4	5	5	2			5	4	3	2	4	2	4	3	5	4	4	5	3	4	4	3
110	4	4	4	4	1	4	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
111	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	2	4	2	4	2	2	2	3	3	2	3
112	5	5		1	1	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	

Nº	DESMOTIVACIONES															MAL AFRONTAMIENTO											
	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	
1	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	1	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	
2	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	
3	4	5	4	5	4	3	5	1	1	5	4	1	3	5	3	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	
4	4	5	3	5	3		2	3	5	4	5	5	3	2	4	4	3	5	4	3	4	3	4	5	4	2	
5	4	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	1	1	
6	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	5	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	4	3	
7	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	3	5	2	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	
8	3	3	5	2	4	4	5	3	4	2	5	3	3	3	4	4	4	3	3	3		4	4	4	4	4	
9	5	4	1	3	5	2	1	2	5	4	5	5	2	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	1	4	
10	5	3	5	1	5	1	3	3	5	5	3	3	4	5	3	2	4	5	4	1	5	4	5	2	4	5	
11	4	3	5	3	5	1	4	2	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	1	5	4	3	
12	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	4	3	5	5	4	
13	5	3	5	3	5	5	5	4	4	5	1	4	1	5	5	4	4	1	5	5	5	5	3	2	5	5	
14		5	2	5	5	5	2	5	5	2	4	5	5	2	5	5	1	5	5	5	5	5	5	4	1	5	
15	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
16	4	5	1	5	5	5	5	5	5	1	4	5	5	2	5	5	1	5	5	5	5	5	5	4	1	5	
17	4	4	2	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
18	1	5	1	5	5	4	5	5	5	2	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	2	5	1	3	
19	3	5	3	5	5	3	3	5	5	3	5	5	5	3	3	1	3	3		3	3	3	3	5	1	3	
20	4	5	4	4	5	2	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	
21	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	4	4	
22	1	5	5	1	5	1	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
23	4	5	5	5	5	1	5	5	5	1	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	
24	1	1	5	5	5	1	5	1	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	1	1	5	4	1	1	5	1	
25	4	5	5	5	5	2	4	3	5	5	4	5	3	5	4	4	4	4	4	3	3	5	5	5	5	1	
26	4	5	5	4	5	4	2	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5		4	2	5	2	2	
27	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	
28		1	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	
29	4	5	5	5	5		5	5	5	5	5	5	2	5	2	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
30		3	5		5	4	5	5	4	3	4	4	2	5	5	5	4	5	5	2		5	4	4	3	4	
31	2	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	2	3	2	2	3	3	2	5	
32	5	5	5	3	5	5	1	5	5	4	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	
33	4	1	5	3	1	1	5	1	1	2	2	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	1	4	4	
34	2	3	2	1	1	3	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	
35	2	1	2	1	2	2	2	1	1	4	1	4	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	
36	3	4	3	3	2	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	5	4	3	4	5	4	3	5	5	4	
37	4	5	2	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	5	4	3	4	4	3	4	4	5	3	4	5	5	

38	2	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	1	5	5	5	4	4	4	4	3	5	5	5	
39	4	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	4	3		4	5	4	3	3	4	
40	4	3	5	4	3	3	3	2	2	4	2	2	2	3	5	3	3	3	3	3	3	5	4	3	3	2	
41	4	2	5	3	4	2	3	2	4	3	4	4	2	5	5	5	5	5	5	4	4	2	4	2	4	4	
42	5	5	5	2	5	5	3	3	4	5	3	3	3	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	3	
43	4	4	5	5	5	1	2	5	5	5	5	3	5	5	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
44	2	3	1	2	2	3	2	4	4	3	4	5	4	1	1	3	1	5		3	2	1	1	4	1	4	
45	4	1	4	5		5	5	2	5	5	4	3	2	5	4	4	4	5	3	4	5	5	5	5	4	4	
46	4	1	5	3	2	1	4	3	2	4	1	2	1	4	5	2	3	5	5	5	4	5	3	1	4	5	
47	5	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	3	2	4	3	4	5	2	4	3	4	3	2	2	3	2	
48	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	
49	1	5	5	1	5	3	3	2	3	2	5	5	3	5	5	1	3	1	1	1	5	5	5	5	2	5	
50	4	3	4	2	2	3	4	2	2	4	2	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	
51	5	5		5	5	1	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	
52															5	5	5	1		1	2			1	2	2	
53	3	5	3	2	5	5	1	3	5	4	4	3	5	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	5	4	3
54	2	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4
55	4	4	1	3		4		4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
56	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	5	5	5	5	5	4	2	3	3
57	3	3		4	4	1	5	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	2	4	3	2	3	4	3	
58	3	4		4	2	1	4	3	2	4	4		2	5	2	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	1	
59	4	4	4	3	5	4	2	3	3	4	2	3	4	1	3	4	5	1	5	5	5	5	5	4	4	2	1
60	2	4	1	2	2	3	2	3	4	5	4	4	4	4	5	4	4	2	4	5	4	5	4	4	4	4	4
61	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5
62	1	5	1	5	5	5		5	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	5
63	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	2	1	2	4	3	
64	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	4	5	5	3	3	3	5	3	2	4	4	3	4	2	3	
65	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	2	4	4	2	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4
66	1	3	5	5	5	5	2	4	4	4	4	5	5	3	5	4	4	4	5	5	4		5	3	3	4	3
67	1	5	1	5	5	5	1	1	5	1	5	5	1	5	4	3	5	1	4	5	5	5	4	1	5	4	
68	3	4	4	4	5		4	4	4	4	3	4	4	3	3	5	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	
69	4	4	4	3	4	1	4	3	3	5	2	3	3	5	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	
70	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	2	4	4	2	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4
71	5	1	4	5	5	2	4	5	5	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	1	4	5	
72	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	1	4	2	5	5	5	5	2	4	3	4	5	4	4	3	5	
73	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
74	4	2	5	4		2	4	4	4	2	3	5	3	4	4	4	5	5	2	4	4	5	3	3	5	5	
75	4	3	5		5	2	5	5	5	5	3	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	1	5	5	
76	5	4	4	5	5	2	4	2	1	4	1	2	1	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4

77	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4
78		3	4	5	5	5	4	5	5	4	4		5	3	1	2	4	5	4	4	4
79	4	3	5	4	5	4	5	4	4	1	5	4	3	5	5	5	5	4	3	4	5
80	4	1	5	1	1	5	5	1	2	5	2	1	2	4	1	5	5	5	5	5	5
81	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	3	4	4	4	5	3	3	4	4
82	4	4	5	4	4		4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4
83	5	1	5	1	3			3	3	1	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	5
84	4	4	5	5	5	2	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5
85	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
86	4	5		5	3	4	4	5	4	2	5	4	4	5	4	5	5	3	2	4	5
87	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	3	5	5	5	4	5	4	4
88	5	4	4	1	4	4	4	4	4	3	2	4	4	5	5	4	3	4	4	4	5
89	4	5	5	2	5	5	1	5	5	5	5	5	5	4	1	5	5	5	5	5	5
90	4	4	4	3		4	4	4	4	4	3	4	2	5	4	5	4	4	4	4	4
91	1	1	4	3	5	5	4	4		5	5	4	2	5		4	3		2		1
92	4	5	5	2	5	5	1	5	5	5	5	5	5	4	1	5	5	5	5	5	5
93	4	5	5	5		5	5	2	5	5	1	5	4	5	5	5	5	4	2	2	4
94	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
95	2	3	2	4	3	3	2	4	4	2	4	3	3	1	1	2	1	4	2	2	1
96	2	3	4	3	2	3	4	2	1	3	2	4	2	4	3	2	3	3	5	2	3
97	4	3	5	2	2	5	5	2	3	5	4	5	5	2	5	5	1	5	5	5	5
98	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	4	4	2	5	5	2	4	3	3	5	5
99	1	4	4		3	2	5	2	3	3	3	3	3	2	4	5	4	5	4	4	5
100	2	5	4	4	3	5	5	5	5	4	3	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4
101	2	3	4	4	4	2	4	2	3	3	4	4	3	4	3	2	4	2	2	3	3
102	4	5	4	5	5	2	4	5	5	4	4	2	4	2	4	4	4	5	4	4	4
103	2		3	4	4	1	2	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2
104	4	4	5	5	5	3	4	4	4	4	5	5	1	5	5	4	4	4	3	4	3
105	3	4	4	3	2	3	2	3	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	4	4	4
106	4	5	1	5	5	5	1			2	5	4	2	2	2	2	1	2	3	1	1
107	4	5	5	3	3	1	5	3	3	3	3	4	3	5	3	4	4	2	5	4	4
108	5	2	5	5	5	3	3	2	1	5	5	5	2	4	4	5	5	2	4	5	5
109	1	3	5	3	4		4	5	4	5	3	5	3	4			4	3	3	1	4
110	3	4	5	4	4	2	2	4	4	4	4	5	4	4	2	3	4	2	4	4	4
111	2	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	2	2		3	4	3	3	3	3	4
112	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

## Declaración Jurada

Yo, \_\_\_\_\_, estudiante de la Facultad de Ciencias de la Salud, escuela académico profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo, identificada con DNI: \_\_\_\_\_, con la tesis titulada; " \_\_\_\_\_ "

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis de investigación es de mi autoría
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, el presente trabajo no ha sido plagiado ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido auto plagiado, es decir, no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) 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 investigación se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio, auto plagio, piratería o falsificación, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Lima, 25 enero de 2021

---

Firma

Nombre:

DNI:

## ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo,

.....  
....., docente de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo Lima, revisor (a) de la tesis titulada

“.....  
.....  
.....  
.....”, del (de la) estudiante

....., constato que la investigación tiene un índice de similitud de .....% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Lima, 25 de enero del 2021

.....

Firma

Nombres y apellidos del (de la) docente

DNI: .....

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV**

Yo.....  
....., identificado con DNI N° ....., egresado de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo, autorizo ( ) , No autorizo ( ) la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado “ ..... ” ; en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....  
.....  
.....  
.....

\_\_\_\_\_  
FIRMA

DNI: .....

FECHA: ..... de..... del 201.....