



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRIA EN

PSICOLOGÍA EDUCATIVA

**Estado emocional y estrés en docentes en una institución
educativo particular de Arequipa 2022**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Psicología Educativa**

AUTORA:

Cornejo Rivera, Lely Alicia (ORCID: 0000-0002-4341-4575)

ASESOR:

Mg Romaní Allende, Freddy Gamaniel (ORCID: 0000-0002-1054-6715)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y aprendizaje

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA - PERÚ

2022

Dedicatoria

A Dios, por el regalo de la vida, a mis hijos Gabriel y Francisco, por su apoyo. A Rafita mi nieta, por su amor incondicional y su compañía. A mis estudiantes por ser mis pequeños maestros de superación, día tras día.

Agradecimiento

A los docentes de la Universidad Cesar Vallejo, por sus excelentes clases, por su comprensión, por su calidad humana, por su exigencia, por el apoyo sin medida a contribuir en cumplir mis sueños.

Índice de Contenidos

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de Contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	8
III. METODOLOGÍA.....	17
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	17
3.1.2. Diseño de investigación.....	18
3.2. Variables y operacionalización.....	18
3.2.1. Definición conceptual de Estado emocional.....	18
3.2.2. Definición conceptual de estrés.....	18
3.3. Población, muestra y muestreo.....	18
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	19
3.5. Procedimientos.....	20
3.6. Método de análisis de datos.....	20
3.7. Aspectos éticos.....	20
IV. RESULTADOS.....	21
4.1. Juicio de expertos.....	21
4.2. Prueba de confiabilidad.....	21
4.3. Estadística descriptiva.....	22
4.4. Resultados inferenciales.....	24
V. DISCUSIÓN.....	26
VI. CONCLUSIONES.....	29
VII. RECOMENDACIONES.....	30
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	33
ANEXOS.....	38

Índice de tablas

Tabla 1_ <i>Resultados de la validación del instrumento por juicios de experto de las variables:</i>	21
Tabla 2_ <i>Resultados con la prueba de fiabilidad Alpha de Cronbach</i>	21
Tabla 3_ <i>Tabla cruzada de las variables estado emocional y estrés.</i>	22
Tabla 4_ <i>Resultados de la Tabla cruzada de Estado emocional y la dimensión afrontamiento directo.</i>	23
Tabla 5_ <i>Resultados de la tabla cruzada entre la variable estado emocional y la dimensión afrontamiento defensivo.</i>	23
Tabla 6_ <i>Resultados de la tabla cruzada de Estado emocional y afrontamiento desadaptativo</i>	24
Tabla 7_ <i>Resultados de la Prueba de normalidad.</i>	24
Tabla 8_ <i>Correlación entre las variables estado emocional y el estrés.</i>	25
Tabla 9_ <i>Correlación entre la variable el estado emocional y sus dimensiones afrontamiento directo, defensivo y desadaptativo.</i>	26

Resumen

La presente investigación tuvo por objetivo determinar la relación entre el estado emocional y el estrés en los docentes de una institución educativa privada de Arequipa, 2022. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativo, de tipo básica, con un nivel descriptivo – comparativo, con diseño no experimental. La población fue seleccionada de manera intencional, por lo que se constituyó de 50 docentes de una institución educativa privada de la ciudad de Arequipa durante el año 2022. La misma población es igual que la muestra. La técnica e instrumento que se aplicó fue la encuesta en forma de cuestionario de 3 hojas para cada docente.

Los resultados evidenciaron que no existe relación significativa entre las variables el estado emocional y el estrés de los docentes de la institución educativa particular de Arequipa, esto me lleva a las siguientes conclusiones, que es muy posible que los profesores mantengan su estado emocional estable y que este no influya en el estrés que a veces les toca enfrentar ante diferentes situaciones de la vida cotidiana, creo que este resultado tiene mucho ver en lo que dice Goleman acerca de la inteligencia emocional, donde menciona que los seres humanos podemos autocontrolarnos si es así, uno se propone ; pero no todos los profesores tienen la capacidad de lograrlo satisfactoriamente. Quiero hacer hincapié que esta pandemia ha logrado evidenciar todo el trabajo emocional, físico e intelectual de un docente; y que las autoridades deben tomar en cuenta la salud emocional del docente, ayudarlo, orientarlo para evitar futuros colapsos emocionales, desequilibrios en su estado de ánimo y evitar llegar a un estrés desadaptativo. Recordemos también, que el estrés puede desencadenar en una enfermedad psicosomática; la cual muchos docentes actualmente están padeciendo. Es tiempo que las autoridades responsables tomen en cuenta este problema que de algún modo afecta a toda la sociedad, Ya que si tenemos docentes estables emocionalmente y con el estrés controlado tendremos asegurada una educación de calidad para nuestros estudiantes

Palabras Clave: Docentes, estado emocional, estrés, institución educativa.

Abstract

The main objective of this research was to determine the relationship between the emotional state and stress in the teachers of a private educational institution in Arequipa, 2022. The methodology used was a quantitative approach, of a basic type, with a descriptive-comparative level, with a non experimental design. The population was intentionally selected, so it was made up of 50 teachers from a private educational institution. The technique and instrument that was applied, was the survey in the form of a questionnaire to the study sample. The results showed that there is no significant relationship between the variables, the emotional state and the stress of the teachers of the private educational institution of Arequipa.

This allows me to conclude that it is very possible that teachers maintain their emotional state stable and that this does not influence the stress that they sometimes have to face in different situations of daily life, I think that this result has a lot to do with what Goleman says about emotional intelligence. He mentions that human beings can control ourselves. if that is the case, one proposes; but not all teachers have the ability to achieve it satisfactorily.

I want to emphasize that this pandemic has managed to show all the emotional, physical and intellectual work of a teacher and that the authorities must take into account the emotional health of the teacher, help him, guide him to avoid future emotional collapses, imbalances in his state of mind and avoid reaching maladaptive stress. Let us also remember that stress can trigger a psychosomatic illness; which many teachers are currently suffering. It is time for the responsible authorities to take into account this problem that in some way affects the whole of society, because if we have teachers who are emotionally stable and with controlled stress, we will ensure a quality education for our students.

Keywords: *Educational institution, emotional state, stress, teachers.*

I. INTRODUCCIÓN

El estrés en el trabajo laboral es el problema mundial, e involucra a todas aquellas personas, que de una u otra forma tienen una responsabilidad en los diversos escenarios laborales, debido a un ambiente de productividad, competitividad, búsqueda de resultados positivos y proactivos. El trabajo de los docentes es bajo presión, y puede generar estrés; además, los estados de ánimo están relacionados con el estrés y depresión y ansiedad (Sánchez, 2010).

Este estudio se elaboró a partir de la coyuntura que se vive después del aislamiento social del Covid-19, y se observó que la tensión en las personas es el tema más significante a investigar, que es una competencia fundamental para hacer frente a esta situación. (Valenzuela-Zambrano et al., 2021). De la misma manera, se supo que los profesores durante la pandemia tuvieron que afrontar las clases virtuales y que muchos de ellos no sabían ni un 20 % de la tecnología, al cambiar el método de enseñanza y aplicar la educación de lo presencial por la virtual, incluso algunos de ellos, sin tener nociones básicas para hacerlo, fue muy frustrante, y lleno de emociones, a esto se sumaba la coyuntura que rodeaba a toda la sociedad, donde se perdía seres queridos por el virus llamado Covid 19.

Los profesores tienen hasta la actualidad una mayor carga de trabajo por los requerimientos del alumno, en las clases cada alumno es diferente y el maestro debe estar de mucha paciencia y también realizar su trabajo con mucho cariño y dedicación. Cuando hubo el aislamiento los niños pasaron de un patio de recreo a un cuarto con un dispositivo y en muchos casos, compartiendo con sus hermanos y padres el mismo ambiente de estudio y trabajo. Este distanciamiento social no fue bueno por ningún lado; La pandemia nos evidenció el trabajo del docente; y vimos que el trabajo es muy arduo, no termina en la clase, gran parte de este se realiza en casa. Recordando la pandemia, en casa, los docentes tenían que luchar con algunos factores externos, como la intervención de muchas personas en el mismo lugar, tal como algunos hijos, cónyuges, incluso mascotas; En tiempo de cuarentena se pudo evidenciar esto. Por lo tanto, si no se propone una solución a este problema que se observó por la

coyuntura, éste se ira acrecentando, incrementando más víctimas, refiriéndose a la población docente que está siendo presa del estrés cada día más, y esto no ayuda a nadie.

se pudo evidenciar esto. Por lo tanto, si no se propone una solución a este problema que se tiene por la coyuntura, éste se ira acrecentando, e incrementando más víctimas, refiriéndose a la población docente que está siendo presa del estrés cada día más.

Según Abigail et al., (2020) estos autores hablan de las emociones de las personas sus reacciones muy difíciles y se aprecia la relación entre la psicología y la parte física del ser humano; estos autores nos muestran seis emociones: el miedo: que se presenta cuando se observa un estímulo que puede amenazar, la ira: se presenta cuando la meta es bloqueada y no obtiene lo deseado, la tristeza: se presenta ante el fracaso y lejanía de un apego, a una persona, a un objeto, lugar, etc. ,la alegría: se presenta en la dicha y sucesos buenos de las experiencias vividas, la sorpresa: se observa al evidenciar momentos sorprendidos, generalmente son expresiones muy sorprendidas, el disgusto: aparece ante un objeto malogrado o una experiencia desagradable, o una comida de mal sabor; las personas somos diferentes por lo tanto el grado de intensidad en que se den las emociones, serán diferentes en cada ser humano.

Las ideas que hay detrás del modelo anterior otorgan al concepto de adaptación entre persona y el escenario en que se desarrolla (Cartwright & Cooper, 1999). Así mismo, este modelo, resulta importante que el estudio sobre el estrés de los docentes considera tres campos conceptuales: a) las fuentes del estrés entre maestros, con relación a los alumnos difíciles; para aclarar este punto, los alumnos son totalmente diferentes, detrás de cada estudiante hay una gran historia, problemas familiares, que de algún modo siempre van a perjudicar a nuestros estudiantes, ellos llevan siempre la peor parte, y en algunos centros educativos no existe un psicólogo, es más la mayoría de maestros cumple múltiples funciones, todo este contexto va a repercutir en desencadenar en diferentes emociones en un aula, mientras se desarrolla una clase. b) los mediadores entre el maestro y la experiencia estresante, a raíz de la personalidad del

maestro formada a través de los años; para explicar un poco mejor este punto tenemos que tener en cuenta la personalidad del docente su vocación, sus años de experiencia, esto será muy importante para poder resolver los acontecimientos que se presentaran en una clase. c) las manifestaciones del estrés del maestro, y que presenta los síntomas psicosomáticos en su vida cotidiana, por último, este punto nos da una clara información acerca de cómo los problemas de estrés van a repercutir en la salud del maestro; desde la posición ergonómica hasta enfermedades contagiadas por sus alumnos, como, por ejemplo, la gripe, por el contacto cercano con los niños, es más, hasta el Covid, ya que los más pequeñitos, tienen poca conciencia del adecuado uso de la mascarilla y el aseo consciente que deben tener en su cuerpo.

Ante lo expuesto en los anteriores párrafos realizó la siguiente pregunta de investigación: problema principal ¿Cómo se relaciona el estado emocional y el estrés laboral en los docentes de una IEP- Arequipa 2022?

En el tema de salud emocional en el Perú, se encontró que existen muy pocas encuestas sobre salud emocional de los docentes (Fernández-Abascal et al., 2010) Se necesita más atención a este tema, para mejorar la calidad educativa y todos los agentes que están involucrados en ella Es increíble que solo al profesor, se le dé una super responsabilidad, pero que es necesario la participación de los padres como agentes activos de la educación. Si bien es cierto se reconoce y señala al maestro como actor principal para lograr esta calidad buscada pero debemos recordar que la educación es un triduo conformado por el maestro, padre de familia y el estudiante, que deben trabajar en conjunto y si uno falla, el resultado de la educación no será la anhelada El maestro enfrentó una serie de dificultades que se le presentan en su trabajo diario que lo someten a presión laboral puede producirle altos grados de estrés y con el tiempo su quehacer pedagógico se verá afectado los trabajos de Investigación realizadas en otros países evidencian que los profesores pueden experimentar un estrés más intenso si comparamos con otros profesionales(Barreto Gutiérrez & Piamonte Sierra, 2020). El estrés en el trabajo de los profesores en algunas sociedades, no son considerados, ni se le da la importancia adecuada.

La sensación de estrés está mediada por una serie de eventos identificables y las condiciones del ambiente de trabajo que lo provocan. El estrés en los docentes se define como un estado emocional negativo que experimentan como consecuencia de la percepción que tiene su trabajo. El enfoque interaccionista propone un modelo dinámico en el que el estrés es el producto de la vinculación de la persona con el medio ambiente, es como la persona se adapta a la experiencia, y se puede observar grado de acomodación, de parte del individuo. El estrés es un fenómeno que afecta a las emociones y que está acompañado de alteraciones de tipo fisiológico, psicológico y cambios de conducta. Este estudio es relacional porque estoy investigando la relación del estado emocional con el estrés laboral o también llamado ocupacional, en los docentes (Pineda Aguilar et al., 2021).

Existen varios trabajos relacionados con este tema donde se habla del síndrome de burnout en los cuales habla de la fatiga durante el trabajo, en los docentes, llegando a dejar incluso de trabajar, pero primero debemos de estar atentos con algunos indicadores que se les debe tomar en cuenta para no llegar a un desenlace muy negativo. El siguiente trabajo de investigación contribuirá a colegas, permitiendo conocer problemas que atraviesan los docentes y que no son reconocidos por la sociedad, a pesar de haber sido evidenciados en la pandemia, y tomar muy en serio la parte emocional del docente

Este estudio tiene dos variables: la primera es el estado emocional y la segunda es el estrés.

Cuando estamos refiriéndonos sobre la inteligencia emocional, de Goleman (1996.) Su libro, Inteligencia Emocional es revolucionario al proporcionar evidencias científicas sobre de cómo las emociones influyen en nuestra vida; este aporte es muy importante porque las personas no les dan la importancia necesaria a las emociones; y muchas de ellas terminan provocando un desequilibrio emocional El profesor Goleman nos explica las habilidades emocionales tienen 2 niveles: interpersonales e intrapersonales. La primera habilidad se refiere a las relaciones que se hemos establecido con los demás, como es la relación con el entorno y la segunda se refiere a las relaciones que

mantenemos con nosotros mismos, el autocontrol y todo lo relacionado con el carácter y la personalidad. Este estudio nos dice que todo empieza por uno mismo, si uno se siente bien, actuará bien con los demás. La relación que se tiene con uno mismo, la autoestima, el autodominio, autocontrol de las emociones son muy relevante. Definitivamente una persona que no está de acuerdo consigo misma podría tener una buena relación con los demás. Dr. Goleman, escribe acerca de la necesidad de aplicar la inteligencia de las emociones y como resulta imprescindible para ejercer un buen liderazgo y que se pueda coordinar con las personas que tiene a su cargo.

Cuando el sujeto se siente bien, se denomina «flujo», esto quiere decir que las emociones están aptas para la tarea. El individuo vive la experiencia de sentirse alegre y con mucho optimismo. Revertir el flujo, sería pensar demasiado en la reflexión o el perfeccionismo; que no sería otra cosa de estar buscando la sin razón, como una excusa para no hacer lo pedido. Este modelo, que se da en personas eficaces y comprometidas, Se trata de poner a trabajar los sentimientos al servicio de los conocimientos, obteniendo así los resultados extraordinarios, si realizamos una reflexión acerca de poner a trabajar los sentimientos, podemos asegurar que esos conocimientos serán más aprovechados y más sellados, porque las personas afianzamos los conocimientos si es que van acompañados de los sentimientos. Según Goleman la inteligencia emocional tiene cinco elementos muy importantes: autoconocimiento, autorregulación, empatía y habilidades sociales; que a mi manera de pensar son muy importantes en desarrollar en las personas, para tener resultados positivos en las cosas que se necesita hacer y en su propio desarrollo personal.

Goleman explica que hay dos clases de emociones: las primeras, Una parte integral de nuestro ADN, esto quiere decir que están en nosotros mismos y las segunda varía según la experiencia de cada persona, esto quiere decir vamos experimentando las diferentes emociones a través de las experiencias vividas. Goleman, sugirió, como Ekman, propuso que existían seis sentimientos básicos: mediano, inesperado, feliz, triste, enojado y asustado. En el caso de las secundarias, mencionó que no son compartidas por todos, porque se aprenden y a menudo incluyen un conjunto de sentimientos

básicos o más; también indico que los sentimientos secundarios son distinguidos por la sociedad y aplicados a los demás; y se aprenden cuando interactúan con el conocimiento. En esta etapa, la mayoría de los individuos tiene las emociones básicas, y que van cambiando de acuerdo a las experiencias y circunstancias vividas. Cabe nombrar que se han realizado estudios recientes, y que las 6 emociones antes mencionadas, se convertirían en solo 4, estos estudios realizados por la casa de estudios en Reino Unido de Glasgow, se relacionan con los músculos de la cara, estos tienen diferentes reacciones que producen las emociones, finalmente se llega a la conclusión que hay cuatro emociones primarias: miedo, tristeza, ira, felicidad.

Argumentan que el miedo y la sorpresa comparten una señal básica común (ojos muy abiertos) y el asco y la ira (nariz arrugada).

Para la segunda variable en el siguiente instructivo Lobo et al., (2021) menciona a Hans Selye, quien escribió referente se enfatizará ante la OMS, así: esta es una respuesta no específica del organismo a cualquier necesidad externa y una condición resultante de los síndromes específicos incluyen todos los cambios que no son causados por el sistema fisiológico. Esto nos hace pensar que cada individuo reacciona de diferente manera ante cada situación. En la que describe que la enfermedad, que Selye lo llamó "Síndrome de adaptación general", como señala Sánchez (2010) , se encuentra tres niveles cuando se refiere a la producción del estrés: es una alarma como reacción, es ahí cuando la persona debe reaccionar y poner un alto, estado de resistencia es cuando la persona lucha con la situación que produce el estrés, y la fase de agotamiento, es la final, a veces es muy tarde y tiene consecuencias irremediables.

Este trabajo analiza que los docentes, están padeciendo cambios importantes en su estado emocional y por lo consiguiente el estrés que les afecta influye poderosamente en su trabajo cotidiano. Esta situación viene desde años atrás, y en todo el mundo; pero se ha intensificado por los distintos problemas involucrados en el pasar de los años. Al reconocer el problema y darle algunas pautas de solución, los resultados a conseguir permitirán superar calidad de vida para los maestros, su familia y sobre todo de los alumnos, porque repercute la salud emocional en su rendimiento de trabajo.

Finalmente se analizará la relación del estado emocional y tensión entre los profesores, e indirectamente a sus hijos de los profesores y a los alumnos que sufren las consecuencias de este problema. Es muy importante poner de conocimiento que cuando se habla del trabajo de los docentes, no solo consiste en dictar clases, es preparar las clases, revisar trabajos, pasar notas, planificar el trabajo en documentos como programaciones anuales, mensuales, diarias; a esto se suma la entrevista con los padres de familia, tratamientos de casos especiales, estudios de actualización, reuniones de coordinación, actividades especiales por fechas cívicas, actividades propias de cada institución, entre muchas otras actividades.

Toda esta gama de actividades consume el tiempo de los docentes como personas, muchos de ellos renuncian a tener una vida social, porque el tiempo no se los permita. Y se envuelven en ser solamente maestros; sin dejar de mencionar la parte económica, que se sabe que la remuneración no es justa, y que algunos profesores optan por tener una segunda actividad que les genere ganancias económicas. Todo esto, es el ambiente perfecto para desarrollar estado emocional no favorable y un estrés alto en los profesores.

En nuestro país, el docente está tipificado de una manera muy negativa, porque la educación no tiene la importancia necesaria para la sociedad en la cual nos desarrollamos, es más podemos mencionar que existe una brecha muy amplia entre la educación nacional y la privada. A esto se suma la geografía de nuestro país, que no permite llegar a muchos pueblos alejados, donde existen niños sin acceso a la educación. Se puede encontrar en los pueblitos de la sierra y de la selva, niños en completo abandono, y que, si por casualidad encontramos un profesor, este no tiene las suficientes herramientas para realizar su trabajo, y por el contrario tiene muchas carencias materiales, y sobre todo las emocionales, porque se enfrentan a personas que a veces no hablan ni el idioma español. Todo esto causa una frustración emocional en el docente, y que en algunos casos lo lleva a abandonar el trabajo por todas las falencias antes mencionadas.

Actualmente no existe ningún programa que pueda apoyar la salud mental de los profesores, no hay nada propuesto por el gobierno, solo se da soporte en la parte metodológica y cognitiva; pero los estudios y la experiencia nos demuestra lo importante que es tener un soporte emocional, sobre todo en estos tiempos. No se quiere que los docentes sufran las consecuencias del estrés, y que algunos de ellos terminen con enfermedades a raíz de una desatención completa de la salud emocional.

Asimismo, se definirá el siguiente objetivo del estudio: Objetivo principal, Determinar la relación que existe entre estado emocional y estrés en los docentes de una IEP de Arequipa 2022. De igual manera, se formulará la siguiente hipótesis de investigación: hipótesis, existe relación entre estado emocional y el estrés, en los docentes de una IEP de - Arequipa 2022.

Los objetivos específicos: 1 Determinar la relación entre el estado emocional con el nivel de afrontamiento directo; 2 Determinar la relación que existe entre estado emocional y el nivel de afrontamiento defensivo; 3 Determinar la relación que existe entre el estado emocional con el nivel de afrontamiento desadaptativo.

A continuación, mencionaré las hipótesis específicas: 1 Existe una relación significativa directa entre el estado emocional con el nivel de afrontamiento directo; 2 Existe una relación significativa directa entre el estado emocional y el nivel de afrontamiento defensivo; 3 Existe una relación entre el estado emocional con el nivel de afrontamiento desadaptativo.

II. MARCO TEÓRICO

Para llevar a cabo mi trabajo de investigación, se buscaron diversos estudios de investigación relacionados con las variables de estudio, a continuación, los siguientes antecedentes internacionales y nacionales.

Orozco Fajardo (2018) en su trabajo de investigación se buscó encontrar los grados de estrés de los maestros. En los resultados que arrojó esta investigación acerca del nivel de estrés son relativamente bajos y al analizar sus variables como la sexualidad, su estado civil, y otra función, los resultados no son relevantes; por lo tanto, no tienen

un efecto sobre del maestro. En este estudio nos indica que los docentes logran enfrentar una buena gestión frente al estrés. y finalmente, se recomienda practicar actividades que ayuden al docente a mantener el nivel bajo de estrés.

Navarro (2017) Tuvo como una de las finalidades en su investigación, evaluar como impacta reforzar de la educación emocional para el profesor. Su metodología es cuantitativa y es un estudio cuasi experimental, se dedicó a 1200 personas, En los resultados se ve que el programa de formación aplicado que ayuda a mejorar la inteligencia emocional de los profesores, en esta investigación se puede decir que hay una coherencia entre la satisfacción de los docentes con la vida y su nivel de competencia emocional; al realizar este estudio se logró realizar un acompañamiento a los docentes, durante un tiempo, y mejoro notablemente su inteligencia emocional.

Oramas Viera (2013), la finalidad de su trabajo fue encontrar el grado de estrés acerca del trabajo y el síndrome de burnout entre los maestros cubanos. Las principales causas laborales fueron la carga de trabajo asociada a las exigencias de las particularidades de los alumnos, permutas en el procedimiento educativo, presión de los superiores y condiciones salariales bajas. En este trabajo se observó la muestra con un alto índice de 88.2% en el estrés laboral, en base a síntomas de estrés y experiencias estresantes en el trabajo (Tacca & Tacca, 2019) y es así que el síndrome de fatiga ocurre a un ritmo elevado, con una altísima y alarmante tasa de 67.5%, especialmente en profesores que experimenta agotamiento emocional. Este trabajo demostró que hay un alto índice de estrés y que las causas generalmente están asociadas con el trabajo del colegio.

Henaos Arias & Mari Rodríguez (2019), estos autores en su investigación tienen como objetivo el asunto de enseñanza desde la mirada emocional de un docente para comprender la instrucción se centra en la visión emocional del maestro para entender como ver el asunto de enseñanza y el ambiente del aula se ven afectados por el enfado, la alegría y la tristeza de nueve maestros de sociales. En Colombia; su enfoque fue cualitativo, la conclusión que tuvieron fue, Cuanto más divertida, menos rigurosas las tareas otorgadas a los alumnos y cuanto más enojo, aumentan las tareas y exámenes.

Para esta sensación se debe de llegar a una asociación entre los dos agentes: maestro y alumno, el placer crea una sensación de cercanía placentera, lo que lleva a un estado relajado en el que se desdibuja los roles del profesor y alumno, pues, para mantener la citada simpatía, se tiende a establecer acuerdos entre las dos partes para evitar operaciones laboriosas e inconvenientes. Este trabajo de investigación demuestra la importancia del buen estado emocional de un docente y su consecuencia.

Adauto Moscoso (2021), su objetivo en su trabajo de investigación era explorar la relación entre cómo controlar las emociones y la presión laboral en los maestros de educación primaria en el distrito de Chilca-Huancayo durante la época de la epidemia del COVID-19 - 2020. La investigación uso el método científico, porque se aplicó un conjunto de pasos planificados y sistemáticos que se utilizaron para resolver el problema de conocimiento. El estudio es de investigación básica porque busca la relación entre las variables. La búsqueda es un enfoque cuantitativo, investigación con el rango de unión por que las variables están vinculadas Por otro lado, me gustaría mencionar que, el estudio tiene un diseño de estudio transeccional o transversal.

De acuerdo a los trabajos revisados se encontró gran información de las variables, el estado emocional y el estrés de los docentes; cada investigación nos lleva a los diferentes resultados, influyendo el lugar, la circunstancias, el tiempo, entre otros factores, y se puede observar los diferentes trabajos de los investigadores, en relación a las dos variables.

Es importante mencionar que la educación, debe tomar en cuenta que es importante aprender y qué conocimiento es valioso para la vida. Por esta razón, las escuelas deben abordar la comunicación tanto verbal como no verbal. Esta apuesta hay que hacerla desde la infancia. Los programas y las intervenciones pueden derivarse de los estudios, contextuales, investigaciones y datos empíricos para contribuir al desarrollo emocional de estudiantes y docentes. Creado a partir de la psicología positiva y la inteligencia emocional (Anaya Herrera & Rojano Tovar, 2020).

A continuación, se indica la definición de estrés y de los estados emocionales:

Ochoa Cacya (2018) en su tesis cita a Sahili, L. (2015), refiriéndose que el estrés es un aspecto a la respuesta conductual al estrés relacionado con el trabajo, permaneciendo activo por periodos cortos de tiempo. Es decir, el estrés es un conjunto de exteriorizaciones psicológicas y fisiológicas que se evidencian cuando la persona está sometida a un esfuerzo en su rutina de vida física, y que no estaba acostumbrado a realizar y sobrepasa el nivel de resistencia, cuando se habla del estrés de los docentes, se debe pensar que el trabajo con estudiantes (seres humanos con sentimientos, emociones, experiencias vividas, lo que los lleva a tener diferentes personalidades, que el maestro debe aprender a manejar en su vida cotidiana de trabajo) ; Esta variedad de personalidades más todo un ámbito, un contexto, una coyuntura, una realidad educativa y familiar hace que de algún modo influya en el trabajo del docente

William James citado por, Pereira Restrepo (2017) ,refiere que en cuanto a la pregunta de “¿Qué es una emoción?” no hay respuestas en la definición aceptada y consensuada por la totalidad de la gente que se dedica a investigar. De otro lado tenemos a, Bedoya Gallego et al. (2014) menciona que la mayoría del mundo piensa saber lo que son los sentimientos, hasta que se propone definirlos, a estas alturas casi nadie dice poder entenderlos (p 3), desde hace años, la psicología se preocupaba por el estudio de las emociones, aunque este interés ha corrido destinos muy diferentes a lo largo de la historia de la psicología. Por otro lado, hasta hace muy poco, las emociones no eran un foco importante de los estudios de la psicología, tales como la atención, el aprender, la concentración, la cognición o la memoria. La interferencia se ignora al simular el funcionamiento normal del cuerpo humano, inteligencia artificial (Henaó Arias & Mari Rodríguez, 2019).

Sin embargo, tarde o temprano la mayoría de los investigadores de estos otros procesos psicológicos, directa o concretamente se encuentran con las emociones en su trabajo y muchos de sus aportes que la obtención de la Psicología de las emociones proviene del estudio de otras áreas de interés, y no solo de la investigación básica enfocada exclusivamente en esas áreas. Se tiene que tener en cuenta los aspectos fundamentales de las emociones. y debemos saber que las emociones son parte

indispensable para la humanidad. Las emociones están asociadas a factores tanto objetivos como subjetivos. Es decir, por otro lado, están relacionados, con el sistemas nervioso, hormonal e inmunológico; Por otro lado, se nutren de las experiencias y aprendizajes cotidianos. De esta manera, las características emocionales de los seres humanos se forman a partir del genotipo, decir, de los sistemas biológicos que determinan el comportamiento humano individual y de compañeros típicos, que se relacionan con las estructuras y patrones que establecen la convivencia de una determinada sociedad (Henaó Arias & Mari Rodríguez, 2019)

Así, los rasgos afectivos influyen en las respuestas emocionales, ya que se establecen como tendencias a largo plazo, pero también afectan los estados emocionales, que muchas veces son temporales y de corto plazo. Y éxito, en la formación de andamios emocionales humanos, lo único que es especial y específico de cada individuo está determinado por la madurez de diversas estructuras y mecanismos neuronales y así comienza con las emociones básicas, primarias o generales, son innatas y comunes a todas las personas sin la intervención de factores externos, es decir, alegría, sorpresa, miedo, disgusto y la ira (Ekman, 1999).

Las emociones en el profesorado desde la perspectiva de (Cristancho Chinome & Pulido Cortés, 2015) la conformación de un todo contemporáneo integrado a través de construcción del yo y de la persona a partir de procesos reflexivos. El trabajo emocional de los docentes en el ambiente escolar es muy importante, pues a través de su práctica aportan en el proceso de cada estudiante forman habilidades emocionales y cómo manejarlas (Gutiérrez Torres & Buitrago Velandia, 2019).

Por consiguiente, es importante comprender que el aprendizaje de los docentes se compone de diversas características emocionales, intelectuales, académicas, institucionales y sociales, lo que permiten un proceso continuo de adaptación, transformación y reconfiguración. Pero es importante agregar que en muchas áreas y contextos los docente son vistos como seres que han llegado al límite de desarrollo y que en consecuencia, deben olvidarse de sí mismos para enfocarse por completo en sus en sus alumnos y en sus instituciones educativas.(Aguilar et al., 2020) Esto nos pone a

pensar que los profesores están renunciando a su propia vida, pero ahí se puede pensar que existen grupos de docentes, unos con una vocación muy fuerte, otros con un compromiso medio, y que solo cumplen y no trabajan con compromiso total, y otro grupo que a las justas cumple su trabajo.

Esta posición es muy diferente a la realidad del docente. Debido a esta opinión sesgada, los maestros han perdido el verdadero enfoque que es verlo como un humano que tiene las mismas carencias que cualquier otro profesional, es más se podría decir que es un ser más sensible. Muy a menudo, las autoridades, al pensar en las necesidades del profesorado, solo se enfocan en las reivindicaciones de los derechos de trabajo, los cuales son fundamentales, pero que, por lo general, solo se logran de manera parcial e insuficiente, sobre todo en los países en desarrollo. Este enfoque sesgado hace que no se dé la importancia necesaria a los demás aspectos de la realidad del profesorado, muchos de los cuales han salido a la luz durante la actual emergencia sanitaria. Sabemos que todos hemos sufrido esta pandemia de alguna manera, pero, son los profesores los cuales han recibido la mayor carga laboral y por ende la carga emocional, para el profesorado. El virus Covid-19 ha creado muchas emociones y estrés: se ve que ha aumentado el tiempo que pasan en la maternidad o paternidad en su familia, su desarrollo interior y frente a sus propias luchas, son capaces de darse cuenta de sí mismas. Su preocupación por los alumnos y sus familias, el reto de la docencia virtual, en algunos casos no tenían ni idea de cómo hacerlo y el desafío de lograr garantizar el aprendizaje a pesar de las dificultades y situaciones adversas, sus propias dificultades de salud física y en algunos casos de su familia y no podemos dejar de mencionar el área psicológica y emocional que también se vio afectada, incluso por la pérdida de algún familiar, amistad, pero se tenía que seguir trabajando; su condición económica en algunos casos bajo y se incrementó el trabajo ;y sus vínculos afectivos en algunos momentos se quebraron, así como su formación y preparación, entre otras (Robinet-Serrano I & Pérez Azahuanche, 2020).

Se puede afirmar que los maestros, como todos, sufren de muchos sentimientos en su vida cotidiana, y en sus experiencias laborales, como alegría, felicidad, orgullo y

esperanza, las cuales suelen ser frecuentes y, por lo general, se expresan con tranquilidad y apertura. Por otro lado, tal y como señala Gutiérrez Torres & Buitrago Velandia, (2019), la labor que realizan los docentes, entre las profesiones con mayor huella en el desarrollo humano, porque trabaja con personas en formación.

Es importante recordar que distintas experiencias de interacción y comunicación con nuestros docentes nos han enseñado, sobre todo en educación primaria, un nivel educativo muy valioso. Los que hemos pasado por esta experiencia al tener la misma maestra que nos enseñó desde que entramos a primaria hasta que terminamos; seguramente nosotros que pasamos por esta experiencia ciertamente tenemos recuerdos imborrables de nuestras relaciones con los profesores, siendo trascendentales en la vida de nuestros alumnos, y recordamos, muchos de ellos con amor y, gratitud, gran ejemplo y gran sabiduría, otros con sentimientos desagradables y no gratos generando sentimientos de temor, duda, miedo y angustia sobre la competencia personal y sus consecuencias, se pueden encontrar algunas grietas en el carácter, pero esto también debe ser aclarado, quizás también por el modelo educativo desarrolló.(Dávila Espinoza, 2020) Es muy necesario tomar en cuenta esto; porque la figura del docente, sobre todo en el nivel primario es muy trascendental. Una palabra mal dicha quedará en la memoria de un niño, siendo una huella que hasta puede ocasionar un trauma, o una palabra adecuada, en el momento preciso, servirá de ayuda, de soporte, y será trascendental en su vida de adulto. La labor de los docentes es muy relevante, en la vida de un ser humano, sobre todo cuando está en formación, es decir de los niños.

En el Perú, antes del nuevo método surgieron muchos problemas para los docentes cambiando la educación en presencial por la educación a distancia; utilizando un aparato electrónico con limitaciones en su aplicación, y este problema ha surgido debido al sistema educativo en el Perú o cualquier otro país no estaba preparado para la enseñanza a distancia generando estrés en los docentes, durante la pandemia. Quiero también compartir información de un estudio realizado en España de la facultad de sociología y psicología en Extremadura, que tuvo como finalidad el estudio de la salud

y psicopatologías del profesorado de primaria y secundaria, entre sus objetivos era encontrar la relación que parece existir entre absentismo docente, estrés, salud y las condiciones en la que se ejerce la docencia.

Tal es que Alvites Huamaní, (2019) se ha demostrado que los factores psicológicos y emocionales producto de la historia de cada persona en contextos culturales, sociales, económicos y políticos, influyen tanto en la aparición y prevención de enfermedades, la prevención de trastornos, así como el mantenimiento de la salud. Del mismo modo, nos recuerda que cualquier enfermedad o condición de salud tendrá repercusiones psicológicas y emocionales. La psicología de la Salud se implica en trabajar para mejorar las condiciones de vida, previniendo cualquier problema derivado del trabajo.

Aunque es probable que la exposición a cierto grado de estrés en el entorno laboral sea inevitable y genere respuestas positivas y constructivas, la investigación más empírica sobre el agotamiento a menudo se ha centrado, en las consecuencias negativas del estrés crónico. (Fermín et al., 2020). Los efectos sobre la salud del profesorado que suele citar la bibliografía se dividen en tres categorías: efectos fisiológicos, psicosociales y conductuales. Hay trabajos que confirman que hay síntomas específicos en los que los maestros sufren estrés. La falta de confianza, muy sensible a la crítica, la ansiedad excesiva y el error, sentirse aislado, ira y resentimiento, mal humor, olvido y dificultad para concentrarse y tomar decisiones. Además, los maestros estresados pueden tener actitudes negativas y cínicas hacia los estudiantes, los padres y el resto del personal escolar (Zavala Zavala, 2008).

En cuanto a las influencias conductuales, Se encontró alta ansiedad elevada en docentes altamente ansiosos y los resultados obtenidos parecen indicar que la ansiedad de los docentes puede tener un efecto débil en su desempeño. Cabe mencionar el absentismo docente, relaciona el Absentismo con factores como: la baja motivación laboral, la existencia de malas relaciones entre colega, etc. Tomando en cuenta las conclusiones del trabajo es que el absentismo de los docentes es un mecanismo útil para controlar ansiedad y tensiones acumuladas (Mengui, 2015).

Uno de los objetivos es concientizar a los administradores educativos, para mejorar las condiciones laborales y realizar modificaciones en los currículos de estudio y mejoren las modificaciones que prevenga el estrés. Es importante mencionar las fases de estrés: Fases del estrés, siguiendo a Selye, argumenta que uno debe darse cuenta de que todos los humanos tienen un límite y se debe evitar consecuencias dañinas en un futuro. El estrés no nos sorprende de forma imprevista; el cuerpo va emitiendo indicadores de alarma, por esta razón, el cuerpo es capaz de detectar los signos de estrés, y las personas deben detectar signos de estrés y las personas deben prestar atención a estos signos para no llegar al final y lamentar los resultados; Hay tres fases: Alarma, Resistencia y Agotamiento: Alarma o Fase de vuelo: Estrés presentado como una clara advertencia de un factor estresante. Las reacciones fisiológicas que ocurren durante este periodo están destinadas a alertar al individuo que debe ponerse en un estado de conciencia; Por ejemplo, cuando hay demasiado compromiso o estudio, el cuerpo utiliza fuerzas para resistir y poder manejar las señales de estrés estresante (Naranjo Pereira, 2009).

Durante esta fase, el cuerpo se protege y se prepara para producir la mayor energía para contrarrestar y acabar con el estrés; Luego activa el cerebro y envía señales que estimulan la secreción de hormonas, a través de una serie de reacciones que producen diversas reacciones en el organismo; Por ejemplo, la tensión muscular, esta es muy común en las zonas del cuello, (a veces es tan fuerte que puede ser la causa de una parálisis facial) agudeza sensorial, elevación de la frecuencia de los latidos del corazón, temblor en las manos sin control, entre otros (Ávila, 2014).

Durante esta fase de resistencia, el cuerpo no tiene relajación; pero el cuerpo está tratando de restablecer el equilibrio, provocando una nueva respuesta corporal, buscando poner a las hormonas en un estado de alerta constante y reducir el estrés(Ávila, 2014). Comienza cuando la persona intenta seguir adaptándose a un ambiente estresante, pero se da cuenta de que su tolerancia es limitada y soporta por ello. Aquí en esta etapa, la persona se da cuenta que su energía está disminuyendo y su rendimiento decae rápidamente; sin embargo, a pesar de la situación, la persona va más

allá y escudriñando una solución que no encuentra y convirtiéndola en un círculo vicioso. Alterando su desarrollo y productividad como ser humano (Naranjo Pereira, 2009).y por último la última etapa del agotamiento: Es la última y peligrosa etapa del estrés; se destaca el cansancio, la ansiedad y la tristeza, a las que el individuo debe evitar acercarse; esta fase puede ocurrir sola o en conjunto. Las personas afectadas pueden sentirse cansadas los que no puede solamente quedarse dormido y realizar un sueño reparador es muy posible que la persona no duerma de largo, que la persona se levante en varias ocasiones, y cuando se despierte este más cansado que cuando se fue a dormir; igualmente, en la totalidad de casos se presenta con signos de irritación, tensión y colera, que el individuo no puede manejar (Naranjo, 2009). El estrés se convierte en crónico cuando no se hace nada para evitarlo, y se conserva de manera muy intensa; cabe decir que cada persona reacciona de manera diferente; Por lo tanto, el impacto será desfavorable y perjudicial para la salud (Ávila, 2014).

Ñaupas Paitán et al., (2014) cita a Nuez Bayolo afirmando que las variables de la encuesta son las características cuantitativas o cualitativas observables de un objeto o fenómeno a las que se les asignan valores diferentes, es decir, diferentes a las unidades de observación, este autor también considera las variables como factores diferentes que afectan al objeto o proceso en estudio. Según Espinoza Freire (2018) Cuando hablamos de concepto de variable, lo relacionamos con las hipótesis de investigación. Una variable es un atributo que puede tener múltiples valores dados en un conjunto dado y su cambio se puede medir. Investigar la actividad, según el grado de medida y la solidez de los experimentos realizados.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El estudio que se presenta ha sido desarrollado desde la concepción básica o pura de la investigación científica y el objetivo principal fue el de incrementar los conocimientos existentes respecto al objeto del estudio, significando un punto de partida para que otros investigadores puedan aportar con sus hallazgos los vacíos que pudieran existir.

3.1.2. Diseño de investigación

El trabajo es de diseño no experimental porque las medidas obtenidas como resultado de la medición de las variables no han sido manipuladas (Hernández Sampieri et al., 2014.). Por otro lado, Rodríguez Peñuelas (2010), enfatiza: que un diseño no experimental es un componente de los métodos cuantitativos y que solo genera métricas para analizar estadísticamente el comportamiento de las variables en estudio sin que se haya producido ningún tipo de manipulación sobre ellas.

3.2. Variables y operacionalización.

3.2.1. Definición conceptual de Estado emocional.

El estado emocional de las personas según Goleman (1996) nos dice que la inteligencia emocional tiene la facultad de encontrar nuestras propias emociones y sus reacciones.

3.2.2. Definición conceptual de estrés.

La segunda variable es el estrés, Hans Selye (1956) dio la siguiente respuesta ante la OMS, como: “la respuesta no específica del organismo a cualquier necesidad externa” y “la condición producida por un síndrome particular puede incluir todos los cambios no específicos que ocurren en el sistema fisiológico”.

3.3. Población, muestra y muestreo

De otro lado Tamayo (2012) nos dice que las personas que conforman una población son el resultado de las conductas individuales de las personas de un fenómeno estudiado, y debe ser cuantificadas para un estudio dado incorporando un conjunto de N de las entidades participantes con una determinada característica, lo llamamos población por formar la población del fenómeno específico de la encuesta. En este estudio la población será los profesores de una institución educativa particular de la ciudad de Arequipa 2022, la investigación se realizará con toda la población de todos los profesores. El colegio que se investigo tiene 50 profesores de población que viene hacer la

misma cantidad de la muestra, 500 alumnos, 2 psicólogos, personal de servicio. Trabajan en el turno de la mañana, y su horario es de 8:00 am a 2.30pm. En la infraestructura se pudo apreciar una sala de profesores mediana, con área de cafetería, para sus ratos libres. Los docentes también tienen unos casilleros donde pueden colocar sus cosas personales y sentirse más cómodos.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para Rodríguez Peñuelas (2010), las técnicas utilizadas para buscar información, entre las más relevantes son: Observación, interrogatorio, entrevistas, encuestas.

Al respecto (Hugo Sánchez et al., 2018), El autor nos muestra una descripción de la encuesta como la indagación sistemática de investigación deseada, en la que el investigador pregunta a los investigados con un cuestionario, o instrumento para los antecedentes que necesita recopilar, y luego junta los datos personales que se recopilaran durante la evaluación.

A continuación, se describe el instrumento por cada variable. Variable 1: Estado emocional el instrumento se denomina: Escala de valoración del estado de ánimo. EVEA. Escala de medición de tipo ordinal, basados en la escala de Likert, con una puntuación del 0 al 10 (Sanz, 1993).

La segunda variable 2: El estrés. Prueba de Afront. Estrés. Escala de medición de tipo ordinal, basados en la escala de Likert, con una puntuación del 1 al 4. Para mejor orientación se recomienda ver el anexo (Cabanach et al., 2010).

Validez

Los instrumentos fueron sometidos a la evaluación de juicios de expertos para hallar su validez, que según Ñaupás et al. (2014), hacen referencia al grado de precisión de un instrumento, ya que debe ser capaz de identificar un concepto abstracto mediante el uso de sus indicadores.

Confiabilidad

El instrumento de evaluación fue sometido a la prueba estadística de Alfa de Cronbach para hallar su fiabilidad con ayuda del software SPSS v. 25; por lo tanto, se aplicó el cuestionario para realizar una prueba piloto. Al respecto, Castillo et al. (2018), hace referencia al grado en que un instrumento mide la variable utilizando el Alfa de Cronbach como alternativa de valoración para determinar la confiabilidad del instrumento.

3.5. Procedimientos

El proceso, según Prieto (1997), es una sucesión de pasos, que permitirán trabajar su correcto funcionamiento, y reducir la probabilidad de faltas. Primeramente, busqué citas bibliográficas, luego se organizó el trabajo, posteriormente se tramitó una carta en coordinación con la universidad. Para la aplicación de la prueba, se hará las coordinaciones necesarias con la Institución Educativa elegida, y previa coordinación con la dirección se procederá a la ejecución de tomar la prueba, dando las indicaciones necesarias, para la aplicación del instrumento; En la parte superior de las hojas también está la explicación; el docente encuestado tendrá aproximadamente 20 minutos para resolver la prueba. Al finalizar se procederá a la información estadística y se hará la interpretación correspondiente de los instrumentos aplicado.

3.6. Método de análisis de datos

Científicamente la metodología es un enfoque general para lograr el objetivo de la investigación con precisión, ya que presenta métodos y técnicas para realizar investigaciones. (Tamayo, 2012). Después de tomar la prueba se procederá a organizar procesar los datos con la ayuda de Excel; y se utilizará el programa estadístico de SPSS.

3.7. Aspectos éticos

Las reglas para redactar los estándares APA, las referencias citadas y las referencias correspondientes se han revisado teniendo en cuenta los derechos de autor; Previo permiso, se aplicaron herramientas de evaluación a la variable identificada en el

estudio. Los datos obtenidos son analizados sin manipulación por parte del investigador, como profesional en Educación, me comprometo a no alterar los datos recolectados, a no copiar trabajos ni parcial, ni en su totalidad, respetando la autoría de los tesis. Al finalizar la recolección de datos, previa coordinación, se hará llegar los resultados a la Institución Educativa.

IV. RESULTADOS

4.1. Juicio de expertos

Tabla 1

Resultados de la validación del instrumento por juicios de experto de las variables:

Expertos	Criterio			Observación
	Relevancia	Pertinencia	Claridad	
Mg. Fredy Gamaniel Romaní Allende	Cumple.	Cumple.	Cumple.	El cuestionario es aplicable
Dr. German Vicente Garay Flores	Cumple.	Cumple.	Cumple.	
Mg. Elizabeth Bertha Ríos Morales	Cumple.	Cumple.	Cumple.	
Dra. Nérida Aranda Aschalla.	Cumple.	Cumple.	Cumple.	

En la tabla 1 se puede apreciar que el cuestionario que mide la variable gestión directiva fue sometido a la validación por juicio de expertos, llegando a la conclusión que el cuestionario es aplicable, ya que cumple los requisitos establecidos.

4.2. Prueba de confiabilidad

Tabla 2

Resultados con la prueba de fiabilidad Alpha de Cronbach

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Estado emocional	0.800	16
Estrés	0.769	40

En la Tabla 2 se muestran los resultados obtenidos a través de la prueba Alpha de Cronbach en donde la variable Estado emocional da un coeficiente de confiabilidad de 0.800 existiendo así una confiabilidad del 80 %; de igual manera la variable estrés presenta un coeficiente de 0.769 lo cual indica que existe un 77 % de confiabilidad. Para la prueba de fiabilidad se ha empleado 50 personas en ambos casos. La primera variable cuenta con 16 ítems y la segunda variable cuenta con 40 ítems.

4.3. Estadística descriptiva

Tablas cruzadas

Tabla 3

Tabla cruzada de las variables estado emocional y estrés.

			Estrés			Total
			Inexistente	Manejable	Alarmante	
Estado emocional	Bajo	Recuento	0	1	0	1
		% del total	0.0%	2.0%	0.0%	2.0%
	Moderado	Recuento	1	18	21	40
		% del total	2.0%	36.0%	42.0%	80.0%
	Alto	Recuento	0	3	6	9
		% del total	0.0%	6.0%	12.0%	18.0%
Total		Recuento	1	22	27	50
		% del total	2.0%	44.0%	54.0%	100.0%

En la Tabla 3 se observa que el 2.0 % de los profesores de una institución educativa particular, indican que el nivel del estado emocional es moderado y el estrés es inexistente; por otro lado, el 36.0% también expreso que el estado emocional es moderado mientras que el estrés es manejable. Asimismo, el 42.0 % presenta un estado emocional moderado y un estrés de categoría alarmante.

Tabla cruzada

Tabla 4

Resultados de la Tabla cruzada de Estado emocional y la dimensión afrontamiento directo.

			Afrontamiento directo			Total
			Inexistente	Manejable	Alarmante	
Estado emocional	Bajo	Recuento	0	1	0	1
		% del total	0.0%	2.0%	0.0%	2.0%
	Moderado	Recuento	1	15	24	40
		% del total	2.0%	30.0%	48.0%	80.0%
	Alto	Recuento	0	3	6	9
		% del total	0.0%	6.0%	12.0%	18.0%
Total	Recuento	1	19	30	50	
	% del total	2.0%	38.0%	60.0%	100.0%	

Se aprecia en la Tabla 4, que, en la mayoría de los profesores encuestados, el 2.0 % tiene un estado emocional moderado y un afrontamiento directo inexistente. Por otro lado, el 30.0% tiene un estado emocional moderado y un afrontamiento directo manejable. Así también el 48.0% de los docentes presenta un estado emocional moderado, pero con un afrontamiento directo alarmante.

Tabla 5

Resultados de la tabla cruzada entre la variable estado emocional y la dimensión afrontamiento defensivo.

			Afrontamiento defensivo			Total
			Inexistente	Manejable	Alarmante	
Estado emocional	Bajo	Recuento	0	1	0	1
		% del total	0.0%	2.0%	0.0%	2.0%
	Moderado	Recuento	2	22	16	40
		% del total	4.0%	44.0%	32.0%	80.0%
	Alto	Recuento	0	6	3	9
		% del total	0.0%	12.0%	6.0%	18.0%
Total	Recuento	2	29	19	50	
	% del total	4.0%	58.0%	38.0%	100.0%	

En la Tabla, 5 se observa que el estado emocional es moderado en relación con el afrontamiento inexistente en un 4.0%, Por otro lado, también señala que el 32.0% de los profesores tienen un estado emocional moderado y un afrontamiento defensivo

alarmante. Así también el 44.0% de los docentes presenta un estado emocional moderado, pero con un afrontamiento defensivo manejable.

Tabla 6

Resultados de la tabla cruzada de Estado emocional y afrontamiento desadaptativo.

		Afrontamiento desadaptativo			Total	
		Inexistente	Manejable	Alarmante		
Estado emocional	Bajo	Recuento	0	1	0	1
		% del total	0.0%	2.0%	0.0%	2.0%
	Moderado	Recuento	1	19	20	40
		% del total	2.0%	38.0%	40.0%	80.0%
	Alto	Recuento	0	5	4	9
		% del total	0.0%	10.0%	8.0%	18.0%
Total		Recuento	1	25	24	50
		% del total	2.0%	50.0%	48.0%	100.0%

Se aprecia en la Tabla 6 en cuanto al estado emocional en relación con el afrontamiento desadaptativo, se puede observar que el 2.0 % de los profesores evidencian un nivel moderado de estado emocional con un nivel de afrontamiento desadaptativo inexistente. Por otro lado, se señala que el 38.0% de los profesores pertenece a un nivel moderado con un afrontamiento desadaptativo manejable. Así también el 40.0% de los docentes presenta un estado emocional moderado, pero con un afrontamiento directo alarmante.

4.4. Resultados inferenciales

Prueba de normalidad

H₀ Los datos de la muestra tienen distribución normal.

H₁ Los datos de la muestra no tienen distribución normal.

Tabla 7

Resultados de la Prueba de normalidad

	Kolmogórov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estado emocional	0.205	50	0.090
Estrés	0.090	50	0.200*

* Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 7, se presentan los resultados de los datos analizados mediante la prueba estadística de Kolmogórov-Smirnov en base a una población de los 50 profesores encuestados, lo que dio como resultado un p valor de 0,000 para la variable estado emocional; y un p valor de 0,200 para los datos de la variable estrés; para ambos casos, el nivel de significancia estadística aceptado fue de un valor $\alpha = 0,05$, en consecuencia al haberse obtenido un p valor superior al nivel de significancia, se rechaza H_1 y se concluye que los datos analizados tienen una distribución normal.

Prueba de hipótesis

Hipótesis principal

H_0 No existe relación entre el estado emocional y el estrés en los docentes de una IEP -Arequipa 2022

H_1 Existe relación entre el estado emocional y el estrés en los docentes de una IEP - Arequipa 2022

Tabla 8

Correlación entre las variables estado emocional y el estrés.

		Estrés
Estado emocional	Correlación de Pearson	0.156
	Sig. (bilateral)	0.278
	N	50

En la Tabla 8, se aprecia que los resultados obtenidos muestran que entre la variable estado emocional y el estrés laboral existe una fuerza de correlación positiva muy baja con un p valor = 0.278 mayor que el nivel de significancia $\alpha = 0.05$; por lo tanto, se rechaza la H_1 y se acepta la H_0 ; concluyendo que no existe relación entre ambas variables

Hipótesis específicas

H_0 No existe relación entre la variable estado emocional y las dimensiones nivel de afrontamiento directo, afrontamiento defensivo y afrontamiento desadaptativo.

H_1 Existe relación entre la variable estado emocional y las dimensiones nivel de afrontamiento directo, afrontamiento defensivo y afrontamiento desadaptativo

Tabla 9

Correlación entre la variable el estado emocional y sus dimensiones afrontamiento directo, defensivo y desadaptativo.

		Afrontamiento directo	Afrontamiento defensivo	Afrontamiento desadaptativo
Estado emocional	Correlación de Pearson	0.090	0.078	0.172
	Sig. (bilateral)	0.536	0.589	0.233
	N	50	50	50

En la Tabla 9, se aprecia que los resultados obtenidos a través de la prueba estadística de Pearson muestran la existencia de una fuerza de correlación positiva moderada de 0.090 entre la variable estado emocional y afrontamiento directo; asimismo, se ha obtenido un p valor de 0.536 para la primera dimensión; como se puede apreciar la variable del estado emocional tiene una correlación de 0.078 en la segunda dimensión afrontamiento defensivo con un valor de p de 0.589 ; y por último la correlación del estado emocional con la dimensión desadaptativo es de 0.172 y con un valor de p de 0.233 para la tercera dimensión. Como se puede apreciar ambos se rechaza la H_1 y se acepta la H_0 concluyendo que no existe relación entre la variable y las dimensiones analizadas

V. DISCUSIÓN

Se planteó en la presente investigación, el objetivo de determinar la relación existente del estado emocional y el estrés en los docentes de una Institución educativa particular de Arequipa 2022. Por lo tanto, se encontró lo siguiente:

El tipo de investigación para el presente estudio ha sido observacional, porque en ningún momento se ha hecho intervención alguna en las variables de estudio, los datos obtenidos, reflejan la evolución natural del evento. Según la planificación de la toma de datos estos fueron recogidos a propósito de la investigación, por lo que poseen el control del sesgo de medición. Según el número de ocasiones en el que se ha medido las variables de estudio es de tipo transversal, porque ambas mediciones se realizaron en un solo momento. El análisis estadístico ha sido bivariado y se ha puesto a prueba a la hipótesis teórica y la hipótesis alterna para establecer el nivel de asociación entre factores.

Las variables empleadas han sido categóricas y de naturaleza cualitativa y de escala ordinal con respuestas politómicas; y los valores finales de medición han sido los siguientes: para la variable estado emocional se ha utilizado una escala análoga cuya valoración está basada en categorías del 0 al 10 y la otra variable estrés sus valores de medición están basados en la escala de Likert de cinco categorías cuya valoración van del 0 al 4. Para la interpretación de la fiabilidad del instrumento se ha utilizado el baremo de Darren George y Paul Mallery y para las correlaciones se empleó el baremo de Karl Pearson.

Para hallar los resultados de las correlaciones se ha considerado, dentro de lo que representa la campana de Gauss el 95 % como zona de aceptación considerándose al 5 %; el error lo cual significa que para los cálculos se ha considerado el 0.05 nivel de significancia estadística expresión que corresponde al error, expresado en tanto por cien.

Los resultados inferenciales obtenidos indican la no existencia de correlación entre las variables y dimensiones de estudio, creo que el motivo de este resultado es que, el estado emocional de los profesores no está vinculado de forma directa y fuerte con el estrés, que pueda presentar el docente. Se podría afirmar que ambas variables se manejan de manera individual, esto nos demuestra que el estado emocional del docente dependerá de cómo maneje su inteligencia emocional, y el estrés será la capacidad con la cual debe afrontar la resolución de un problema que se presenta. Por otro lado, cuando observamos los resultados de las tablas cruzadas de ambas variables, nos explica que el estado emocional es moderado y manejable en un 49 % de los docentes; en cuanto a las tres dimensiones mencionadas y un 51 % de profesores tienen un estado emocional moderado, pero con nivel alarmante en relación a las tres dimensiones.

Estos resultados salen de un cuadro resumen de la variable estrés emocional con relación a todas las dimensiones de la segunda variable denominada estrés.

Así mismo realizando la comparación con el resultado que sostiene Orozco (2018) en su investigación, observamos que el fin fue encontrar los grados de estrés de los

profesores y los resultados demostraron que el nivel de estrés es muy bajo. Esta investigación concuerda con las consecuencias obtenidas del presente estudio.

Por otro lado, en comparación con Orama (2013) su objetivo fue encontrar el estrés laboral y el síndrome de fatiga laboral en personal docente cubano de enseñanza primaria, dio como resultado que el grupo de docentes estudiado presenta una alta frecuencia de estrés laboral, 88.2%, fundamentada en síntomas de estrés y realizando una comparación con mi investigación los resultados son opuestos.

Por otra parte, tenemos los resultados de Henao y Marín (2019) donde su objetivo de su investigación fue el proceso de enseñanza entiendo desde la lente emocional de un maestro como el proceso de enseñanza y el ambiente del aula se ven afectados por la ira, la felicidad y la tristeza. Su conclusión fue que cuanto más diversión menos rigurosidad en las actividades asignadas a los estudiantes y a más enfado, más trabajos y evaluación. En relación a mi investigación podríamos decir que los profesores no manejan su estrés en la dimensión afrontamiento directo alarmante como se ha demostrado en los resultados de la investigación. Y nos lleva a la siguiente conclusión, los profesores con un estado emocional moderado pueden llegar a plasmar su alegría en las actividades escolares planificadas, de otro lado si el estado emocional que esta predominando es la ira, los estudiantes podrían tener más trabajos y evaluaciones, como consecuencia del estado emocional por el cual atraviesan los docentes. Los hallazgos obtenidos por estos investigadores no concuerdan con el presente estudio

Para terminar, podría decir que la variable estado emocional no está relacionada con la otra variable estrés. Y que cada persona, cada ser humano es totalmente diferente; y que los docentes en sus objetivos deben trabajar dos planos el desarrollo del intelecto y el plano emocional donde debe aplicar las técnicas efectivas de afrontamiento de conflictos, comunicación afectiva, trabajo de autoconocimiento y para ello la salud mental de un docente depende de sus cualidades como docente emocional y su capacidad para crear una atmósfera de crecimiento emocional y cognitivo en el aula también es un aspecto esencial. Los docentes, si bien es cierto somos candidatos para

poder atravesar un estado emocional variante, o pasar la experiencia de atravesar un estrés en sus diferentes dimensiones.

VI. CONCLUSIONES.

Primera

En primer lugar, se concluye, que los resultados obtenidos muestran que entre la variable estado emocional y el estrés laboral existe una fuerza de correlación positiva muy baja con un p valor = 0.278 mayor que el nivel de significancia $\alpha = 0.05$; por lo tanto, se rechaza la H_1 y se acepta la H_0 ; concluyendo que no existe relación entre ambas variables.

Segunda

En segundo lugar se aprecia que los resultados obtenidos a través de la prueba estadística de Pearson muestran la existencia de una fuerza de correlación positiva moderada de 0.090 entre la variable estado emocional y afrontamiento directo; asimismo, se ha obtenido un p valor de 0.536 para la primera dimensión; como se puede apreciar la variable del estado emocional tiene una correlación de 0.078 en la segunda dimensión afrontamiento defensivo con un valor de p de 0.589 ; y por último la correlación del estado emocional con la dimensión desadaptativo es de 0.172 y con un valor de p de 0.233 para la tercera dimensión. Como se puede apreciar ambos se rechaza la H_1 y se acepta la H_0 concluyendo que no existe relación entre la variable y las dimensiones analizadas.

Tercera

En tercer lugar, podemos decir que el trabajo de investigación presentado, nos demuestra que el estado emocional de una persona, no es condición primordial para sufrir un estrés alarmante. Sobre todo, cuando los profesores hemos estado expuestos a cambios muy rotundo por la situación tan álgida que hemos vivido a raíz de la pandemia, Covid 19. Pero se deben tomar en cuenta la educación emocional de los docentes, porque los niños interpretan las emociones negativas de un individuo que

sufre estrés, y un docente que sufre estrés, puede disminuir la capacidad de percibir la sensibilidad y poder atender las emociones de sus estudiantes, por lo tanto atender y poner atención a la salud mental de los docentes debería ser una ocupación de primer nivel de atención ; de esa manera estaremos protegiendo también las emociones de los estudiantes; Pero no solo con descansos médicos temporales, sino ayudar al docente a tener herramientas que perduren en el tiempo, y ayuden a tener condiciones laborales adecuadas, climas laborales óptimos, jornadas laborales soportables, y una buena remuneración económica.

Cuarta

Otra conclusión importante a la cual llego es que los docentes por la experiencia en su profesión tienen la capacidad de mantener su estado emocional equilibrado, y eso es parte de su personalidad; sin embargo, el estrés al cual se van enfrentar por diferentes situaciones, son eventuales, e incluso pueden alterar su salud fisiológica; pero está en ellos, poder sobrellevar este desequilibrio, con diferentes actividades recreativas, muy necesarias en la vida de un docente. De lo contrario pueden quedarse estancados viviendo un estrés desadaptativo, repercutiendo en su trabajo y relaciones personales con su entorno.

VII. RECOMENDACIONES

Primera

Es recomendable que la GREA, Gerencia Regional de Arequipa; tomar muy en cuenta el estado psicológico y el estrés de los docentes, sobre todo en la coyuntura que se vive, trabajar con seres humanos en formación es una gran responsabilidad y los docentes debemos tener una inteligencia emocional muy equilibrada; para tal efecto podría darse charlas de apoyo emocional, en las instituciones educativas nacionales, particulares, y religiosas pero tomando en cuenta los horarios de los docentes; y de forma gratuita; realizar encuestas temporales para hacer un seguimiento de la salud emocional de los docentes. Realizando estas acciones se mejorará de manera notable la salud emocional de los docentes.

Segunda

Es importante tomar en cuenta la carga horaria que se le asigne a los maestros, recuerden, no solo dictan clases, el trabajo del docente implica preparar las sesiones, revisar los trabajos de los niños, velar por la salud emocional del niño, y conversar con los padres de familia; todo eso es mucha carga emocional y física. Que en algún momento va a repercutir en el estado emocional o provocar un estrés en el docente. En la investigación se ha detectado que algunos docentes trabajan en dos colegios para poder cubrir sus necesidades económicas; esto es muy abrumador para la salud de cualquier persona; cabe mencionar que en la pandemia se ha podido sacar a la luz todo el super trabajo del docente.

Tercera

Recomendaría a los directores de los centros educativos particulares, instalar actividades obligatorias de relajación para los docentes, al estar investigando he encontrado que muchos docentes no tienen vida social, y eso no es nada saludable, incluso hay docentes que trabajan doble turno, y esos docentes necesitan relajarse y permanecer equilibrados emocionalmente. Se recomienda clases de danza, aeróbicos, yoga, tai chi, sillón masajeador; como parte de la jornada de trabajo. Para evitar posibles dolores psicósomáticos, como dolores de cabeza, dolores lumbares, dolores de piernas, etc. Un docente sano es un docente feliz y proactivo.

Cuarta

Se recomienda a los docentes a organizarse de manera que en sus actividades tengan un tiempo destinado para cada uno, un tiempo especial de lectura recreativa, visitar un familiar, salir de compras, viajar, tomar un café con amigos, escuchar música, ir al gimnasio, pasear al perro, caminar descalzo por la arena o por el pasto, estas actividades que no parecen importantes son de gran ayuda para mantener un estado emocional óptimo y evitar el temido estrés , que muchas veces no se puede controlar , y en algunas ocasiones desencadenan en una enfermedad psicósomática; También es importante tener en cuenta la alimentación balanceada; es hora de velar por nuestra salud física y emocional, evitar la famosa comida chatarra del quiosco, Tomando en

cuenta estas recomendaciones nuestro trabajo como docente se realizará de la mejor manera, y seremos maestro de calidad.

Quinta

La última recomendación para los maestros es que le pongan mucha alegría a su trabajo, y cada clase sea un disfrutar, un compartir con sus estudiantes, de tal manera que sean maestros que trascienda en las vidas de sus estudiantes, porque los maestros somos eso, marcamos la vida de muchos estudiantes, lo maravilloso será que nuestras huellas sean positivas en todo momento. Seamos maestros responsables, el privilegio de enseñar, educar, formar, orientar, arreglar, aconsejar, apoyar, valorar, es un regalo que nos han otorgado y que está en nosotros moldear esas vidas que nos han entregado, seamos maestros de vocación hoy mañana y siempre.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

- Abigail, Q., Montes, P., Salas, S. L., Rafael, H., Aguirre, O., & López, M. Q. (2020). Detección automatizada de emociones a través del rostro, una revisión del estado del arte. Coloquio de Investigación Multidisciplinaria 2020 Journal CIM, 8(1).
- Adauto Moscoso, H. (2021). Inteligencia emocional y estrés laboral en docentes del nivel primario en el distrito de Chilca-Huancayo en tiempos de pandemia por la covid-19 - 2020.
- Aguilar, J., Alcantar, A., Alvares, F., Amador, R., Barrón, C., & Bravo, M. (2020). Educación y pandemia. Una visión académica (J. Girón Palau, Ed.; Primera). www.ii-sue.unam.mx
- Alvites-Huamaní, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
- Anaya Herrera, N., & Rojano Tovar, C. (2020). TENSIONES Y EMOCIONES DE LA PRÁCTICA DOCENTE EN TIEMPOS DEL COVID 19. Universidad de la Costa CUC.
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. 2.
- Barreto Gutiérrez, M., & Piamonte Sierra, J. C. (2020). Estrés laboral en comunidad docente. Universidad Cooperativa de Colombia.
- Bedoya Gallego, N., Rey Vásquez, E., & Romero Nelsa, W. (2014). Las emociones en el desarrollo del juicio moral, en perspectiva de educación filosófica.
- Cabanach, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Freire, C. (2010). Escala de afrontamiento de estrés académico (A-CEA).

- Cartwright, S., & Cooper, C. L. (1999). Una estrategia organizacional integrada para reducir el estrés del puesto de trabajo. *Revista de Psicología Del Trabajo y de Las Organizaciones*, 15, 199–208.
- Cristancho Chinome, J. R., & Pulido Cortés, O. (2015). UNIVERSIDAD MODERNIDAD Y CURRÍCULO EN COLOMBIA 1993 –2015.
- Dávila Espinoza, A. M. (2020). ACTIVIDADES DOCENTES ONLINE Y EL DESARROLLO DE LA EMPATÍA EN LA FASE DE AISLAMIENTO DE LA PANDEMIA COVID 19. Universidad Técnica de Ambato.
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 45–60). John Wiley & Sons Ltd
- Espinoza Freire, E. E. (2018). Las variables y su operacionalización en la investigación educativa. Parte I. *Revista CONrado*, 36–46.
- Fermín, O., Quispe, B., Salas Sánchez, R. M., Felix, E., Saavedra, C., Madeleine, E., Rosales, A., & Carbonell García, C. E. (2020). Estrés laboral y clima organizacional en docentes peruanos. *Revista En Internet*. <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4621>
- Fernández-Abascal, E. G., Pilar, M., & Sánchez, J. (2010). PSICOLOGÍA DE LA EMOCIÓN.
- Goleman, D. (1996). La inteligencia emocional, porque es más importante que el coeficiente intelectual. <http://LeLibros.org/>
- Gutiérrez Torres, A. M., & Buitrago Velandia, S. J. (2019). Habilidades Socioemocionales de los Docentes, herramientas de paz en la escuela. *Praxis & Saber*, 10(24), 167–192. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.9819>
- Heno Arias, J. F., & Mari Rodríguez, A. E. (2019). El proceso de enseñanza desde el prisma de las emociones de los docentes.

- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Fernández-Collado, C. (n.d.). Metodología de la investigación (6th ed.).
- Hugo Sánchez, H., Carlos, C., Romero, R., & Mejía Sáenz, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística.
- Kerlinger, EN., (1979). Enfoque conceptual de la investigación del comportamiento. México, D.F: Nueva Editorial Interamericana. Actualmente se publica por McGraw—Hill Interamericana
- Lobo, S., Mora, C., & Robles, E. (2021). ESTRÉS EN EL PERSONAL DE SALUD EN TIEMPO DE PANDEMIA COVID-19 EN DOS INSTITUCIONES PRESTADORAS DE SALUD DE LA CIUDAD DE BARRANQUILLA.
- Mengui, M. S. (2015). Recursos psicosociales y manejo del estrés en docentes [Universidad Católica Argentina]. <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=tesis&d=recursos-psicosociales-manejo-estres>
- Muntané Relat, J. (2010). INTRODUCCIÓN A LA INVESTIGACIÓN BÁSICA. 33.
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ÉSTE EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. Revista Educación.
- Ñaupas Paitán, H., Mejía Mejía, E., Novoa Ramírez, E., & Villagómez Paucar, A. (2014). Metodología de la investigación Cuantitativa-Cualitativa y Redacción de la Tesis (U-Transversal, Ed.; 4th ed.).
- Navarro, E. G. (2017). Formación del profesorado en educación emocional: Diseño, aplicación y evaluación.
- Ochoa Cacya. (2018). EL ESTRÉS LABORAL Y EL DESEMPEÑO DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUANA CERVANTES DE BOLOGNESI DE AREQUIPA 2017. Universidad Nacional San Agustín.

- Oramas Viera, A. (2013). Estrés laboral y síndrome de burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria. Ministerio de Salud Pública de Cuba.
- Orozco Fajardo, J. (2018). "Nivel de Estrés, de los docentes de la Facultad De Humanidades De Psicología Clínica Y Psicología Industrial/ Organizacional de Dedicación Completa De La Universidad Rafael Landívar."
- Ortega Villalobos Joel (1999), Estrés y trabajo, en Medspain, Revista de Medicina y SaludenInternet, No.3
- Pereira Restrepo, S. (2017). Emociones, intencionalidad y racionalidad práctica Un contraste entre las teorías de las emociones de William James y Antonio Damasio.
- Pineda Aguilar, W. F., Dávila Talepcio, J., & Alva Rodríguez, C. L. (2021). Estrés laboral del docente de primaria, en el trabajo remoto. Revista Ciencia y Tecnología, 17(3), 25–33. <https://doi.org/10.17268/rev.cyt.2021.03.02>
- Prieto, José M., 1997. Los procedimientos de trabajo en el punto de mira didáctico.
- Robinet-Serrano I, A. L., & Pérez-Azahuanche, M. I. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. Polo Del Conocimiento, 5(2550–682), 637–653. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i12.2111>
- Rodríguez Peñuelas (2010) Métodos de investigación 1ra Edición, México Universidad Autónoma de Sinaloa
- Sánchez, J. M. (2010a). Estrés laboral. Hidrogénesis, 8.
- Sanz, Jesús. (1993). EVEA- INSTRUMENTO.
- Selye, H. (1956). The stress of life. New York: Mcgraw-Hill
- Tacca, D., & Tacca, A. (2019). Síndrome de Burnout y resiliencia en profesores peruanos.

Tamayo, M. (2012). *El Proceso de la Investigación Científica*. México: Limusa

Tobin, H. R., & Kigal. (2006). *Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)*.

Valenzuela-Zambrano, B., Salgado Neira, M., & Salgado Neira, E. (2021). Estudio sobre la inteligencia emocional de profesores as de la provincia de Concepción, Chile. *Revista de Estudios y Experiencias En Educación*, 20(44), 29–42.
<https://doi.org/10.21703/0718-5162.v20.n43.2021.002>

Zavala Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. In *Educación* (Vol. 17, pp. 67–86).

ANEXOS

Anexo 2. Matriz de consistencia

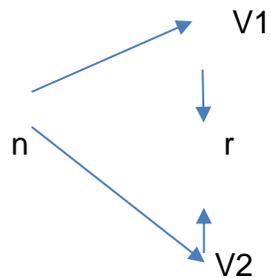
Título: Anexos 2: Estado emocional y estrés en docentes de una IEP Arequipa 2022

Autor: Lely Alicia Cornejo Rivera.

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variable e indicadores					
			Variable 1 ESTADO EMOCIONAL					
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Dimensiones	Indicadores	Ítems 16	Escala de medición	Nivel	
Cual es la relación que existe entre estado emocional y estrés laboral en los docentes de una IEP - Arequipa 2022	Determinar la relación que existe entre estado emocional y estrés laboral en los docentes de una IEP - Arequipa 2022	Existe relación significativa entre el estado emocional y el estrés laboral en los docentes de una IEP -Arequipa 2022	Triste	de-	Melancólico, ali-caído, apagado y triste.	4,10,7,16	Escala de valoración del estado de ánimo. EVEA.	La EVEA consiste de 16 ítems, cada uno compuesto
	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	ansioso		Nervioso, tenso, ansioso e intranquilo.	1,5,9,13.	Escala de medición de tipo ordinal, basados en la escala de	por una escala gráfica de tipo Likert de 11 puntos (de 0 a 10), flanqueadas por las palabras “nada” (0) y “mucho” (10).
Problemas específicos:	OE1: Determinar la relación entre el estado emocional con el nivel de afrontamiento directo.	HE1: Existe una relación significativa directa entre el estado emocional con el nivel de afrontamiento directo;	ira- dad	hostili- dad	Irritado, enojado, molesto y enfadado.	2,8,11,14	la escala de Likert, con una puntuación del 0 al 10	que presenta en su margen izquierdo una corta afirmación que describe un estado de ánimo
PE1: ¿Cuál es la relación entre el estado emocional y el nivel de afrontamiento directo?			alegre		Optimista, jovial y contento.	3,6,12,15	Autor Jesús Sanz.	
PE2: ¿Cuál es la relación entre el estado emocional con el nivel de	OE2: Determinar la relación que existe entre estado emocional y el nivel de afrontamiento defensivo	HE2: Existe una relación significativa directa entre el estado emocional y el nivel de afrontamiento defensivo;						

afrentamiento de- fensivo?	OE3: Determinar la relación que existe entre el estado emo- cional con el nivel de afrentamiento desadaptativo.	HE3: Existe una rela- ción entre el estado emocional con el nivel de afrontamiento desadaptativo;	Variable 2 ESTRÉS LABORAL.				
PE3: ¿Cuál es la relación entre el estado emocional con el nivel de afrentamiento desadaptativo?			Dimensiones	Indicadores	Ítems 40	Escala de medición	Nivel
			Nivel de afrenta- miento di- recto	1.Planificación y afrentamiento activo. 2.Concentración de esfuerzos 3.Aceptación de la realidad	12, 17, 22, 31, 38, 40 3, 23, 27, 37 8, 14, 29,36	Prueba de afrent. Es- tres. Escala de medición de tipo ordinal, basados en la escala de Likert, con una puntua- ción del 1 al 4.	Nunca me ocu- rre: 1 punto A veces me ocurre: 2 pun- tos Casi siempre me ocurre: 3 puntos Siempre me ocurre: 4 pun- tos
			Nivel de afrenta- miento defen- sivo	1.Desahogarse de emociones negativas 2.Sentido del humor 3.Búsqueda de apoyo social	1, 11, 19, 28 5, 13, 25, 33 2, 7, 9, 15, 20, 24,30, 35		
			Nivel de afrenta- miento desadapta- tivo	1.Abandono de esfuerzos 2.Negación de la realidad 3.Evasión	6, 16, 26 4, 18, 32, 39 10, 21, 34		

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TECNICAS e INSTRUMENTO	ESTADÍSTICA A UTILIZAR
<p>Tipo de Investigación: observacional</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Nivel: Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Corte: Transversal</p> <p>Método: Hipotético – Deductivo</p>	<p>Población: 50 profesores</p> <p>Tipo de muestreo: probabilístico, aleatorio simple</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tamaño de Muestra:</p> <p>Muestreo: 50 profesores.</p>	<p>V 1. Estado emocional</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos: cuestionario 1</p> <p>Escala de valoración del estado de ánimo. EVEA.</p> <p>Escala de medición de tipo ordinal, basados en la escala de Likert, con una puntuación del 0 al 10</p> <p>Autor Jesús Sanz.</p> <p>V 2. Estrés del profesorado</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos: cuestionario 2</p> <p>Prueba de Estrés. (40 preguntas)</p> <p>Dimensiones o escalas.</p> <p>Nivel de afrontamiento directo</p> <p>Nivel de afrontamiento defensivo.</p> <p>Nivel de afrontamiento desadaptativo.</p>	<p>Descriptiva:</p> <p>La presentación de los resultados descriptivos se presentará a través de tablas de contingencia y análisis de correspondencia.</p> <p>Inferencial:</p> <p>Los resultados inferenciales se presentan a través de los objetivos estadísticos correspondientes al nivel relacional de la investigación científica.</p> <p>El tratamiento estadístico descriptivo o inferencial se apoyará en el programa estadístico SPSS versión 26.</p>



Donde.

V 1. Estado emocional

r. Coeficiente de correlación

V 2. Estrés laboral

Anexo 2. Matriz de operacionalización de la variable 1 del estado emocional.

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítem	Escala de medición
Variable 1: Estado emocional	<p>Goleman, al igual que Ekman, propuso que existían seis emociones básicas: aversión, sorpresa, felicidad, tristeza, ira y miedo.</p> <p>Goleman determinó que existen dos tipos de emociones: las primeras, las cuales están integradas en nuestro ADN y las secundarias, las cuales varían de acuerdo a las experiencias aprendidas de cada persona.</p>	La variable estado emocional se va a medir en función a sus dimensiones de acuerdo con la guía de observación.	<p>Triste depre-sivo</p> <p>ansioso</p> <p>ira- hostilidad</p> <p>alegre</p>	<p>Melancólico, alicaído, apagado y triste.</p> <p>Nervioso, tenso, ansioso e intranquilo.</p> <p>Irritado, enojado, molesto y enfadado.</p> <p>Optimista, jovial y contento.</p>	<p>4,10,7,16</p> <p>1,5,9,13.</p> <p>2,8,11,14.</p> <p>3,6,12,15.</p>	<p>Escala de valoración del estado de ánimo. EVEA.</p> <p>Escala de medición de tipo ordinal, basados en la escala de Likert, con una puntuación del 0 al 10</p> <p>0=Nada</p> <p>10=Mucho.</p>

Anexo 3. Matriz de Operacionalización de la variable 2 Estrés laboral.

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítem	Escala de medición
Variable 2: Estrés laboral.	Hans Selye (1956) definió el estrés ante la Organización Mundial de la Salud, como: “la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior” En la descripción de la enfermedad, a la que Selye llamó “Síndrome de adaptación general” (1956), según lo señala Ortega Villalobos (1999), se identifican por lo menos las siguientes tres fases en el modo de producción del estrés: reacción de alarma, estado de Resistencia, fase de agotamiento.	La variable estrés laboral se va a medir en función a sus dimensiones de acuerdo con la guía de observación.	<p>Nivel de afrontamiento directo</p> <p>Nivel de afrontamiento defensivo</p> <p>Nivel de afrontamiento desadaptativo</p>	<p>1.Planificación y afrontamiento activo.</p> <p>2.Concentración de esfuerzos</p> <p>3.Aceptación de la realidad</p> <p>1.Desahogarse de emociones negativas</p> <p>2.Sentido del humor</p> <p>3.Búsqueda de apoyo social</p> <p>1.Abandono de esfuerzos</p> <p>2.Negación de la realidad</p> <p>3Evasión</p>	<p>12, 17, 22, 31, 38, 40</p> <p>3, 23, 27, 37, 8, 14, 29,36</p> <p>1, 11, 19, 28,5, 13, 25, 33,2, 7, 9, 15, 20, 24,30, 35</p> <p>6, 16, 26</p> <p>4, 18, 32, 39,10, 21, 34</p>	<p>“Inventario de estrategias de Afrontamiento Estrés.”</p> <p>Escala de medición de tipo ordinal, basados en la escala de Likert, con una puntuación del 1 al 4.</p> <p>Nunca me ocurre: 1 punto</p> <p>A veces me ocurre: 2 puntos</p> <p>Casi siempre me ocurre: 3 puntos Siempre me ocurre: 4 puntos</p>

Anexo 4. Instrumentos de recolección de datos.

EVEA

A continuación, encontrarás una serie de frases que describen diferentes clases de sentimientos y estados de ánimo, y al lado unas escalas de 10 puntos. Lee cada frase y rodea con un círculo el valor de 0 a 10 que indique mejor cómo te SIENTES AHORA MISMO, en este momento. No emplees demasiado tiempo en cada frase y para cada una de ellas elige una respuesta.

DIMENSIÓN: TRISTE DEPRESIVO	ESCALA Nada cho. Mu-
4.-Me siento melancólico	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.-Me siento apagado	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.-Me siento alicaído.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16.-Me siento triste.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
DIMENSIÓN: ANSIOSO	
1.-Me siento nervioso	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.-Me siento tenso	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9.-Me siento ansioso	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13.-Me siento intranquilo.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
DIMENSIÓN: IRA-HOSTILIDAD.	
2.-Me siento irritado	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8.-Me siento enojado	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11.-Me siento molesto	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14.-Me siento enfadado	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
DIMENSIÓN: ALEGRE.	
3.-Me siento alegre.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.-Me siento optimista	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12.-Me siento jovial	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15.-Me siento contento.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Indicaciones para aplicar el instrumento.

De nuevo piense unos minutos en la situación o hecho que haya elegido. Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en como manejó usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda:

0 = En absoluto; 1 = Un poco; 2 = Bastante; 3 = Mucho; 4 = Totalmente

Esté seguro de que **responde a todas las frases** y de que **marca sólo un número** en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

NOMBRE	EDAD	FECHA DE EVALUACION	
			ESCALA
DIMENSIÓN NIVEL DE AFRONTAMIENTO DIRECTO			
12.-Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase		0	1 2 3 4
17.- Hice frente al problema		0	1 2 3 4
22.-Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían		0	1 2 3 4
31.- Me comporté como si nada hubiera pasado.		0	1 2 3 4
38.- Me fijé en el lado bueno de las cosas.		0	1 2 3 4
40.- Traté de ocultar mis sentimientos.		0	1 2 3 4
3.- Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés.		0	1 2 3 4
23.- Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más		0	1 2 3 4
27.- Dejé desahogar mis emociones.		0	1 2 3 4
37.- Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto.		0	1 2 3 4
8.-Pasé algún tiempo solo		0	1 2 3 4
14.-Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas.		0	1 2 3 4
29.-Pasé algún tiempo con mis amigos		0	1 2 3 4
36.- Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes.		0	1 2 3 4
DIMENSIÓN NIVEL DE AFRONTAMIENTO DEFENSIVO.		0	1 2 3 4
1.- Luché para resolver el problema.		0	1 2 3 4
11.-Expresé mis emociones, lo que sentía		0	1 2 3 4
19.-Analice mis sentimientos y simplemente los deje salir.		0	1 2 3 4

5.- Encontré a alguien que escuchó mi problema.	0	1	2	3	4
28.-Deseé poder cambiar lo que había sucedido	0	1	2	3	4
13.-Hablé con una persona de confianza	0	1	2	3	4
25.-Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran	0	1	2	3	4
33.-Mantuve mi postura y luché por lo que quería.	0	1	2	3	4
2.- Me culpé a mí mismo.	0	1	2	3	4
7.-No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado	0	1	2	3	4
9.-Me esforcé para resolver los problemas de la situación	0	1	2	3	4
15.-Traté de olvidar por completo el asunto	0	1	2	3	4
20.-Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	0	1	2	3	4
24.-Oculté lo que pensaba y sentía	0	1	2	3	4
30.-Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	0	1	2	3	4
35.-Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	0	1	2	3	4
DIMENSIÓN NIVEL DE AFRONTAMIENTO DESADAPTATIVO.	0	1	2	3	4
6.-Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente	0	1	2	3	4
16.-Evité estar con gente	0	1	2	3	4
26.-Me recriminé por permitir que esto ocurriera.	0	1	2	3	4
4.-Deseé que la situación nunca hubiera empezado	0	1	2	3	4
18.-Me critiqué por lo ocurrido	0	1	2	3	4
32.-No dejé que nadie supiera como me sentía.	0	1	2	3	4
39.-Evité pensar o hacer nada.	0	1	2	3	4
10.-Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché	0	1	2	3	4
21.-Dejé que mis amigos me echaran una mano.	0	1	2	3	4
34.-Traté de ocultar mis sentimientos.	0	1	2	3	4

	REP	AUT	EEM	PSD	APS	REC	EVP	RES
PD								
PC								
<i>A cumplimentar por el evaluador</i>								

Anexo 5. Base de datos

E N C U E S T A S	Estado Emocional															Estrés Laboral																																											
	Triste-depresivo					Ansioso					Ira hostilidad					Alegre					Nivel de Afrontamiento directo										Nivel de afrontamiento defensivo										Nivel de afrontamiento desadaptativo																		
	4	7	10	16	1	5	9	13	2	8	11	14	3	6	12	15	q12	q17	q22	q31	q38	q40	q3	q23	q27	q37	q8	q14	q29	q36	q1	q11	q19	q5	q28	q13	q25	q33	q2	q7	q9	q15	q20	q24	q30	q35	q6	q16	q26	q4	q18	q32	q39	q10	q21	q34			
1	2	2	2	2	2	5	5	5	2	5	2	2	7	8	8	8	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	1	2	3	3	2
2	6	6	0	1	0	2	5	8	0	0	0	0	5	7	7	6	4	4	0	0	1	2	0	3	0	4	1	0	4	2	4	4	2	4	0	0	3	4	0	4	1	4	1	1	3	3	4	4	4	4	1	2	0	0	2				
3	1	7	1	7	0	8	5	1	2	2	2	1	3	6	5	3	0	4	3	0	1	0	0	0	3	2	0	0	0	3	2	0	3	3	3	4	3	0	1	3	0	2	2	2	2	0	0	0	3	0	0	0	3						
4	3	5	10	2	3	2	1	3	2	1	1	2	4	2	3	4	4	4	2	0	3	4	0	4	0	4	4	4	1	2	3	2	1	4	3	4	3	1	3	1	2	1	4	3	0	1	0	4	1	3	0	0	3	0	3	3			
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	7	8	9	4	3	3	2	4	3	3	1	3	3	3	1	3	3	4	4	2	4	4	4	1	3	3	0	4	1	3	4	1	3	4	0	1	0	2	3	1	1	1					
6	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	8	9	8	9	3	3	2	1	4	1	2	1	2	3	1	2	1	1	4	3	3	1	3	3	3	1	0	1	1	1	1	2	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1					
7	0	0	0	10	0	0	0	0	1	0	0	0	10	10	10	1	4	4	0	4	1	1	0	1	1	1	4	1	1	3	1	1	1	0	2	4	2	0	0	4	0	0	1	4	1	3	0	0	2	0	1	0	1	1	1				
8	5	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	10	9	10	10	0	4	4	1	2	1	4	0	2	2	2	4	4	3	4	4	2	2	4	3	0	3	4	0	1	0	3	0	2	2	0	0	1	1	1	1	1	1					
9	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0	4	0	0	4	0	0	4	1	0	0	1	4	4	4	1	0	0	3	4	0	3	4	0	3	4	0	1	3	1	3	0	2	1	1	1	1	3	1					
10	1	3	2	5	2	5	1	5	7	7	5	5	8	8	5	1	4	3	1	4	1	3	0	3	3	1	3	3	1	4	3	2	2	3	3	3	1	1	3	2	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	3	3	1						
11	4	2	3	10	7	9	7	7	6	6	7	6	2	2	1	0	3	3	2	2	2	3	3	4	4	2	4	4	3	4	3	1	4	3	4	4	4	1	4	4	3	1	1	3	2	2	1	1	0	1	1	1	3	3	1				
12	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	10	10	10	1	4	1	0	4	2	4	1	1	0	4	3	1	4	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	0	3	3	0	4	4	2	0	0	1	1	1	1				
13	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	8	7	0	0	3	1	0	3	0	0	0	1	1	1	3	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	0	4	0	4	0	0	4	0	0	2	0	1	4	1	1	0	
14	7	9	5	10	4	6	10	9	8	7	7	8	3	4	6	3	4	1	2	2	0	2	1	3	4	4	4	4	1	4	4	3	1	4	1	4	1	4	1	4	0	3	2	1	3	1	2	0	1	3	2	3	2	0	1	3	3	3	
15	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	9	9	9	2	4	0	0	3	1	1	0	3	4	4	3	3	1	2	3	2	3	4	4	4	1	4	1	4	1	0	3	0	3	0	2	0	4	2	3	3	1	2	2	3	1	0	
16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	10	10	3	4	3	0	3	3	2	1	2	3	0	0	1	4	3	4	3	1	4	3	4	3	1	4	3	1	4	4	1	3	1	2	1	2	4	0	1	1	1	1	0		
17	0	2	5	2	4	8	2	5	3	4	8	8	6	6	4	6	3	4	3	2	2	1	1	0	3	4	1	3	3	3	4	2	0	2	3	3	3	3	2	1	3	2	3	2	3	2	0	1	2	1	1	0	1	3	4	0			
18	5	5	5	5	4	6	5	5	2	2	1	7	8	7	7	2	4	3	0	3	3	2	1	3	1	2	2	1	2	4	2	0	2	3	3	3	3	3	0	1	3	2	4	2	3	0	3	3	3	2	1	2	1	1	4	0			
19	10	1	0	1	0	0	3	1	0	0	0	0	7	7	7	4	4	1	3	4	2	1	2	2	3	1	2	1	2	4	3	3	3	3	3	0	1	3	1	3	1	3	1	2	2	3	1	1	4	1	2	0	3	3	0				
20	3	2	0	1	6	5	0	3	3	1	2	2	9	9	9	2	3	2	0	3	3	3	0	3	3	1	1	1	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	0	2	0	4	0	0		
21	2	7	4	7	6	9	7	7	4	3	3	7	4	3	6	4	4	3	3	1	1	1	0	1	2	0	1	0	1	3	1	1	2	2	2	3	1	1	0	2	1	4	1	2	1	2	1	1	4	1	1	1	3	0	0				
22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	10	10	0	2	1	2	4	2	4	0	4	3	0	2	2	4	2	4	4	4	4	4	1	1	3	0	1	2	4	1	0	1	2	4	1	0	1	0	1	2	0	0	1	0	
23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	4	10	2	3	3	0	4	3	2	3	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	1	4	3	0	1	1	4	0	3	1	4	2	4	2	0	1	0	1	0	0	1	1			
24	5	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	4	6	6	3	4	4	1	3	1	0	2	0	4	0	4	1	4	2	1	1	4	3	4	4	1	2	4	3	4	0	4	0	3	0	0	3	0	0	1	1	0	1	1				
25	2	0	0	0	2	2	0	2	0	2	0	0	5	6	3	5	4	4	3	0	4	0	1	0	0	1	3	0	3	4	1	1	3	1	4	4	0	4	0	4	3	2	1	1	2	2	0	0	2	0	1	0	1	2	2				
26	3	0	3	0	0	7	0	0	6	0	0	0	5	7	7	5	1	4	4	2	1	2	2	2	4	2	2	0	2	4	3	2	4	4	4	4	3	3	0	2	2	3	2	0	2	2	1	0	0	1	2	0	2	2	2				
27	3	0	3	0	2	7	2	0	3	2	0	2	2	5	5	5	3	4	1	2	2	3	4	1	0	1	4	4	3	4	1	0	1	2	1	4	3	3	2	2	4	2	2	2	1	2	3	0	3	0	3	2	2	2					
28	0	0	2	0	0	5	0	2	0	1	0	5	7	8	5	3	4	2	3	2	3	3	0	0	2	1	2	4	3	4	1	2	2	3	2	4	2	0	3	2	2	3	2	4	1	1	4	2	0	1	3	4	2	2	4	1			
29	3	0	2	0	0	6	0	0	5	0	0	0	3	6	5	6	3	4	2	1	2	3	3	4	2	2	0	2	1	4	4	3	1	2	1	3	2	3	1	3	4	2	3	2	1	0	4	1	2	1	0	4	4	3	1				
30	3	0	2	0	1	7	0	0	6	0	0	0	5	2	5	7	4	2	1	2	4	1	4	2	1	1	4	0	4	2	2	0	1	4	1	4	3	3	2	3	4	3	3	2	4	0	2	1	2	2	0	3	2	3	4	0			
31	1	5	2	0	0	3	0	2	0	0	0	0	6	5	7	5	3	4	2	2	3	1	2	0	1	2	0	4	0	3	4	1	1	2	1	3	0	3	2	2	4	3	3	2	4	3	2	3	3	2	1	3	0	0	3	4			
32	2	0	2	0	0	3	0	0	1	0	0	0	6	5	6	6	1	4	2	2	4	3	2	4	2	3	0	3	1	3	2	2	3	2	4	0	1	2	2	4	3	1	4	3	2	1	2	0	1	3	4	0	2	0	2				
33	3	0	0	0	2	8	0	0	4	0	3	0	3	5	7	5	0	3	2	2	3	3	1	4	2	2	4	0	2	2	2	2	2	1	2	3	0	1	4	2	3	2	3	1	4	2	1	1	0	1	3	1	0	2					
34	2	0	4	1	1	5	2	0	3	2	2	0	3	8	3	3	3	2	0	3	0	1	1	0	1	0	4	0	2	2	3	4	2	4	4	1	1	4	3	2	3	3	2	3	2														

Anexo 6. Certificados de validez de instrumentos por juicio de expertos.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE DEL ESTADO EMOCIONAL.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 (Triste depresivo)							
4.-	Me siento melancólico	X		X		X		
10	Me siento apagado	X		X		X		
7.-	Me siento alicaído.	X		X		X		
16	Me siento triste.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2 (Ansioso)							
1.-	Me siento nervioso	X		X		X		
5.-	Me siento tenso	X		X		X		
9.-	Me siento ansioso	X		X		X		
13.	Me siento intranquilo.	X		X		X		
		X		X		X		
2.-	Me siento irritado	X		X		X		
8.-	Me siento enojado	X		X		X		
11.	Me siento molesto	X		X		X		
14.	Me siento enfadado	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: (Alegre.)	X		X		X		

3.-	Me siento alegre.	X		X		X	
6.-	Me siento optimista	X		X		X	
12	Me siento jovial	X		X		X	
15	Me siento contento.	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia. El instrumento garantiza lo que se quiere medir

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg Freddy Gamaniel Romaní Allende DNI: 25495800

Especialidad del validador: Metodólogo

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

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

Ate, 15 de junio del 2022



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTRÉS LABORAL.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN1 (Nivel de afrontamiento directo)	Si	No	Si	No	Si	No	
12	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	X		X		X		
17	Hice frente al problema	X		X		X		
22	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	X		X		X		
31	Me comporté como si nada hubiera pasado.	X		X		X		
38	Me fijé en el lado bueno de las cosas.	X		X		X		
40	Traté de ocultar mis sentimientos.	X		X		X		
3	Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés.	X		X		X		
23	Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más	X		X		X		
27	Dejé desahogar mis emociones	X		X		X		
37	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto.	X		X		X		
8	Pasé algún tiempo solo	X		X		X		
14	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas.	X		X		X		
29	Pasé algún tiempo con mis amigos.	X		X		X		
36	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2 (Nivel de afrontamiento defensivo.)	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Luché para resolver el problema.	X		X		X		

11	Expresé mis emociones, lo que sentía	X		X		X		
19	Analice mis sentimientos y simplemente los deje salir.	X		X		X		
5	Encontré a alguien que escuchó mi problema.	X		X		X		
28	Deseé poder cambiar lo que había sucedido	X		X		X		
13	Hablé con una persona de confianza	X		X		X		
25	Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran	X		X		X		
33	Mantuve mi postura y luché por lo que quería.	X		X		X		
2	Me culpé a mí mismo.	X		X		X		
7	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado	X		X		X		
9	Me esforcé para resolver los problemas de la situación	X		X		X		
15	Traté de olvidar por completo el asunto	X		X		X		
20	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	X		X		X		
24	Oculté lo que pensaba y sentía	X		X		X		
30	Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	X		X		X		
35	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	X		X		X		
		Si	No	Si	No	Si	No	
19	DIMENSIÓN3(Dimensión nivel de afrontamiento desadaptativo.)	X		X		X		
6	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma Diferente	X		X		X		

16	Evité estar con gente	X		X		X	
26	Me recriminé por permitir que esto ocurriera.	X		X		X	
4	Deseé que la situación nunca hubiera empezado	X		X		X	
18	Me critiqué por lo ocurrido	X		X		X	
32	No dejé que nadie supiera como me sentía.	X		X		X	
39	Evité pensar o hacer nada.	X		X		X	
10	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché	X		X		X	
21	Dejé que mis amigos me echaran una mano.	X		X		X	
34	Traté de ocultar mis sentimientos.	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia. El instrumento garantiza lo que se quiere medir

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg Freddy Gamaniel Romaní Allende DNI: 25495800

Especialidad del validador: Metodólogo

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

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

Ate, 15 de junio del 2022



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTRÉS LABORAL.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 (Nivel de afrontamiento directo)							
12	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	x		x		x		
17	Hice frente al problema	x		x		x		
22	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	x		x		x		
31	Me comporté como si nada hubiera pasado.	x		x		x		
38	Me fijé en el lado bueno de las cosas.	x		x		x		
40	Traté de ocultar mis sentimientos.	x		x		x		
3	Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés.	x		x		x		
23	Quitó importancia a la situación y no quise preocuparme más	x		x		x		
27	Dejé desahogar mis emociones	x		x		x		
37	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto.	x		x		x		
8	Pasé algún tiempo solo	x		x		x		
14	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas.	x		x		x		
29	Pasé algún tiempo con mis amigos.	x		x		x		
36	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes.	x		x		x		
	DIMENSIÓN 2 (Nivel de afrontamiento defensivo.)	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Luché para resolver el problema.	x		x		x		
11	Expresé mis emociones, lo que sentía	x		x		x		
19	Analice mis sentimientos y simplemente los deje salir.	x		x		x		
5	Encontré a alguien que escuchó mi problema.	x		x		x		
28	Deseé poder cambiar lo que había sucedido	x		x		x		
13	Hablé con una persona de confianza	x		x		x		
25	Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran	x		x		x		
33	Mantuve mi postura y luché por lo que quería.	x		x		x		
2	Me culpé a mí mismo.	x		x		x		
7	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado	x		x		x		
9	Me esforcé para resolver los problemas de la situación	x		x		x		
15	Traté de olvidar por completo el asunto	x		x		x		
20	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	x		x		x		
24	Oculté lo que pensaba y sentía	x		x		x		

30	Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	x		x		x	
35	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	x		x		x	
		Si	No	Si	No	Si	No
19	DIMENSIÓN3(Dimensión nivel de afrontamiento desadaptativo.)						
6	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma Diferente	x		x		x	
16	Evité estar con gente	x		x		x	
26	Me recriminé por permitir que esto ocurriera.	x		x		x	
4	Deseé que la situación nunca hubiera empezado	x		x		x	
18	Me critiqué por lo ocurrido	x		x		x	
32	No dejé que nadie supiera como me sentía.	x		x		x	
39	Evité pensar o hacer nada.	x		x		x	
10	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché	x		x		x	
21	Dejé que mis amigos me echaran una mano.	x		x		x	
34	Traté de ocultar mis sentimientos.	x		x		x	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia. El documento garantiza lo que se quiere medir _____

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg: Ríos Morales Elizabeth Bertha..... DNI: 29683723.

Especialidad del validador: Psicóloga - Terapeuta EMDR.....

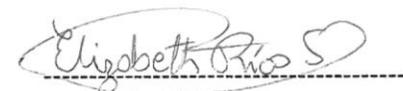
¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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

Arequipa, 22 de julio del 2022



Mg. Elizabeth Bertha Ríos Morales.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE DEL ESTADO EMOCIONAL.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 (Triste depresivo)							
4.-	Me siento melancólico	x		x		x		
10	Me siento apagado	x		x		x		
7.	Me siento alicaído.	x		x		x		
-								
16	Me siento triste.	x		x		x		
	DIMENSIÓN 2 (Ansioso)	Si	No	Si	No	Si	No	
1.-	Me siento nervioso	x		x		x		
5.-	Me siento tenso	x		x		x		
9.-	Me siento ansioso	x		x		x		
13.	Me siento intranquilo.	x		x		x		
	DIMENSIÓN 3 (Ira-hostilidad.)							
2.-	Me siento irritado	x		x		x		
8.-	Me siento enojado	x		x		x		
11.	Me siento molesto	x		x		x		
14.	Me siento enfadado	x		x		x		
	DIMENSIÓN 3: (Alegre.)							
3.-	Me siento alegre.	x		x		x		
6.-	Me siento optimista	x		x		x		
12	Me siento jovial	x		x		x		
15	Me siento contento.	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia. El instrumento garantiza lo que se quiere medir _____

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

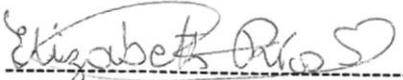
Apellidos y nombres del juez validador. Mg: Ríos Morales Elizabeth Bertha. _____ DNI: 29683723_

Especialidad del validador: Psicóloga - Terapeuta EMDR.

- 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

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

Arequipa, 22 de julio del 2022



Mg. Elizabeth Bertha Ríos Morales

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE DEL ESTADO EMOCIONAL.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 (Triste depresivo)							
4.-	Me siento melancólico	X		X		X		
10	Me siento apagado	X		X		X		
7.-	Me siento alicaído.	X		X		X		
16	Me siento triste.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2 (Ansioso)							
1.-	Me siento nervioso	X		X		X		
5.-	Me siento tenso	X		X		X		
9.-	Me siento ansioso	X		X		X		
13.	Me siento intranquilo.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3 (Ira-hostilidad.)							
2.-	Me siento irritado	X		X		X		
8.-	Me siento enojado	X		X		X		
11.	Me siento molesto	X		X		X		
14.	Me siento enfadado	X		X		X		

	DIMENSIÓN 3: (Alegre.)						
3.-	Me siento alegre.	X		X		X	
6.-	Me siento optimista	X		X		X	
12	Me siento jovial	X		X		X	
15	Me siento contento.	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dra. Nelida Aranda Ashcalla. DNI:42270541

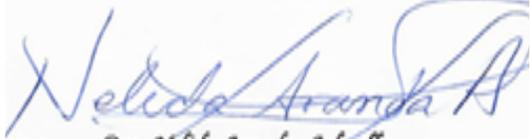
Especialidad del validador: Doctora en educación – Docente de la Universidad Privada del Norte

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

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



Dra. Nelida Aranda Ashcalla

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTRÉS LABORAL.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN1 (Nivel de afrontamiento directo)							
12	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	X		X		X		
17	Hice frente al problema	X		X		X		
22	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	X		X		X		
31	Me comporté como si nada hubiera pasado.	X		X		X		
38	Me fijé en el lado bueno de las cosas.	X		X		X		
40	Traté de ocultar mis sentimientos.	X		X		X		
3	Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés.	X		X		X		
23	Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más	X		X		X		
27	Dejé desahogar mis emociones	X		X		X		
37	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto.	X		X		X		
8	Pasé algún tiempo solo	X		X		X		
14	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas.	X		X		X		
29	Pasé algún tiempo con mis amigos.	X		X		X		
36	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes.	X		X		X		

	DIMENSIÓN 2 (Nivel de afrontamiento defensivo.)	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Luché para resolver el problema.	X		X		X		
11	Expresé mis emociones, lo que sentía	X		X		X		
19	Analice mis sentimientos y simplemente los deje salir.	X		X		X		
5	Encontré a alguien que escuchó mi problema.	X		X		X		
28	Deseé poder cambiar lo que había sucedido	X		X		X		
13	Hablé con una persona de confianza	X		X		X		
25	Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran	X		X		X		
33	Mantuve mi postura y luché por lo que quería.	X		X		X		
2	Me culpé a mí mismo.	X		X		X		
7	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado	X		X		X		
9	Me esforcé para resolver los problemas de la situación	X		X		X		
15	Traté de olvidar por completo el asunto	X		X		X		
20	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	X		X		X		
24	Oculté lo que pensaba y sentía	X		X		X		
30	Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	X		X		X		
35	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	X		X		X		
		Si	No	Si	No	Si	No	
19	DIMENSIÓN3(Dimensión nivel de afrontamiento desadaptativo.)	X		X		X		

6	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente	X		X		X	
16	Evité estar con gente	X		X		X	
26	Me recriminé por permitir que esto ocurriera.	X		X		X	
4	Deseé que la situación nunca hubiera empezado	X		X		X	
18	Me critiqué por lo ocurrido	X		X		X	
32	No dejé que nadie supiera como me sentía.	X		X		X	
39	Evité pensar o hacer nada.	X		X		X	
10	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché	X		X		X	
21	Dejé que mis amigos me echaran una mano.	X		X		X	
34	Traté de ocultar mis sentimientos.	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dra. Nelida Aranda Ashcalla. **DNI:42270541**

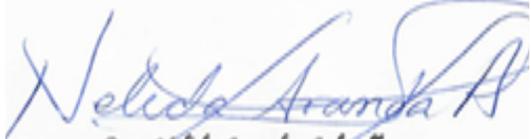
Especialidad del validador: **Doctora en educación – Docente de la Universidad Privada del Norte**

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

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



Dra. Nelida Aranda Ashcalla

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Lima, 01 de

**Junio del 2022 Carta de Presentación N° 351 – 2022 – UCV – VA –
EPG – F06L03/J**

Señor(a)
Lic. Roxana Gonzales Bernal

I.E. Futura School

Sede José Luis Bustamante y Rivero

Directora
Presente.-

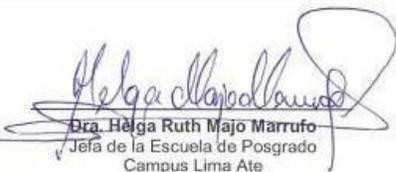
De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **CORNEJO RIVERA LELY ALICIA** con N° DNI **29204509** y código de matrícula **N° 7002602753**, estudiante del programa de **Maestría en Psicología Educativa** quien se encuentra desarrollando el trabajo de investigación (Tesis):

ESTADO EMOCIONAL Y ESTRÉS EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA EN AREQUIPA 2022

En ese sentido, solicito a su persona otorgar el permiso y brindar las facilidades a nuestro estudiante, a fin de que pueda desarrollar su trabajo de investigación en la institución que usted representa. Los resultados de la presente investigación serán alcanzados a su despacho, luego de finalizar la misma.

Atentamente.



Dra. Helga Ruth Majo Marrufo
Jefa de la Escuela de Posgrado
Campus Lima Ate



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, ROMANI ALLENDE FREDDY GAMANIEL, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ATE, asesor de Tesis titulada: "Estado emocional y estrés en docentes en una Institución Educativa particular de Arequipa 2022

", cuyo autor es CORNEJO RIVERA LELY ALICIA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 17.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo 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.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 23 de Agosto del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
ROMANI ALLENDE FREDDY GAMANIEL DNI: 25495800 ORCID: 0000-0002-1054-6715	Firmado electrónicamente por: FROMANI5 el 03-11- 2022 13:09:56

Código documento Trilce: TRI - 0423649