



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Estrés y calidad de vida en docentes del Colegio

Lacordaire School de la ciudad de Arequipa 2022

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Enfermería

AUTORA:

Zegarra Zúñiga Yleim Rita (orcid.org/0000-0001-5571-8325)

ASESORA:

Mg.Calle Samaniego, Ingrid (orcid.org/0000-0003-3208-7107)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Mental

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA - PERÚ

2023

DEDICATORIA

Con amor y gratitud a Dios, por darme la fortaleza para cumplir esta meta trazada. A mis padres Oscar y Marita por ser ejemplo e inspiración, A mi hermano Marlon por estar a mi lado tanto en lo bueno como en lo malo y a mi abuelita Angélica por siempre estar apoyándome.

AGRADECIMIENTO

A Dios por las oportunidades y por permitir cumplir cada una de las metas trazadas.

Índice de Contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de Contenidos.....	iv
Índice de Tablas.....	v
Índice de Gráficos y Figuras.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I.INTRODUCCIÓN.....	1
II.MARCO TEÓRICO.....	4
III.METODOLOGÍA.....	10
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	10
3.1.1 Tipo de investigación	10
3.1.2 Diseño de investigación.....	10
3.2. Variables y operacionalización.....	10
3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis	11
3.3.1 Población.....	11
3.3.2. Muestra.....	11
3.3.3. Muestreo.....	11
3.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos.....	12
3.5. Procedimiento.....	12
3.6. Método de análisis de datos.....	13
3.7. Aspectos éticos.....	13
IV.RESULTADOS.....	14
V.DISCUSIÓN.....	25
VI.CONCLUSIONES.....	28
VII.RECOMENDACIONES.....	29
REFERENCIA.....	30
ANEXOS.....	37

Índice de Tablas

Tabla 1. Correlación entre estrés y calidad de Vida.....	14
Tabla 2. Nivel de cansancio emocional.....	15
Tabla 3. Nivel de realización personal.....	16
Tabla 4. Nivel de despersonalización.....	17
Tabla 5. Niveles de estrés laboral.....	18
Tabla 6. Niveles de calidad de vida en la dimensión de hogar.....	19
Tabla 7. Niveles de calidad de vida en la dimensión de vida familiar.....	20
Tabla 8. Niveles de calidad de vida en la dimensión de educación.....	21
Tabla 9. Niveles de calidad de vida en la dimensión de religión.....	22
Tabla 10. Niveles de calidad de vida en la dimensión de salud.....	23
Tabla 11. Nivel de calidad de vida.....	24

Índice de Gráficos y Figuras

Figura 1. Correlación entre estrés y calidad de Vida.....	14
Figura 2. Nivel de cansancio emocional.....	15
Figura 3. Nivel de realización personal.....	16
Figura 4. Nivel de despersonalización.....	17
Figura 5. Niveles de estrés laboral.....	18
Figura 6. Niveles de calidad de vida en la dimensión de hogar.....	19
Figura 7. Niveles de calidad de vida en la dimensión de vida familiar.....	20
Figura 8. Niveles de calidad de vida en la dimensión de educación.....	21
Figura 9. Niveles de calidad de vida en la dimensión de religión.....	22
Figura 10. Niveles de calidad de vida en la dimensión de salud.....	23
Figura 11. Nivel de calidad de vida.....	24

RESUMEN

La intención de esta tesis no experimental fue determinar la relación entre el estrés laboral y la calidad de vida de los docentes de educación primaria, donde se tomó una muestra de 12 educadores de primaria. Tanto el Cuestionario de Burnout Docente (García, 2021) en una muestra peruana como la Encuesta de Calidad de Vida adaptada a una muestra peruana (Grimaldo, 2012) se utilizaron como instrumentos virtuales para la recolección de datos. Los resultados no mostraron correlación entre el estrés y la calidad de vida de los docentes del Colegio Lacorde de Arequipa. Por otro lado, los docentes con mayores fortalezas presentaron un nivel medio de estrés laboral (66.67%) y un nivel bajo de satisfacción identificada (50,0%).

Palabras clave: Estrés laboral ,Calidad de vida, docentes

ABSTRACT

The objective of this non-experimental study was to determine the relationship between work stress and the quality of life of primary school teachers. For this, a sample of 12 primary school teachers was taken. Both the Teacher Burnout Questionnaire (García, 2021) in a Peruvian sample and the Quality of Life Survey adapted to a Peruvian sample (Grimaldo, 2012) were used as virtual instruments for data collection. The results did not show a correlation between work stress and the quality of life of the teachers of the Colegio Lacorde in Arequipa. On the other hand, the teachers with the greatest strengths presented a moderate level of job stress (66.677%) and a low level of identified satisfaction (50.0%).

Keywords: work stress, quality of life, teachers

I- INTRODUCCIÓN

Actualmente los ritmos de trabajo implican muchas horas de ardor físico emocional y psicológico, lo que trae consigo una serie de efectos en la vida del trabajador que terminan deteriorando su bienestar (Montoya 2016) (1) Esto puede afectar de forma negativa el cargo laboral de los educadores en una institución educativa, lo que ha dado lugar a varios estudios relacionados con la salud mental y física de los docentes. En particular, los educadores de las instituciones educativas públicas pueden encontrar hacinamiento en las clases, falta de disciplina, falta de ganas por aprender e insuficiente material de trabajo; y por eso los maestros pueden ser propensos a más estrés laboral. (Sergio Z.2018) (2) Existen determinantes en el desarrollo de la docencia que guían a un mayor peligro de padecer estrés por el currículo, la preparación de día a día, la gestión del alumnado y las presiones de la comunidad educativa en general. padre, directivos y colegas, al respecto, Li et al. (2020) indicaron que el estrés docente comprende diversos factores organizacionales como situaciones laborales adversas, estrés laboral, falta de apoyo social, conflictos interpersonales, tipo de colegio, burocracia administrativa y sueldos bajos. Silva, m. (2021) (3) El estado de fatiga mental resultante de un rendimiento superior al normal se denomina estrés (Zavala, 2021). (4) Esta es una enfermedad mental y corporal en la persona la cual provoca varios tipos de trastornos, la cual va alterar su vida en el entorno familiar, personal, laboral y social. estas son algunas preocupaciones que hacen que la persona tenga un desgaste físico y emocional. En la actualidad la mayoría de las personas en algún momento de sus vidas van a tener estrés, pero no le dan la debida importancia y no se dan cuenta los efectos que puede tener a futuro provocando graves consecuencias incluso hasta la muerte. Sin embargo, el estrés provoca cambios de conducta que dificultan la aclimatación a novedades o circunstancias. (Jamanca, 2017) (5)

Cabe mencionar que Algunos de los efectos del estrés de los maestros son la intranquilidad. Fatiga, dolor de espalda, dolor de cabeza, hipertensión, insomnio, caída del cabello, obesidad, cambios de humor, baja autoestima, etc., También se puede destacar que el 67% de los docentes trabaja en el

sector público, mientras que otro 23% lo hace en el sector privado, lo que se destaca en cuanto a condiciones laborales y recursos. INEI 2015.(6)

Vemos que conforme las estadísticas peruanas hay 470.635 educadores y más de 2000.000 de alumnos en los colegios primarios, secundarias y primarias. El 67,1% trabaja en institución estatales y el 32,9% en instituciones particulares. (INEI, 2015). (6)

El laburo ocupa ambiente y tiempo, que son muy importantes en nuestras vidas. La mayoría de nosotros desarrollamos actividades laborales y una parte importante de nuestra existencia transcurre dentro de las instituciones. En este sentido, el significado que conecta nuestras actividades laborales constituye gran parte de nuestra calidad de vida. A través del trabajo recibimos apoyo económico y cubrimos nuestras más altas necesidades, como la realización personal y profesional. (7)

Por otro lado, la calidad de vida laboral es una manera de exponer las costumbres colectivas e individuales que tienen los individuos en relación con su laburo, a lo largo de los años se han moldeado en este concepto diversos elementos como las obligaciones laborales y el poder de decisión del trabajo. motivación satisfacción laboral, conciliación de la vida laboral y familiar y por último los niveles de estrés laboral. De igual modo, creo que no debemos dejar de lado el tema económico ya que en la actualidad los docentes no son muy bien pagados a pesar que pasan la mayor parte del día en su centro de trabajo. Kyriacou (2003), (8) dice que enseñar es una ocupación emocionante que te concede ayudar a otros a educarse y progresar, pero también es un trabajo riguroso y todos los maestros están más o menos estresados. El estrés es una dificultad de salud que tiene una huella significativa en la calidad de vida de una persona. El propósito del estudio es reunir testimonios sobre dicho tema, averiguar qué significa para la vida y cómo batallar con él para que nuestra vida sea más agradable y sana. Salamea Molina JC (2017) (10)

A lo anterior mencionado se prescribe el problema ¿Cuál es la relación que existe entre estrés y calidad de vida en docentes del colegio Lacordaire School de la ciudad de Arequipa? y como problemas específicos ¿Cuál es el nivel de estrés laboral en docentes del colegio Lacordaire School de la ciudad de Arequipa? y ¿Cuál es el nivel de calidad de vida en educadores del colegio Lacordaire School de la ciudad de Arequipa? El estudio de investigación se justifica en su nivel teórico, ya que brinda indagación actual de la problemática del estrés laboral en el magisterio peruano, con el objetivo de aportar una cantidad importante de conocimientos e incentivar a nuevos expertos, discutir y diferir dicha información y conclusiones verídicas para el seguimiento de trabajos y/o proyectos relacionados con variables. En función de los resultados, también es posible renovar la labor de los educadores de las instituciones educativas estatales y particulares, cuya obligación personal y social se base en el desarrollo integral, a fin de lograr medidas suficientes para fortalecer el funcionamiento de todo el conjunto educativo. comunidad. A nivel práctico, esta investigación aportará conocimiento sobre el problema a resolver, sobre sus variables, para apoyar la planificación de futuras intervenciones. Respecto al objetivo general de la investigación, es determinar si existe relación entre el estrés y la calidad de vida en docentes del colegio Lacordaire School de la ciudad de Arequipa. y como objetivos específicos, identificar los niveles de estrés laboral en docentes del colegio Lacordaire School de la ciudad de Arequipa y finalmente Identificar los niveles de calidad de vida en docentes del colegio Lacordaire School de la ciudad de Arequipa. se planteó la siguiente hipótesis general, ¿Existe relación entre estrés y calidad de vida en docentes del colegio Lacordaire School de la ciudad de Arequipa?

II.MARCO TEÓRICO

Se exploró testimonios en tesis realizadas por varios indagadores sobre el estrés y la calidad de la vida laboral, Como antecedentes nacionales podemos mencionar a

Montetruque (2018) (18) en un estudio titulado “Burnout y agotamiento en docentes de escuelas de nivel socioeconómico bajo y medio” de la ciudad de Lima metropolitana, que tuvo como objetivo investigar la frecuencia del estrés laboral entre 93 docentes de instituciones educativas de mayor edad. Nivel socioeconómico promedio en el área metropolitana de Lima. Traté de explorar los componentes importantes del estrés tal como eran; desapego emocional, despersonalización, falta de confianza en sí mismo y crecimiento personal entre las características sociodemográficas y profesionales del grupo evaluado y las variables de estrategia de afrontamiento. se utilizaron el Maslach Burnout Inventory-Inquiry of Educators (MBI-Ed) y el Coping Evaluation Questionnaire (COPE). Asimismo, el estudio evidenció que el 3,2% de los docentes examinados padecía síndrome de burnout progresivo, mientras que el 45,2% de la población estaba en riesgo de padecer la enfermedad. Además, se ha demostrado que los estilos de afrontamiento asociados con la identificación de alternativas al problema se identifican negativamente con los síntomas, por lo que los estilos de evitación son importantes y lo hacen de forma activa.

Mostacero y Francesqui (2021) (19) con su tesis de investigación La relación entre el estrés y la satisfacción laboral en una muestra de educadores de primaria. El objetivo es encontrar la relación entre el estrés y la satisfacción laboral entre los docentes del Perú; Enfocado en métodos de modelado no experimental, secciones transversales e intervalos relevantes; la población muestra estuvo conformada por 332 hombres y mujeres de 23 a 60 años de diversas instituciones educativas. Se utilizaron como instrumentos el test adaptativo de la escala de satisfacción laboral - versión docente (ESL-VD) y la adaptabilidad de la escala de estrés laboral OIT-OMS. Los resultados fueron promedio (49,7%), en la variable estrés laboral, lo que indica que los docentes se ubicaron en el medio entre el esfuerzo invertido en el trabajo y la

recompensa recibida del mismo, mientras que la variable satisfacción laboral se observó en el 44,9% del trabajo de los docentes. el desarrollo profesional, el logro de metas y el trabajo a distancia mostraron niveles medios de satisfacción laboral, mientras que el 31,9% de los docentes mostraron niveles bajos. Se alcanza si existe una correlación negativa significativa entre el estrés y la satisfacción laboral ($\rho = -.272$; $p > 0.05$). Las respuestas de 30 docentes indicaron una aproximación estadística del 50% entre el estrés y la satisfacción laboral, lo que enfatizó en la provisión de herramientas adecuadas para que los docentes enfrenten los nuevos cambios y desafíos derivados de la educación a distancia, donde los directivos de las instituciones emocionales y físicas deben considerar medidas preventivas. . eliminar el estrés laboral en sus horarios de trabajo y tomar medidas para reconocer las experiencias positivas en la docencia y así promover su bienestar en el trabajo y calidad de vida.

Choi (2017) (20) en su estudio “Burnout y desempeño laboral en docentes universitarios de universidades privadas del área metropolitana de Lima”. El propósito de este estudio fue investigar estas dos variables en una muestra de 53 profesores titulares. Evidencia de secuencia y síntoma de estrés laboral en la organización. Se encontró que el 30,2% de los docentes reportaron síntomas de estrés. Se encuentra que existe una correlación menos significativa entre las dos variables. Además, las suposiciones generales se hacen de esta manera. En última instancia, la relación entre las dos variables da como resultado una correlación negativa moderada.

Gamarra (2019) (21) en su investigación “El estrés laboral y su impacto en el desempeño de los docentes de educación primaria del distrito de Mollepata-Anta-Cusco” buscó determinar el nivel de conexión entre el estrés laboral y el desempeño pedagógico en las escuelas de educación primaria mencionadas anteriormente. los distritos mencionados. El diseño fue descriptivo, relacional, transversal e incluyó una muestra aleatoria intencional de 42 docentes de primaria. Este estudio usó la Escala de Estrés Docente (ED-6) y la Encuesta de Desempeño Docente junto con el coeficiente 28 Tau B de Kendall para mirar la relación entre las dos variables; como resultado se obtuvo la relación de estrés laboral y el rendimiento de los educadores en los colegios estatales.

Existe una relación entre ambos, el nivel de apego es adecuado, pero, al contrario, un mayor nivel de estrés se asocia a un menor nivel de rendimiento laboral y viceversa.

Y para finalizar Ortiz (2021) (22) El análisis del estrés laboral en docentes escolares de la ciudad de Lima se realizó mediante un proyecto descriptivo explicativo, y se propuso analizar el nivel de estrés de los docentes tomando como muestra setenta personas y los resultados del instrumento OIT. mostró. que a nivel general el 87% mostró niveles más bajos de estrés, también se explicó que solo cuatro docentes presentaron niveles más altos de estrés. Podemos mencionarlo como un precedente internacional

Lang Guyuan et al. (2017) (23) tiene como meta comprender la relación entre el rendimiento de los educadores y la satisfacción laboral entre los educadores del duodécimo distrito de Filipinas; Así, el método fue relevante y descriptivo en la selección de 200 docentes de primaria que respondieron un cuestionario sobre satisfacción laboral y otro cuestionario sobre desempeño docente. Los datos reflejan un alto nivel de competencias en términos de desempeño, habilidades, iniciativa y productividad que superan los requerimientos en muchas áreas de la actividad docente¹³; se identifican docentes satisfechos con su trabajo para desarrollar y sistener un alto nivel de rendimiento; Los enfoques pedagógicos aumentan su eficiencia y eficacia, por lo que pueden producir estudiantes altamente competitivos. Concluyeron que la calidad de la enseñanza es en general satisfactoria.

Zúñiga y Pizarro (2018) (24) estudiaron “Estrés laboral en educadores de escuelas estatales de una región de Chile” para analizar el síndrome de burnout en docentes de Coquimbo. Tienen las siguientes conclusiones: los docentes presentaban un nivel bajo o moderado de síndrome de burnout, un gran número de docentes no presentaba problemas de despersonalización, insensibilidad o dejadez; mientras que la edad de los pedagogos no afectó el nivel de estados psicológicos mencionados anteriormente, el desgaste emocional fue reportado por el 34% de los docentes encuestados.

En España, Muñoz et al. (2018) (25) realizaron un estudio con 180 educadores madrileños de colegios estatales y particulares sobre la satisfacción con la vida y el bienestar subjetivo y el impacto de variables sociodemográficas y

aspectos de su trabajo como educadores en estos profesionales. Además, se recolectó información mediante la Escala de Salud Mental del Adulto (BIEPS-A) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Los resultados confirmaron que el bienestar subjetivo y la satisfacción estaban correlacionados ($r_s = 0,547$) y que los varones tenían mayores niveles de bienestar y las damas tenían más altos niveles de satisfacción. Otro dato importante son los datos de satisfacción y se encuentra que, si solo el 2% de las muestras pertenecen a la categoría de muy insatisfecho, entonces el 34% y el 51% de las muestras pertenecen a las categorías de muy satisfecho y satisfecho respectivamente. El porcentaje de la categoría de satisfacción neutral está por debajo del diez por ciento (8 por ciento).

Terán (2019), en su tesis "Estrés laboral entre los maestros de primaria, Departamento de Educación Primaria de la Unidad Educativa San Luis Gonzaga" Descubre las causas del estrés laboral entre los maestros de primaria del Departamento de Educación de Gonzaga. Los métodos utilizados fueron cuantitativos, descriptivos y se aplicaron encuestas a un grupo de estudio de 40 docentes: Fuentes Organizacionales de Estrés Docente (EFOED) (dando como resultado un coeficiente de Pearson de .30 para efectividad y .970 para confiabilidad (alfa de Cronbach). En general, el estrés laboral de los docentes estuvo en un nivel normal en esta evaluación, alcanzando el 75%, y los factores que también alcanzaron el mayor porcentaje positivo fueron el lugar de trabajo, la comunicación y la motivación La estructura de la educación y la informática como aprendizaje fueron factores que aparecieron con menor frecuencia en el estudio. Carrillo & Ponce (2019), Asalaj et al. (2020) (27) realizaron un estudio para describir el estrés relacionado con el trabajo y su posible relación con el desempeño profesional de los maestros de escuela primaria en el distrito de Boven Digoel, Indonesia. Por lo tanto, los métodos utilizados son cuantitativamente significativos e involucraron a 352 maestros de escuela primaria que respondieron a Wolomasi et al. cuestionario de encuesta piloto. para la variable desempeño laboral y el cuestionario desarrollado por Kyriacou y Chien para la variable estrés. Se fijó que existe una correlación negativa significativa entre el estrés laboral y el rendimiento. Dado que el coeficiente de correlación de Pearson a

un nivel alfa de $\alpha = 0.05$ tiene un peso de $-.916$ y un valor significativo de 0.000 , se puede concluir que mientras menos antigüedad tiene un docente, mayor es su rendimiento. Durante los últimos 20 años, la profesión de educador se ha vuelto tan fragmentada y multifacética que muchos educadores se desempeñan mal, no porque no sepan cómo hacerlo mejor, sino porque no pueden realizar múltiples tareas. debería haberlo hecho. Similar a la participación (Esteve, 2005). (28) Además de asistir a clases, tienen que realizar tareas administrativas; hacer tiempo y planificar, evaluar, administrar a los estudiantes, organizar actividades extracurriculares, participar en reuniones de trabajo universitarias, monitorear descansos y seguir cambios frecuentes en el contenido de aprendizaje. Tal fragmentación crea problemas de calidad en el sistema educativo. La sobrecarga de actividades y la falta de tiempo para manejar las diferentes áreas de responsabilidad asignadas a los educadores son las causas fundamentales del agotamiento y la incomodidad de los docentes.

El estrés es algo real socialmente conocido que a menudo se asocia con el trabajo y las actividades laborales. De hecho, diversos estudios sobre las condiciones de trabajo muestran que puede provocar estrés que propician experiencias laborales y muchas veces a consecuencias negativas, tal como la teoría de Lazarus y Folkman (1986) (29) afirma que el estrés se refiere a las condiciones. , que existe entre la persona y el entorno, y la clave de esta transacción es la valoración del estado psíquico del individuo. La teoría es parte del llamado modelo de comercio de presión porque tiene en cuenta cómo una persona interactúa con el entorno y la situación específica. Según Lazarus, una situación es una situación estresante, que es el resultado de una transacción entre una persona y el entorno en función del impacto de un estresor ambiental. A su vez, el efecto es moderado por dos variables, la valoración de la persona sobre el estresor y, en segundo lugar, la disponibilidad de recursos personales, sociales o culturales a la hora de tratar con el agente.

El estrés, el trastorno más común en el siglo XXI, es el estrés que provoca problemas de salud por las altas exigencias del entorno laboral, y finalmente ha sido identificado como un factor de riesgo que no hace más que exacerbar el malestar de esta condición (García, 2017) (30) entonces Zavala (2021) (31) sugirió que el estrés se da de la captación de amenazas ambientales. Dicho esto, se puede entender que el estrés es una consecuencia inevitable de enfrentar el riesgo o el fracaso en el trabajo. Por tanto, las consecuencias del estrés laboral suelen ser nerviosismo, ansiedad, falta de atención y baja eficiencia laboral. Cuando las demandas laborales y los recursos personales están desequilibrados, se produce estrés relacionado con el entorno laboral. Las consecuencias incluyen respuestas físicas, emocionales, cognitivas y conductuales. (Gutiérrez, 2019). (32) Muchos estudiantes registran el estrés de los profesores como algo malo y la aparición de sensaciones negativas llenas de desorden como la ira, la intranquilidad, la tensión, la frustración y en algunos casos incluso la depresión, que son señales de alerta de su autoestima y bienestar, repercutiendo en fisiológicos y bioquímicos. cambios en la composición de los docentes; estrés causado por exigencias profesionales, condiciones de trabajo inaceptables e inestabilidad entre funciones y capacidades propias (Zavala, 2021) (33)

La calidad de vida en el trabajo se integra en la persona (Chira, 2016). (34) La OMS vinculó la calidad de vida con el medio ambiente alrededor de la década de 1960, y el concepto se reestructuró años después, agregando un enfoque multidisciplinario al tema, vinculándolo con la salud, la economía, los servicios y otras políticas. Además de esto, también añadimos el marco cultural y el entorno para el desarrollo de la personalidad, también en términos de sus metas personales y tareas alcanzables. Está relacionado física y mentalmente, La calidad de vida laboral (QOL) o calidad de vida laboral (QOL) también se basa en la idea de qué tan satisfechos o insatisfechos están los empleados de la organización con su ambiente de trabajo, lo que permite evaluar el grado de bienestar y desarrollo, ya que estas condiciones crean recursos humanos y cuando es general, el impacto negativo es el impacto en el funcionamiento óptimo de la empresa (Baitul, 2012). (35) La investigación sobre la calidad de vida en el lugar de trabajo se ha centrado en satisfacer las demandas de un

entorno laboral cada vez más amplio (Arguelles et al., 2015; Raduan, LooSee, Jegak y Khairuddin, 2006).(36) El concepto de calidad de vida en el trabajo no es un concepto nuevo en el campo de la investigación (Imafidon, 2015),(37) pero es frecuentemente estudiado e incluso han aparecido nuevos hallazgos sobre este tema.

Calidad de vida la mayoría de los autores coinciden en que existen 2 tipos de calidad de vida: una es objetiva, está relacionada con la forma de organización social, la forma de trabajo que caracteriza a cada sociedad, y la otra es subjetiva, es la grado de satisfacción con los resultados - Insatisfacción, que todos experimentan en la vida (Olson y Barnes, 1982).(40) La consolidación de la personalidad se define en la adolescencia (Tarazona, 2005),(38) que es la etapa en la que la persona se individualiza y adquiere peculiaridades suyas que satisfacen las necesidades individuales y colectivas.

III- METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo de investigación

Es un diseño de investigación correlacional descriptivo

3.1.2 Diseño de investigación

El presente estudio es de un diseño no experimental de corte transversal

3.2. Variables y operacionalización

Definición conceptual:

Este se centra en el artículo 36, que estipula que los expertos deben describir abiertamente las técnicas y los procesos que llevan a cabo en su estudio y asegurarse de que todos sean respetados. por la confidencialidad de cada participante. El Maslach Burnout Questionnaire se utiliza para medir el nivel de estrés de los educadores y la herramienta consta de 22 preguntas. Su duración es de unos 20 minutos y su uso es individual y colectivo. La prueba está diseñada para evaluar el estrés docente con tres dimensiones: agotamiento emocional de la pregunta 1 a la pregunta 9, despersonalización de la pregunta 10 a la pregunta 14 y logro personal de la pregunta 15 a la pregunta 9. Pregunta 22.

Definición operacional: Para medir las variables se utilizará una escala de estrés laboral compuesta por 22 preguntas divididas en 3 dimensiones.

índice:

- Agotamiento emocional.
- Despersonalización.
- Realización personal:

CALIDAD DE VIDA

Definición conceptual: La Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes fue creada en 1982 por los autores David Olson y Howard Barnes y adaptada en 2010 en Perú por Mirian Pilar Grimaldo Muchotrigo. La validez de la versión original se determina mediante análisis factorial y confiabilidad, y se utiliza el método test-retest para obtener $\alpha 0.973$. El manejo de la escala de calidad de vida se divide en grupos e individuos con un total de 25 preguntas, y el tiempo de aplicación es de aproximadamente 20 minutos. La escala evalúa las siguientes dimensiones:

- Bienestar económico.
- Amigos.
- Barrios y comunidades locales.
- vida familiar y hogar.
- Amantes.
- Ocio.
- : Multimedia.
- Religión.
- Salud. Escala de medición: Ordinal.

3. 3. Población, muestra y muestreo

3.3.1 Población

Se tomó en cuenta a 12 profesores del colegio Lacordaire School de la ciudad de Arequipa.

Criterios de inclusión

En el trabajo fueron ser educador y la voluntad de cooperar en el estudio

Criterios de exclusión

Docentes no deseen participar voluntariamente.

3.3.2 Muestra

. La muestra consideró a 12 docentes que es la población total

3.3.3 Muestreo

El muestreo utilizado por conveniencia no es posible, proporcionando muestras en un intervalo de tiempo fijo según su facilidad de acceso.

3.3.4 unidad de análisis

La unidad de análisis fueron los docentes

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La tecnología utilizada son encuestas en línea que pueden llegar a la población y así recopilar datos de manera eficiente. Es un material para recolectar información de manera virtual, llegar a una población específica y facilitar la respuesta (Alarco y Álvarez 2012).

Validez y confiabilidad.

El Inventario de Burnout de Maslach (MBI) fue traducido al español por Gil Monte y Periró 1997. Según Byrne, Richarsen, Martinussen y García, Herrero y León tuvo la mayor Se utiliza para determinar la presencia de estrés laboral o síndrome de burnout en el trabajo (burnout) y sus estructuras factoriales continúan siendo probadas por varios autores (p.Citado en Maslach y Jackson, 2003). Según Fernández (2002), el MBI consta de 22 ítems

Una escala tipo Likert de 7 puntos dividida en tres dimensiones ortogonales llamada Agotamiento emocional (AE), despersonalización (D) y realización personal (RP).. La fiabilidad de la herramienta se basa en a los tres dominios que componen la prueba, que el diseño psicométrico no especifica puntaje general. Por lo tanto, el coeficiente alfa de Cronbach se encuentra en la dimensión:Agotamiento emocional 0,83, despersonalización 0,80 y realización personal 0,78;Demostrando así que la validez y confiabilidad de la prueba es la mejor

3.5. Procedimientos

Comienza con la selección de temas de trabajo adecuados a los rumbos de investigación de la universidad; luego se examina información nacional e internacional relevante a los temas que ofrecemos para que sirva como antecedentes. Se elige el instrumento que mide la variable. En cuanto a la recolección de la información, se aseguró la identidad de cada participante y

el anonimato de los datos obtenidos en sus respuestas. Por esta razón, la institución fue contactada directamente y pudo aceptar la participación de los educadores que participaron en el estudio respondiendo el cuestionario.

3.6. Método de análisis de datos

Se procedió con la aplicación de la encuesta, Luego se continuó con el proceso de estadística descriptiva para fijar los niveles y frecuencias del desenlace.

3.7. Aspectos éticos

Los procedimientos de este estudio protegen los derechos básicos y la integridad de los profesionales que apoyan el estudio, siempre se garantiza la confidencialidad de los datos obtenidos de acuerdo con los principios de la bioética desarrollados en el estudio, teniendo en cuenta la autonomía, con énfasis en las decisiones de los investigadores sobre cada Participante y sus oportunidades de participar voluntariamente; también está el principio de buena fe, que se enfoca en cuidar a los participantes para que no sufran daños o molestias, además del principio de confidencialidad, que busca preservar la información proporcionada por los participantes, y finalmente, la principio de malicia, que se basa en que los resultados son reales y no manipulados en beneficio del investigador (Gómez, 2009).

4- RESULTADOS

TABLA 1 Se observa el grado de Sig. (Bilateral) en semejante a 0.307, mayor 0.05. y se visualizar un coeficiente de correlación = 0,322 que evidencia que si existe una relación significativa baja entre estrés y calidad de vida en docentes del colegio Lacorde School de la ciudad de Arequipa.

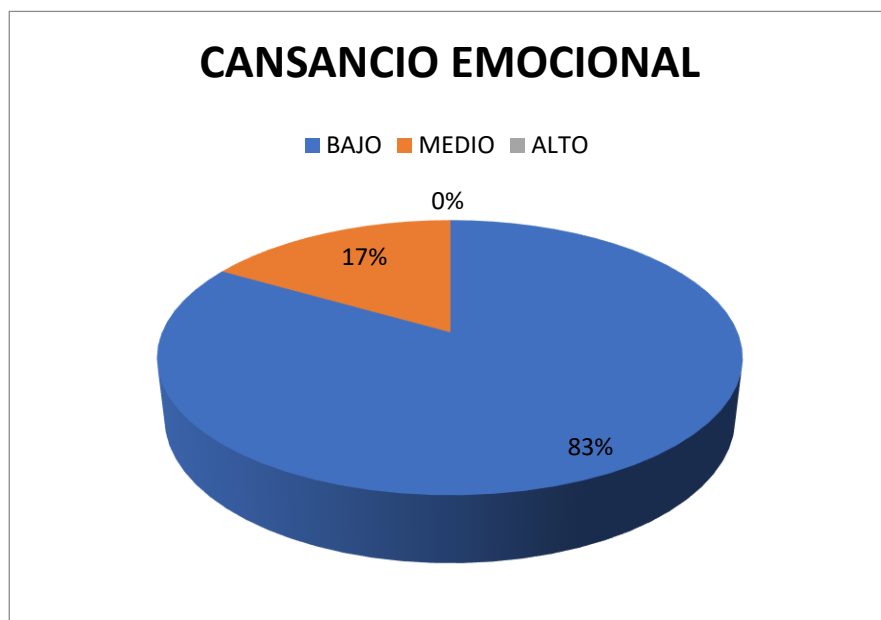
Correlaciones

		ESTRES	CALIDAD DE VIDA
Rho de ESTRES Spearman	Coeficiente de correlación	1,000	,322
	Sig. (bilateral)	.	,307
	N	12	12
CALIDAD DE VIDA	Coeficiente de correlación	,322	1,000
	Sig. (bilateral)	,307	.
	N	12	12

En la tabla 2, En el nivel de cansancio emocional encontramos que el 91.67% de los docentes de la institución educativa Lacorde School presenta nivel bajo, así mismo se logra evidenciar que el 8.33% presenta un nivel medio

Tabla 2

CANSANCIO EMOCIONAL	F	%
BAJO	11	91.67
MEDIO	1	8.33
ALTO	0	0
TOTAL	12	100



En la tabla 3, En el nivel de realización personal encontramos que el 100.0% de los docentes de la institución educativa Lacorde School presenta nivel medio en la dimensión mencionada.

Tabla 3

REALIZACION PERSONAL	F	%
BAJO	0	0
MEDIO	12	100
ALTO	0	0
TOTAL	12	100

Fuente: Elaboración Propia

Figura 3



En la tabla 4, En el nivel de despersonalización encontramos que el 100.0 de los docentes de la institución educativa Lacorde School presenta nivel bajo en la dimensión mencionada.

Tabla 4

Depersonalización	F	%
BAJO	12	100
MEDIO	0	0
ALTO	0	0
TOTAL	12	100

Figura 4



En la tabla 5, Se identifica los niveles de estrés laboral de los docentes del colegio Lacorde School, así mismo, se observa que un 66.67% presenta un nivel de estrés medio mientras que el 33.33 % presenta un nivel bajo de estrés. en la dimensión mencionada

Tabla 5

NIVEL DE ESTRÉS	F	%
BAJO	4	33.33
MEDIO	8	66.67
ALTO	0	0
TOTAL	12	100

Figura 5



Tabla 6, Se identifica los niveles de calidad de vida en la dimensión de hogar y bienestar de los docentes del colegio Lacorde School, donde se observa que un 65.7% presenta un nivel bueno un 16.7% presenta un nivel óptimo y un 16.7% presenta una mala calidad de vida en la dimensión mencionada.

Tabla 6

HOGAR Y BIENESTAR	F	%
MALA	2	16.7
BUENA	8	65.7
OPTIMA	2	16.7
TOTAL	12	100

Figura 6

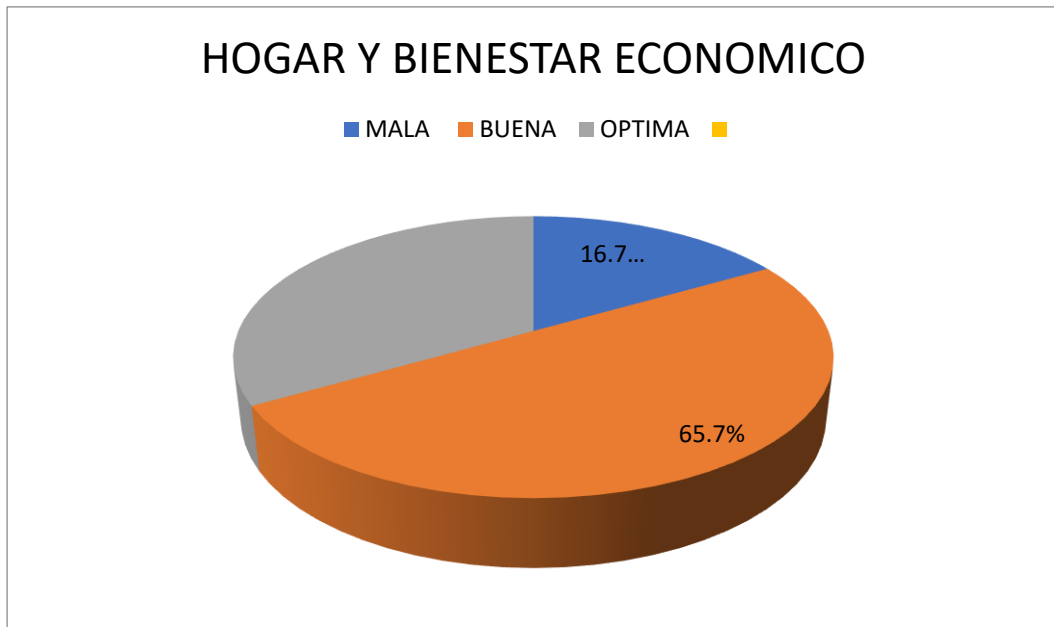


Tabla 7, Se identifica los niveles de calidad de vida en la dimensión de vida familiar de los docentes del colegio Lacorde School, donde se observa que un 50.0% presenta un nivel bueno un 33.0% presenta un nivel óptimo y un 17.0% presenta mala calidad de vida en la dimensión mencionada.

Tabla 7

VIDA FAMILIAR	F	%
MALA	2	17
BUENA	6	50
OPTIMA	4	33
TOTAL	12	100

Figura 7

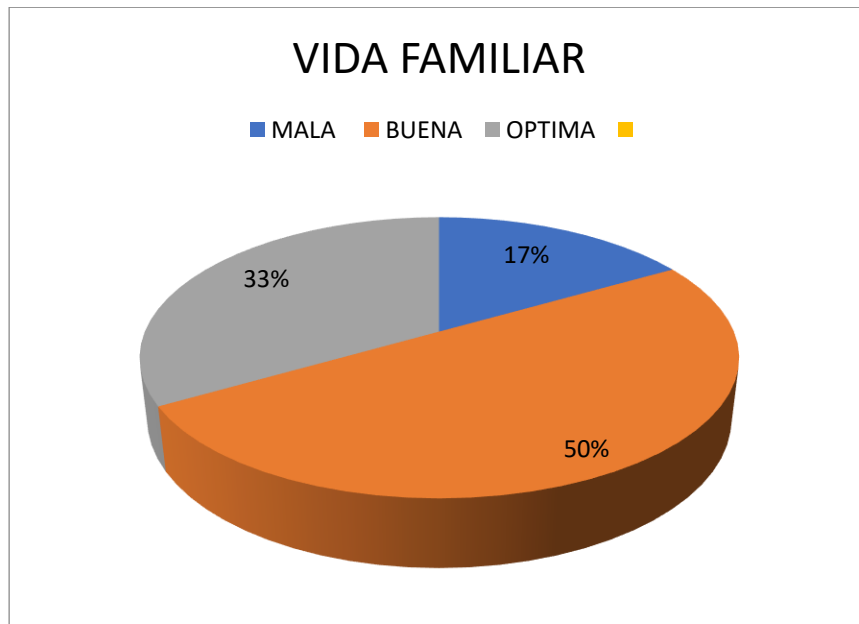


Tabla 8, Se identifica los niveles de calidad de vida en la dimensión de educación y ocio de los docentes del colegio Lacorde School, donde se observa que un 75.0% presenta un nivel bueno un 17.0% presenta un nivel óptimo y un 8.0% presenta una mala calidad de vida en la dimensión mencionada.

Figura 8

EDUCACIÓN y OCIO	F	%
MALA	1	8
BUENA	9	75
OPTIMA	2	17
TOTAL	12	100

Gráfico 8

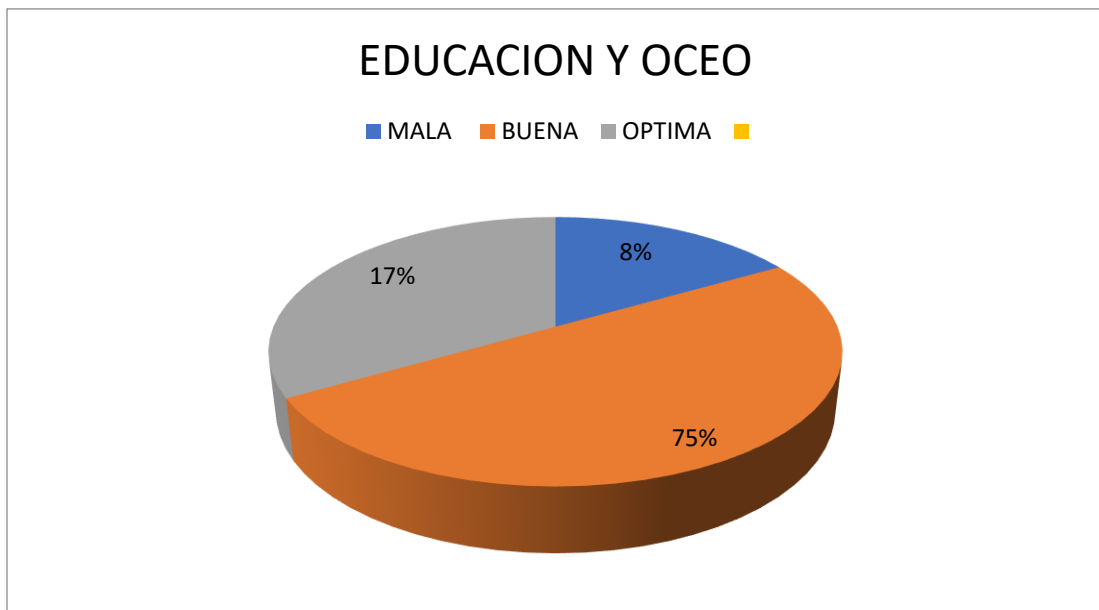


Tabla 9, Se identifica los niveles de calidad de vida en la dimensión de religión de los docentes del colegio Lacorde School, donde se observa que un 83.0% presenta un nivel bueno y un 17.0% presenta una mala calidad de vida en la dimensión mencionada.

Tabla 9

RELIGION	F	%
MALA	2	17
BUENA	10	83
OPTIMA	0	0
TOTAL	12	100

Figura 9

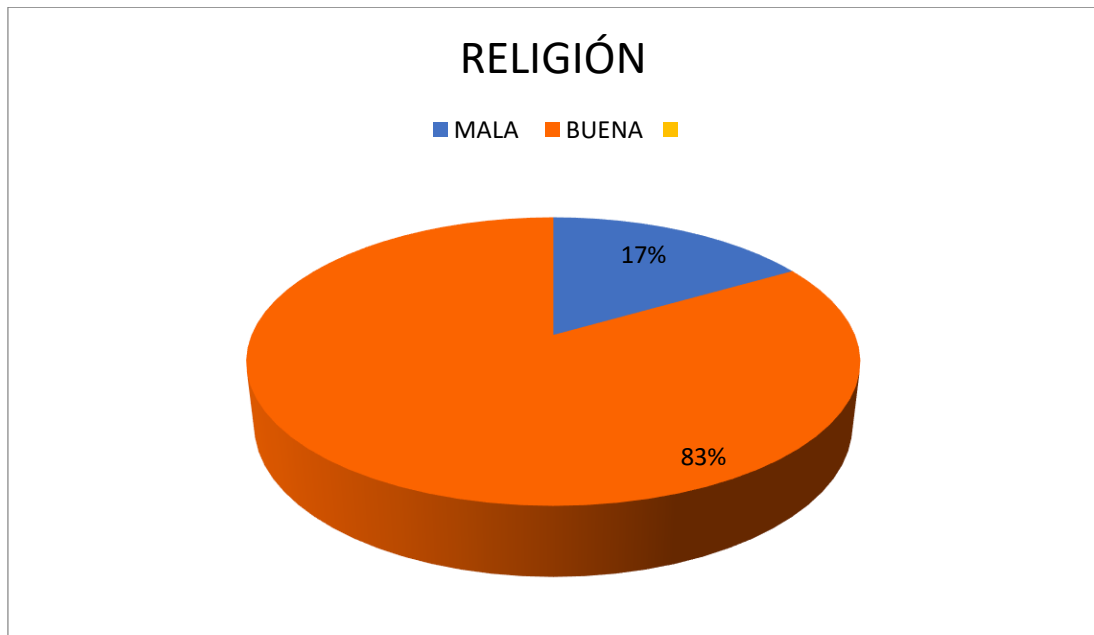


Tabla 10, Se identifica los niveles de calidad de vida en la dimensión de salud de los docentes del colegio Lacorde School, donde se observa que un 91.7% presenta un nivel bueno y un 8.3% presenta una mala calidad de vida en la dimensión mencionada.

Tabla 10

SALUD	F	%
MALA	1	8.3
BUENA	11	91.7
OPTIMA	0	0
TOTAL	12	100

Figura 10

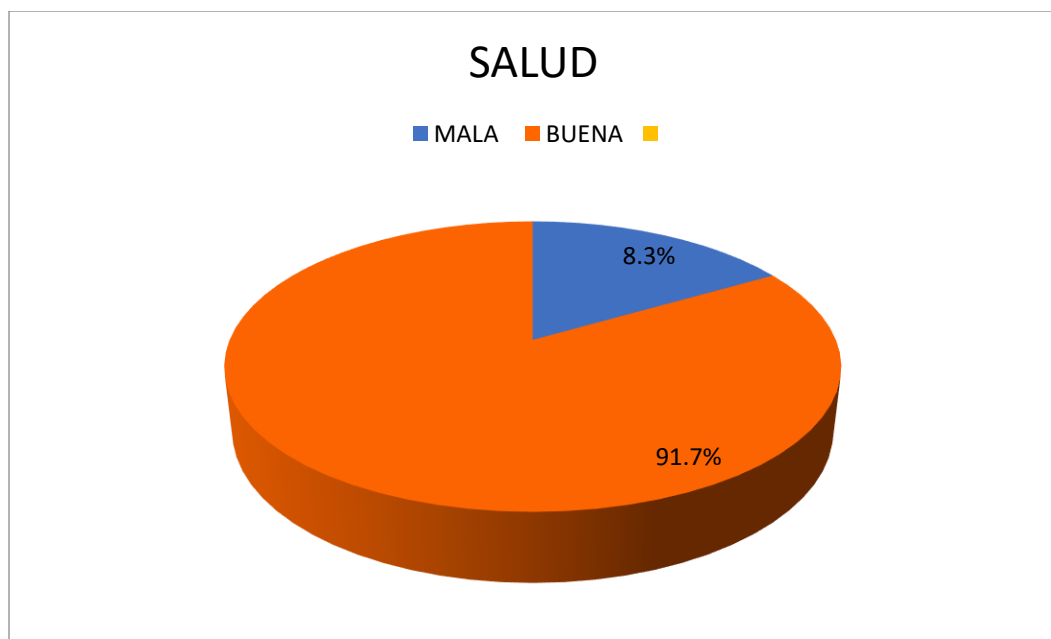
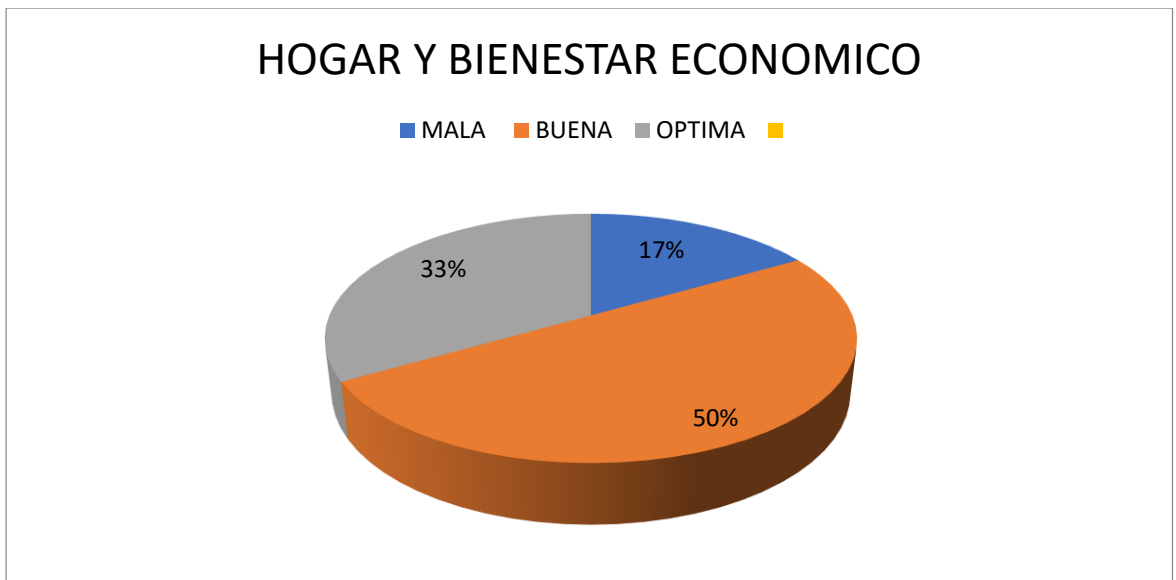


Tabla 11, En el nivel de calidad de vida podemos observar que los docentes del colegio Lacorde School presentan una buena calidad de vida con el 50.0% sin embargo hay en 16.7% que presenta una mala calidad de vida y un 33% presenta una óptima calidad de vida

Tabla 11

NIVEL DE CALIDAD DE VIDA	F	%
MALA	2	16.7
BUENA	6	50.0
OPTIMA	4	33.3
TOTAL	12	100

Figura 11



V- DISCUSIÓN

Se presentan los principales resultados del trabajo, que tuvo como objetivo vincular el estrés con la calidad de vida laboral de los docentes de las instituciones educativas Lacorde School de la ciudad de Arequipa en el 2022. Entre los resultados del estudio se observó el grado de Sig. (bilateral) es igual a 0,307 y mayor que 0,05. y muestra un coeficiente de correlación = 0.322, lo que indica que si existe una relación significativa baja entre el estrés y la calidad de vida de los docentes, pero Gamarra (2019) en su estudio “El estrés laboral y su impacto en el desempeño de los docentes de alto nivel en la escuela “Zona Mollepata – Anta –Cusco”, como resultado de una relación entre el estrés laboral y el desempeño docente en colegios estatales donde los niveles de estrés son adecuados al contrario, mayores niveles de estrés se asocian a menores niveles de desempeño laboral y viceversa. Cuestionario utilizado, para la primera variable, Cuestionario de Burnout de Maslach, la fiabilidad alfa de Cronbach es de 0,683

En segundo lugar, la Escala de Calidad de Vida de Olson y Howard Barnes con una fiabilidad alfa de Cronbach de 0,966.

En cuanto a la variable estrés, el 66,67% se encuentra en la categoría media, el producto está en concordancia con el trabajo de Terán (2019), en su artículo “Estrés laboral para docentes de educación primaria, unidad educativa escuela primaria San Luis Gonzaga”. , donde los docentes en esta valoración se obtuvieron al 75% del nivel normal de estrés laboral, por otro lado, los resultados correspondieron al estudio de Campiño y Muñoz (2020) en la ciudad colombiana de Pereira en 73 países, donde indicaron que el 50% de los encuestados mostró bajo estrés laboral; esto también difiere del estudio de Mostacero y Francesqui (2021) sobre docentes en el país, que mostró un puntaje promedio de 49.7%, lo que indica que los docentes fueron moderados. El trabajo y lo que obtienes por ello. Zúñiga y Pizarro (2018) estudiaron “El estrés en educadores de primaria de una región de Chile” para analizar el

síndrome de burnout en docentes de Coquimbo. Los resultados sugirieron que el agotamiento de los docentes fue de

bajo a moderado y que la mayoría de los docentes no experimentaron despersonalización, apatía o falta de atención; aunque la edad de los docentes no influyó en el nivel de estas condiciones, el 34% de los docentes encuestados mostró desgaste emocional. Además, Ortiz (2021) se hizo eco del objetivo específico de estos autores, quienes, al determinar los niveles de estrés de los educadores, confirmaron que el manejo del estrés en un nivel moderado en sus estadísticas. El cuestionario utilizado; La confiabilidad alfa de Cronbach es 0.683 para la primera variable es el Cuestionario de Burnout de Maslach

En segundo lugar, la Escala de Calidad de Vida de Olson y Howard Barnes con una fiabilidad alfa de Cronbach de 0,966.

En cuanto a la información teórica, se basa en la afirmación de la OMS (2020) de que el estrés laboral es la respuesta de cualquier profesional cuando las exigencias del trabajo superan los conocimientos y habilidades del empleado, afectando los niveles emocional, psicológico, cognitivo y conductual. aspectos, la segunda escala, la Escala de Calidad de Vida de Olson y Howard Barnes, tuvo una confiabilidad alfa de Cronbach de 0. 966.

Respecto a la variable calidad de vida, se puede encontrar que el 50,0% de los docentes del colegio Lacorde School tenían buena calidad de vida, el 16,7% mala calidad de vida y el 33% buena calidad de vida. Estos resultados concuerdan con el estudio de Mostacero y Francesquis (2021) en su trabajo de investigación: La relación entre el estrés y la satisfacción laboral en una muestra de docentes de educación primaria formal en Perú, donde vemos que entre las variables de satisfacción laboral, observó: 44 El 9,9% de los educadores tiene un nivel medio de satisfacción con el trabajo, el desempeño de su trabajo, el logro de metas y el afrontamiento del trabajo remoto, mientras que el 31,9% de los docentes se encuentra en un nivel bajo.

En lo que concierne a las limitaciones del estudio, se indica un muestreo no probabilístico, el cual no permite la generalización de los resultados a otras situaciones o poblaciones distintas, ya que se determina que la población es geográficamente consistente con los docentes del colegio Lacorde School de la ciudad de Arequipa, por lo que es necesario ampliar su investigación en otros entornos. Con base en la discusión y las respuestas de los maestros, indicaron una aproximación estadística de 66 % para el nivel de estrés promedio y 50 % para la calidad de vida. Esto pone de manifiesto la necesidad de dotar a los docentes de herramientas suficientes para afrontar los nuevos cambios y desafíos que trae consigo la educación, que pueden incrementar el estrés emocional y físico con el tiempo, por lo que los líderes de las instituciones peruanas deben considerar la adopción de medidas preventivas en sus planes de trabajo. el estrés laboral y el reconocimiento de experiencias de profesores positivas contribuyen a su bienestar y calidad de vida en el trabajo.

VI. CONCLUSIONES

Primera: Se determina que si existe relación significativa baja entre el estrés y la calidad de vida en docentes del colegio Lacorde School de la ciudad de Arequipa

Segunda: Se determinó el nivel de estrés de los docentes del colegio Lacorde School, de la ciudad de Arequipa siendo el nivel MEDIO (66.67%) de mayor predominancia .

Tercera, Se determinó el nivel de calidad de vida, siendo el nivel BUENO (50,0%), que se encuentra principalmente entre los docentes del colegio Lacorde School de Arequipa.

VII. RECOMENDACIONES

La realización de investigaciones en otros modelos de interés, particularmente profesionales de servicios y no profesionales, nos permite ampliar aún más nuestra comprensión de la validez y fiabilidad de las escalas de estrés laboral y calidad de vida.

Impulsar el crecimiento de talleres de autoconfianza y gestión emocional como recurso para docentes en situaciones de estrés

Referencias Bibliográficas

- 1- Blanca D. (2016) El estrés laboral y su relación con la calidad de vida de los empleados no docentes del Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid, sede Poblado, ciudad de Medellín
https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/bitstream/handle/20.500.12746/3124/Montoya_Marin_Blanca_Doris_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 2- Sergio Z. 2018 Mediciones de Estrés Laboral en Docentes de un Colegio Público Regional Chileno
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071807642018000100171&script=sci_arttext&lng=en
- 3- Silva, M. (2021). Estrés laboral y calidad de vida en los docentes de la Institución Educativa Solmerida Builes del municipio de La Primavera, Vichada. (Trabajo de Grado). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Villavicencio –
<https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/13498>
- 4- Zavala, S. (2021). Estrés laboral y desempeño docente en instituciones educativas públicas de La Oroya. [Tesis pregrado, Universidad Nacional del Centro de Perú].
<https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/6613> (1)
- 5- Jamanca, V. (2017). Engagement y estrés laboral en docentes de educación primaria en instituciones educativas públicas de Los Olivos - 2017". [Tesis pregrado, Universidad cesar vallejo].
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/11306> (2)
- 6- INEI censo nacional del año 2015. Resultados sobre docentes (3)

- 7- Alves, D., Cirera, O. y Giuliani, A. (2013). Vida con calidad y calidad de vida en el trabajo. *Invenio*, 16(30), 145-163.
- 8- . Kyriacou, Ch. (2003). *Antiestrés para profesores*. Barcelona: Octaedro. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=2847586&pid=S1315-0138200700010000200008&lng=es
- 9- Beléndez Vázquez M, Lorente Armendáriz I, Maderuelo Labrador M. Estrés emocional y calidad de vida en personas con diabetes y sus familiares. *Gac Sanit [Internet]*. 2015 Ago [citado 26 Sep 2016]; 29(4): 300-3. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911115000254>.
- 10-Sarabia-Cobo CM, Díez Saiz Z, San Millán Sierra S, Salado Morales L, Clemente Campo V. Relación entre estrés y calidad de vida en profesionales del área psicogeriatrica como medidor de intervención para mejora en el clima laboral. *Gerokomos [Internet]*. 2016 Jun [citado 26 Sep 2016]; 27(2):48-52. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134928X2016000200003&lng=en.
- 11-Quiceno JM, Vinaccia S. Calidad de vida en adolescentes: Análisis desde las fortalezas personales y las emociones negativas. *Ter Psicol [Internet]*. 2014 [citado 30 Sep 2017]; 32(3):185-200. Disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v32n3/art02.pdf>.
- 12-Salamea Molina JC, Pinos Brito MC, Pazmiño Cardoso MG. Estudio Descriptivo: Estrés y Calidad de Vida en Estudiantes de Medicina de la Universidad del Azuay. *Rev Méd HJCA [Internet]*. 2017 [citado 30 Sep 2017]; 9(1). Disponible en:

https://www.researchgate.net/publication/315782848_Estudio_Descriptivo_Estrés_y_Calidad_de_Vida_en_Estudiantes_de_Medicina_de_la_Universidad_del_Azuay.

- 13- García Pazmiño MA, González Baltazar R, Aldrete Rodríguez MG, Acosta Fernández M, León Cortés SG. Relación entre Calidad de Vida en el Trabajo y Síntomas de Estrés en el Personal Administrativo Universitario. Cienc Trab. [Internet]. 2014 Ago [citado 26 Sep 2017]; 16(50): 97-102. Disponible en:

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071824492014000200007&lng=es.

- 14-García-Llana H, Remor E, Peso G. del, Selgas R. El papel de la depresión, la ansiedad, el estrés y la adhesión al tratamiento en la calidad de vida relacionada con la salud en pacientes en diálisis: revisión sistemática de la literatura. Nefrología [Internet]. 2014 [citado 26 Sep 2017]; 4(5):637-57. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nefrologia/v34n5/revision1.pdf>.

- 15-Giraldo Ibáñez VE. Prevalencia de síntomas de estrés y su relación en la calidad de vida de los servidores públicos de una entidad del estado colombiano, 2014.

[Tesis]. Colombia: Universidad Santiago de Cali; 2014 [citado 30 Sep 2017].

Disponible

en:

<http://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/10061/419548752015.pdf>.

- 16-Patlan Pérez J. Efecto del burnout y la sobrecarga en la calidad de vida en el trabajo. Estudios Gerenciales [Internet]. 2013 [citado 30 Sep 2017]; 29:445-55.

Disponible

en:

<http://www.scielo.org.co/pdf/eg/v29n129/v29n129a08.pdf>.

17-Lostaunau V, Torrejón C, Cassaretto M. Estrés, afrontamiento y calidad de vida relacionada a la salud en mujeres con cáncer de mama. Act. Psi [Internet]. 2017

Jun [citado 30 Sep 2017]; 31(122):75-90.

Disponible en:

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/actualidades/article/view/25345/29492>.

18-Montestruque, L. (2018). Burnout y afrontamiento en docentes de una escuela de nivel socioeconómico medio – bajo [Tesis para licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].

19-Pérez, J. (2018). <https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/>

[1438/Jackson_tesis_Maestro_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1438/Jackson_tesis_Maestro_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y)

20-Choy Vessoni, Rosana. (2017). Burnout y desempeño laboral en docentes universitarios de una carrera en una universidad privada de Lima

Metropolitana <https://hdl.handle.net/20.500.12866/1011>

21-Gamarra, H. (2019) en su estudio “Estrés laboral y sus consecuencias en el desempeño del docente de nivel primario del distrito de Mollepata–Anta–Cusco”,

[;https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/38294/gamarra_r_h.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/38294/gamarra_r_h.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

22-Ortiz, J. (2021). Apoyo social y estrés en docentes de colegios de Lima Metropolitana. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas].

Ortiz, J. (2021)

<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/624032/> (8)

- 23-Langguyuan, M., Unos, M., Antok, T., & Ali, M. (2017). Teaching Performance and Job Satisfaction Among Teachers at Region XII. Proceedings Journal of Education, 4(1), 113-122. Kadlong, Maeda Langguyuan and Unos, Musa and Antok, Tomanda D. and Midzid, Muhamad Ali E., Teaching Performance and Job Satisfaction Among Teachers at Region XII (June 3, 2017). Proceedings Journal of Education, Psychology and Social Science Research, Vol
- 24-Zuniga-Jara, S., & Pizarro-Leon, V. (2018). Mediciones de Estrés Laboral en Docentes de un Colegio Público Regional Chileno. Información Tecnológica, 29(1). <https://scielo.conicyt.cl/pdf/infotec/v29n1/0718-0764-infotec-29-0100171.pdf>
- 25-Muñoz, E., Fernández, A. y Jacott, L. (2018). Bienestar Subjetivo y Satisfacción Vital del Profesorado. REICE. Revista Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 16(1), 23-98. <https://doi.org/10.15366/reice2018.16.1.007>
- 26-Mendes, L., Campelo, E., Pinheiro, C., Pires, I., y Vasconcelos, G. (2019). Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza. Enfermería Global, 19(1), 209-242. DOI:10.6018/eglobal.19.1.383201
- 27-Asaloei, S., Wolomasi, A., & Werang, B. (2020). Work-related stress and performance among primary school teachers [Estrés y rendimiento relacionados con el trabajo entre los maestros de escuela]. 9(2), 352-358. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1256077.pdf>
- 28-. Esteve, J. M. (2005). El sistema educativo ante la encrucijada del cambio social: una mirada hacia el futuro. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-01382007000100002

- 29-Lazarus, R. y Folkman, S. (1986): Estrés y procesos cognitivos.
Barcelona:
Ediciones Martínez Roca.
- 30-García, P. (2017). El estrés, la enfermedad del siglo XXI. Ser Madrid
Sur.
<https://n9.cl/okpnl>
- 31-Zavala, S. (2021). Estrés laboral y desempeño docente en instituciones
educativas públicas de La Oroya. [Tesis pregrado, Universidad
Nacional del Centro de Perú].
<https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/6613>
- 32-Gutiérrez, K. (2019). “Nivel de estrés en trabajadores del terminal
terrestre, Puno 2018. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del
Altiplano. Puno].
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/13306>
- 33-Zavala, S. (2021). Estrés laboral y desempeño docente en instituciones
educativas públicas de La Oroya. [Tesis pregrado, Universidad
Nacional del Centro de Perú].
<https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/6613>
- 34-Chira, A. (2016). calidad de vida en los estudiantes de primero a quinto
grado de secundaria de la I.E “La Alborada”- Piura, 2016. [tesis de
pregrado,
Universidad los Ángeles de Chimbote].
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/5129>
- 35-Baitul, M. (2012). Factors affecting quality of work life: An. *Global
Journal Of
Managemente And Business Research*, 12(18).
<https://www.redalyc.org/journal/646/64659525004/html/#B4>

- 36-Arguelles, L., Quijano, R., Sahuí, J., Fajardo, M., y Magaña, D. (2015). Estudio experimental de la calidad de vida laboral en mipymes turísticas. *Revista Global de Negocios*, 3(1), 1-16. Recuperado de <ftp://ftp.repec.org/opt/ReDIF/RePEc/ibf/rgnego/rgn-v3n1-2015/RGN-V3N1-2015-1.pdf>
- 37-D. Tarazona (2005)_Autoestima, satisfacción con la vida y condiciones de habitabilidad en adolescentes estudiantes de quinto año de media. Un estudio factorial según pobreza y sexo. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2238165>
- 38-Paniagua, G. (junio, 2016). Estrés laboral y calidad de vida asociada con la salud en los empleados de una Institución de Educación Superior del Salvador. *Rev. Ciencia, cultura y sociedad*, 3(1), 45-58. ISSN: 2305-7688
- 39-Olson D., & Barnes, H. (1982). Calidad de Vida. *CULTURA*. 24: 1-20. https://www.researchgate.net/publication/277268839_Adaptacion_de_la_escala_de_calidad_de_vida_de_olson_barnes_para_profesionales_de_la_salud
- 40-Olson, D. & Barnes, H. (1982). Calidad de Vida. Manuscrito no publicado.

Anexos Cuadro de Operacionalización de variables

VARIABLE	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Medición
ESTRÉS LABORAL	Se define como las contradicciones de las demandas tanto ambientales como los propios recursos que posee el individuo que se encuentra laborando. (Chávez, 2015)	El Maslach Burnout Questionnaire ¿la herramienta consta de 22 preguntas	Agotamiento emocional. Preguntas: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. • Despersonalización. Preguntas 10,11,12,13,14 • Preguntas de realización personal: 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	Ordinal
CALIDAD DE VIDA	Se trata de un concepto que está influido por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con su entorno. (Berthilde, 2020).	La escala de calidad de vida de Olson y Barnes Dicho instrumento consta de 25 ítems.	<ul style="list-style-type: none"> •Dimensión I: Bienestar económico. •Dimensión II: Amigos. •Dimensión III: Vecindario y Comunidad. •Dimensión IV: Vida Familiar y Hogar. •Dimensión V: Pareja. •Dimensión VI: Ocio. •Dimensión VII: Medios de Comunicación. •Dimensión VIII: Religión. •Dimensión IX: Salud. 	Ordinal

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES	MUESTRA	DISEÑO	INSTRUMENTO	ESTADÍSTICA
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre estrés y calidad de vida laboral en docentes del colegio Lacordaire School de la ciudad de Arequipa?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>determinar la relación que existe entre el estrés y la calidad de vida laboral en docentes del colegio Lacordaire School de la ciudad de Arequipa.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>¿Existe relación entre estrés y calidad de vida laboral en docentes del colegio Lacordaire School de la ciudad de Arequipa?</p>	<p>Independiente</p> <p>Estrés laboral</p>	<p>Población La población estará integrada por 12 docentes del colegio Lacordaire School de la ciudad de Arequipa</p> <p>Muestra</p> <p>Población total</p>	<p>Tipo de investigación</p> <p>El tipo de investigación será correlacional, cuantitativo y dentro del paradigma positivista. El tipo de investigación es bivariado. El tipo de investigación según el número de mediciones será transversal ya que se aplicará solo una vez.</p>	<p>El Maslach Burnout Questionnaire ¿la herramienta consta de 22 preguntas</p> <p>Dicho instrumento consta de 22 ítems.</p>	<p>Los resultados de la investigación son expresados en tablas de frecuencias absolutas y relativas de cada una de las variables en estudio. Para establecer las relaciones en el estudio se realizan tablas de contingencia o tabulación cruzada, las mismas que nos permitieron relacionar las variables de estudio, Para precisar las relaciones y demostrar estadísticamente las relaciones se utilizó el estadístico no paramétrico de la ji</p>

Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas			Nivel de Investigación		
¿Cuál es el nivel de estrés laboral en docentes del colegio Lacordaire School de la ciudad de Arequipa?	, Identificar los niveles de estrés laboral en docentes del colegio Lacordaire School de la ciudad de Arequipa	Si existe No existe	Dependiente Calidad de vida		El nivel de investigación es correlacional, ya que trata de ver si hay relación entre las dos variables estudiadas.	Cuestionario de Escala de Calidad de Vida – Olson y Barnes	Dicho instrumento consta de 25 ítems..
¿Cuál es el nivel de calidad de vida en docentes del colegio Lacordaire School de la ciudad de Arequipa?	Identificar los niveles de calidad de vida en docentes del colegio Lacordaire School de la ciudad de Arequipa	Si existe No existe					

ANEXO 1

Inventario de Burnout de Maslach – MBI

A continuación, encontrará una serie de enunciados acerca de su trabajo y de sus sentimientos en él. Tiene que saber que no existen respuestas mejores o peores. Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y, en ningún caso, accesibles a otras personas. Su objeto es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo y mejorar su nivel de satisfacción. A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento, poniendo una cruz en la casilla correspondiente y número que considere más adecuado.

- Nunca = 0
- Alguna vez al año o menos = 1
- Una vez al mes o menos = 2
- Algunas veces al mes = 3
- Una vez a la semana = 4
- Varias veces a la semana = 5
- Diariamente = 6

	0	1	2	3	4	5	6
1. Me siento emocionalmente agotado(a) por mi trabajo							
2. Me siento agotado(a) al final de la jornada de trabajo							
3. Me siento fatigado(a) cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme con otro día de trabajo							
4. Puedo entender fácilmente cómo se sienten los alumnos							
5. Siento que trato a algunos de mis alumnos como si fuesen objetos no personas							
6. Tratar con estudiantes todo el día es realmente tenso para mí							
7. Trato eficazmente los problemas de los alumnos							
8. Me siento "quemado(a)", "fundido(a)" por mi trabajo							
9. Creo que influyó positivamente con mi trabajo en la vida de otras personas							
10. Me he vuelto más insensible con las personas desde que desempeño este trabajo							

11. Temo que este trabajo me endurezca emocionalmente							
12. Me siento con mucho vigor							
13. Me siento frustrado(a) en mi trabajo							
14. Siento que estoy trabajando demasiado							
15. Me es indiferente, realmente, lo que le sucede a los estudiantes que atiende							
16. Trabajar directamente con alumnos, me produce mucho estrés							
17. Me es fácil crear una atmósfera relajada con los alumnos							
18. Me siento estimulado(a) después de trabajar directamente con los estudiantes							
19. En este trabajo he realizado muchas cosas que valen la pena							
20. Siento que ya no doy más.							
21. En mi trabajo trato problemas emocionales con mucha calma							
22. Siento que mis alumnos me echan la culpa de algunos de sus problemas							

ANEXO 2

Cuestionario de Escala de Calidad de Vida – Olson y Barnes

Instrucciones:

A continuación, te presentamos oraciones referidas a diferentes aspectos de tu vida. Lee cada una de ellas y marca la alternativa que consideres conveniente. Recuerda que no hay respuestas correctas, ni incorrecta

Que tan satisfecho estas con:	ESCALA DE RESPUESTAS				
	1 Insatisfecho	2 Un poco satisfecho	3 Más o menos satisfecho	4 Bastante satisfecho	5 Completa mente satisfecho
HOGAR Y BIENESTAR ECONOMICO					
1.Tus actuales condiciones de vivienda					
2.Tus responsabilidades en la casa					
3,La capacidad de tu familia para satisfacer sus necesidades básicas					
4. la capacidad de tu familia para darles a los hijos.					

5. La cantidad de dinero que tienes para gastar.					
AMIGOS, VECINDARIO COMUNIDAD					
6. Tus amigos					
7. las facilidades para hacer compras en tu comunidad					
8. la seguridad en tu comunidad					
9. las facilidades para recreación (parque, campos de juegos, etc.					
VIDA FAMILIAR Y FAMILIA EXTENSA					
10. Tu familia					
11. tus hermanos					
12. el número de hijos en tu familia					
13. tu relación con tus parientes (abuelos, tíos, primos).					
EDUCACION Y OCIO					
14. Tu actual situación escolar					
15. el tiempo libre que tiene					

16.la forma como usas tu tiempo Libre					
MEDIO DE COMUNICACIÓN					
18. la cantidad de tiempo que los miembros de tu familia pasan viendo televisión.					
19.calidad de los programas de televisión					
20.la calidad de cine					
21.la calidad de periódicos y revistas					
RELIGION					
22.la vida religiosa de tu familia					
23.la vida religiosa de tu comunidad					
SALUD					
24.tu propia salud					
25.la salud de otros miembros de la familia					



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Arequipa, 19 de setiembre del 2022

SOLICITO: Permiso para realizar Trabajo de Investigación

SEÑORA:

FABIOLA ROSA DAMIANI MAQUITO

DIRECTORA DEL COLEGIO LACORDAIRE SCHOOL

Yo, Yleim Rita Zegarra Zúñiga, identificado con DNI
N°43372640 con domicilio calle san Gabriel 23
urbanización los ángeles

me presento y expongo:


Que habiendo culminado la carrera profesional de ENFERMERIA en la Universidad Alas Peruanas, solicito a Ud. Permiso para realizar trabajo de Investigación en su Institución educativa sobre "Estrés y calidad de vida laboral en docentes de la institución educativa Lacordaire School" para optar el título de Enfermera.

POR LO EXPUESTO:

Ruego a usted acceder a mi solicitud.

Arequipa, 19 de setiembre del 2022


ZEGARRA ZUÑIGA YLEIM RITA
DNI N° 43372640


20-09-2022



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, CALLE SAMANIEGO INGRID, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "

ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN DOCENTES DEL COLEGIO LACORDAIRE SCHOOL DE LA CIUDAD DE AREQUIPA 2022

", cuyo autor es ZEGARRA ZUÑIGA YLEIM RITA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 24.00%, 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, 11 de Abril del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CALLE SAMANIEGO INGRID DNI: 20100772 ORCID: 0000-0003-3208-7107	Firmado electrónicamente por: ICALLES el 13-04- 2023 10:18:26

Código documento Trilce: TRI - 0541189