

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL



TESIS

**ESTRÉS LABORAL DOCENTE EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°20332
REINO DE SUECIA, HUMAYA - 2019**

PRESENTADO POR

FERNÁNDEZ IPANAQUÉ VINA GRISELDA

ASESORA

M(a) HAYDEE DEL ROSARIO RAMOS PACHECO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL

HUACHO-PERÚ

2019

TÍTULO:

ESTRÉS LABORAL DOCENTE EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°20332

REINO DE SUECIA, HUMAYA - 2019



[Handwritten signature]
Dra. HAYDÉE DEL ROSARIO RAMOS PACHECO
Asesor



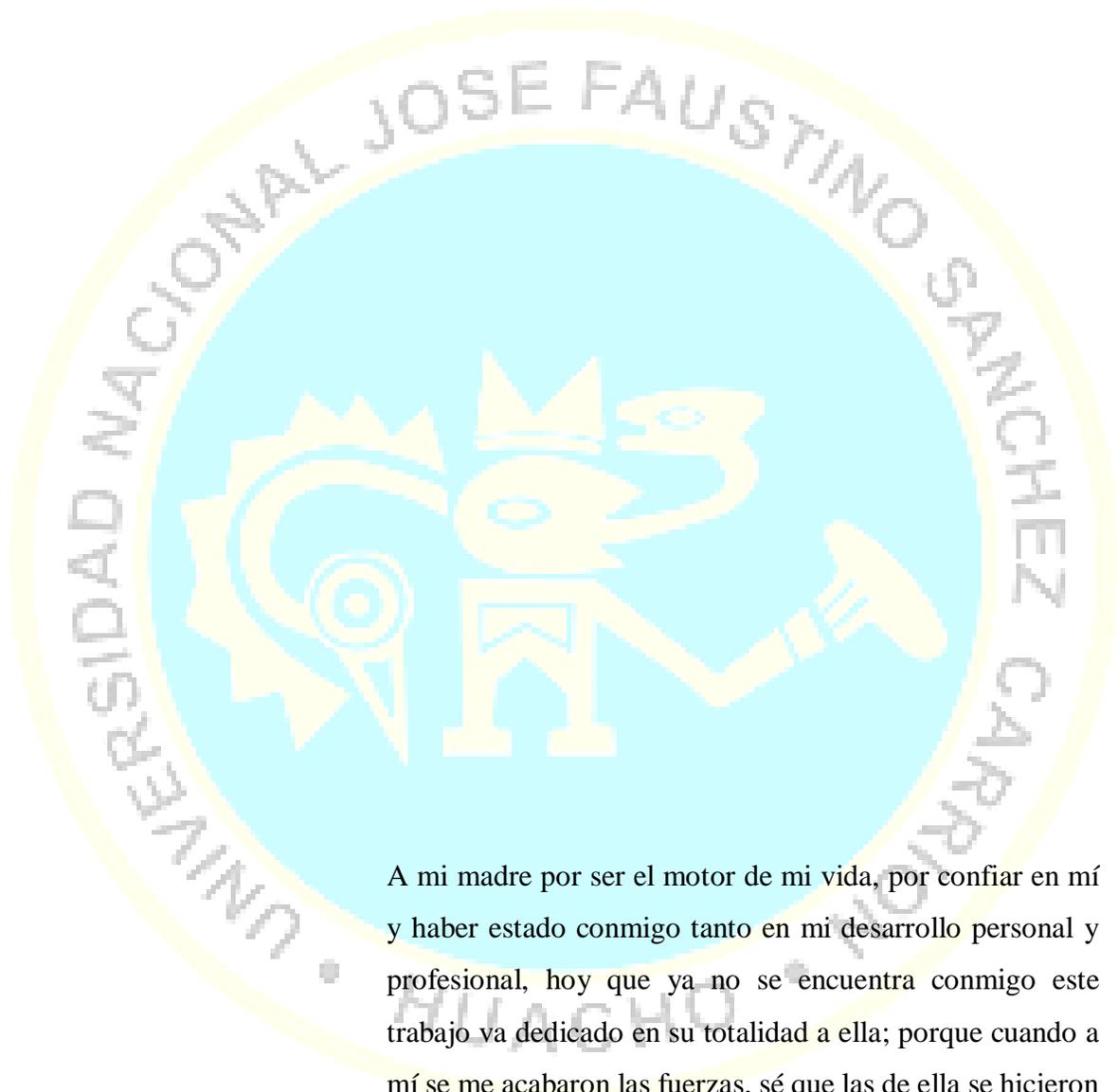
[Handwritten signature]
Ing. SAMUEL CANALES FUSTER
Presidente



[Handwritten signature]
M^{sc}. NILA JUANA LIMACHI QUESO
Secretario



[Handwritten signature]
M^{sc}. VICTOR GERONIMO OVIEDO ALDAVE
Vocal

DEDICATORIA

A mi madre por ser el motor de mi vida, por confiar en mí y haber estado conmigo tanto en mi desarrollo personal y profesional, hoy que ya no se encuentra conmigo este trabajo va dedicado en su totalidad a ella; porque cuando a mí se me acabaron las fuerzas, sé que las de ella se hicieron presente.

Bach. Vina Griselda Fernández Ipanaqué

AGRADECIMIENTO

A Nuestro padre celestial por darme vida, salud y haber permitido que termine con éxito mi carrera profesional.

A mi Padre por ser una magnífica persona porque gracias a nuestras diferencias lograron que me convierta en la mujer que soy, asimismo en especial a mis hermanas por enseñarme a través de sus experiencias que a pesar de las dificultades se puede seguir de pie cada día.

A mi compañero de vida, por ser la persona que me impulsa a seguir mis proyectos.

A la Escuela de Trabajo Social, porque fue parte fundamental de la enseñanza que recibí, entre sus aulas y el personal administrativo se encargaron de brindarnos ese apoyo fundamental.

A mis docentes, porque fueron excelentes docentes, más que prepararme en conocimientos me enseñaron a saber qué hacer con cada una de las enseñanzas a nivel personal, familiar y social.

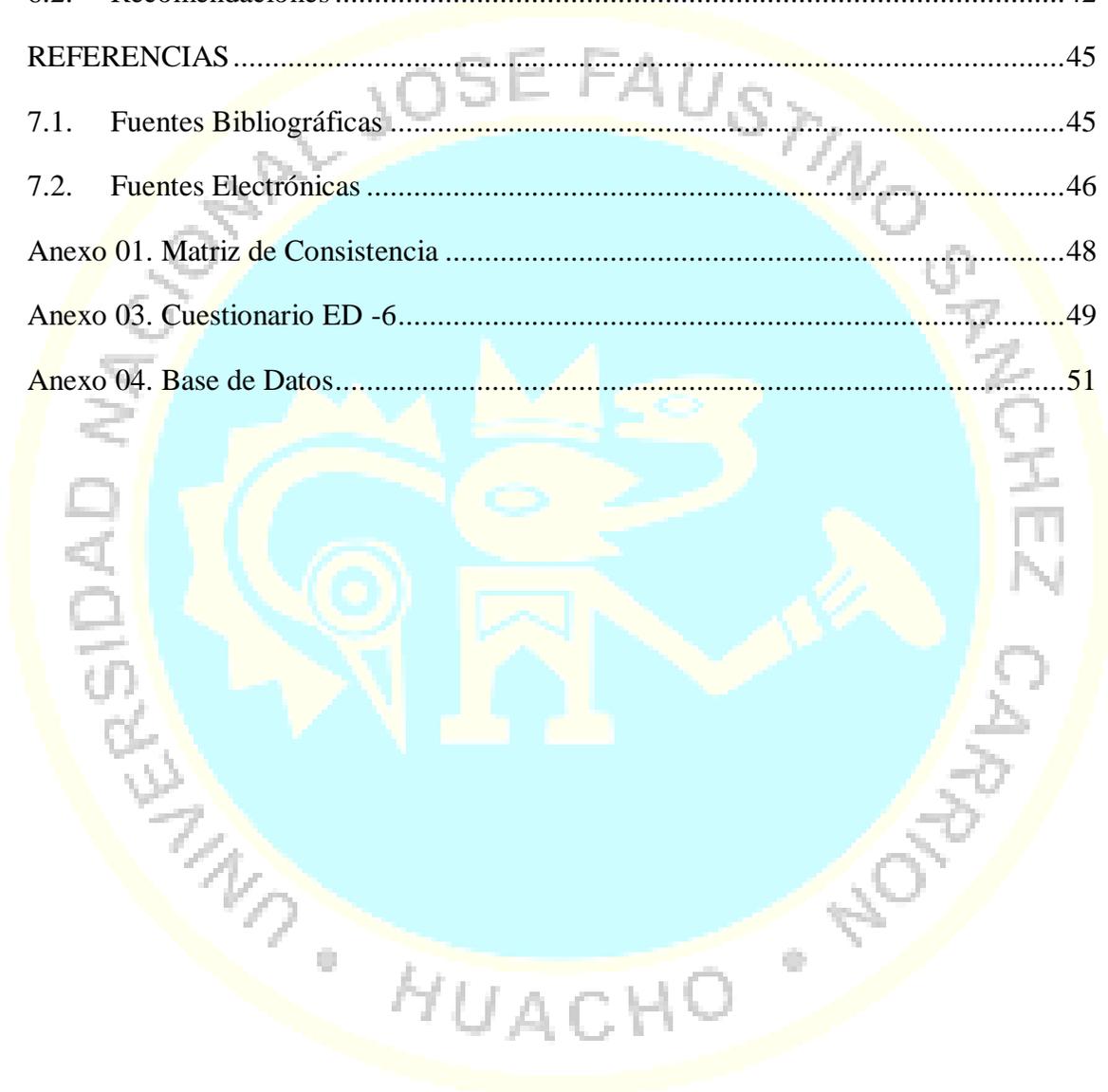
A mi asesora, por la paciencia y el empeño que puso en mi asesoría, porque fueron meses llenos de intensidad y en los que siempre tuve un respaldo para poder continuar.

ÍNDICE GENERAL

TÍTULO:.....	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	viii
ÍNDICE DE FIGURAS	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCION	xii
CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	12
1.2. Formulación del Problema	13
1.2.1. Problema General	13
1.2.2. Problemas Específicos:	13
1.3. Objetivos de la Investigación	13
1.3.1. Objetivo General.....	13
1.3.2. Objetivos específicos	13
1.4. Justificación de la Investigación.....	14
1.5. Delimitaciones del estudio	15
1.6. Viabilidad del estudio	15
CAPITULO II: MARCO TEORICO	16
2.1. Antecedentes de la investigación.....	16
2.1.1. Antecedentes Internacionales	16
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	17
2.1.3. Antecedentes Locales	18

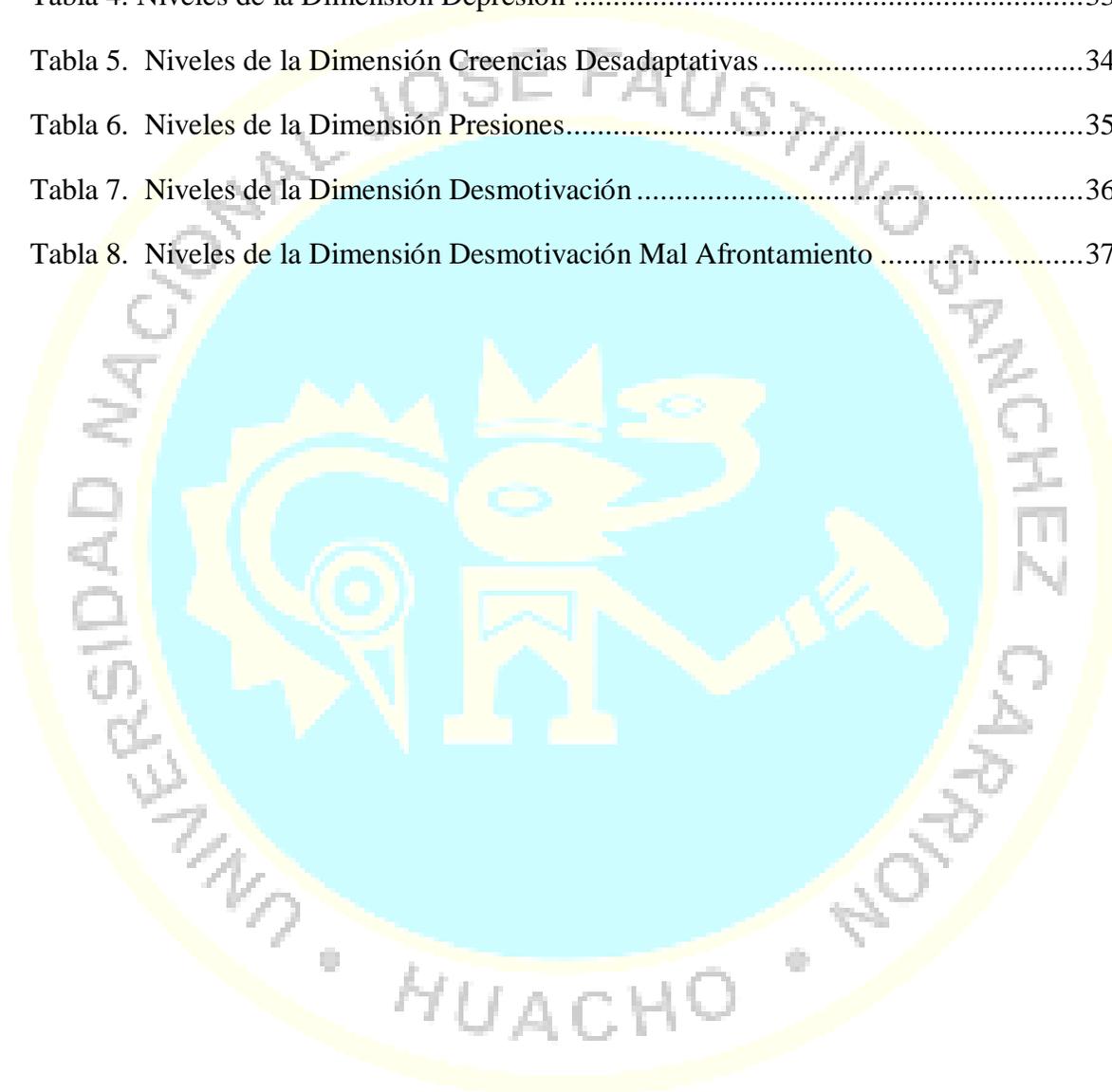
2.2	Bases teóricas	19
2.2.1.	Teoría Psicológica	19
2.2.2.	Teoría Biológica	19
2.2.3.	Teoría Social	19
2.2.4.	Teoría de la apreciación Cognitiva	19
2.2.5.	Teoría del Ajuste Persona – Entorno	20
2.2.6.	Teoría Basada en la respuesta	20
2.2.7.	Teoría basada en la interacción Individuo – Ambiente	21
2.2.8.	Tipos de Estrés	21
2.2.9.	Factores desencadenantes del estrés	22
2.2.10.	Efectos del estrés	22
2.2.11.	Dimensiones de Estrés Laboral	23
2.3.	Bases Filosóficas	24
2.4.	Definición de Términos básicos	26
2.5.	Operacionalización de las variables.....	28
CAPITULO III: METODOLOGIA		29
3.1.	Diseño Metodológico.....	29
3.2.	Población.....	29
3.3.	Técnicas de recolección de datos	29
3.4.	Técnicas para el procesamiento de la información.....	30
Tabla 1. Confiabilidad según el Alpha de Cronbach		30
CAPITULO IV: RESULTADOS.....		31
4.1.	Análisis de los resultados.....	31

CAPITULO V: DISCUSION	38
5.1. Discusión de resultados.....	38
CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	41
6.1. Conclusiones	41
6.2. Recomendaciones	42
REFERENCIAS	45
7.1. Fuentes Bibliográficas	45
7.2. Fuentes Electrónicas	46
Anexo 01. Matriz de Consistencia	48
Anexo 03. Cuestionario ED -6.....	49
Anexo 04. Base de Datos.....	51



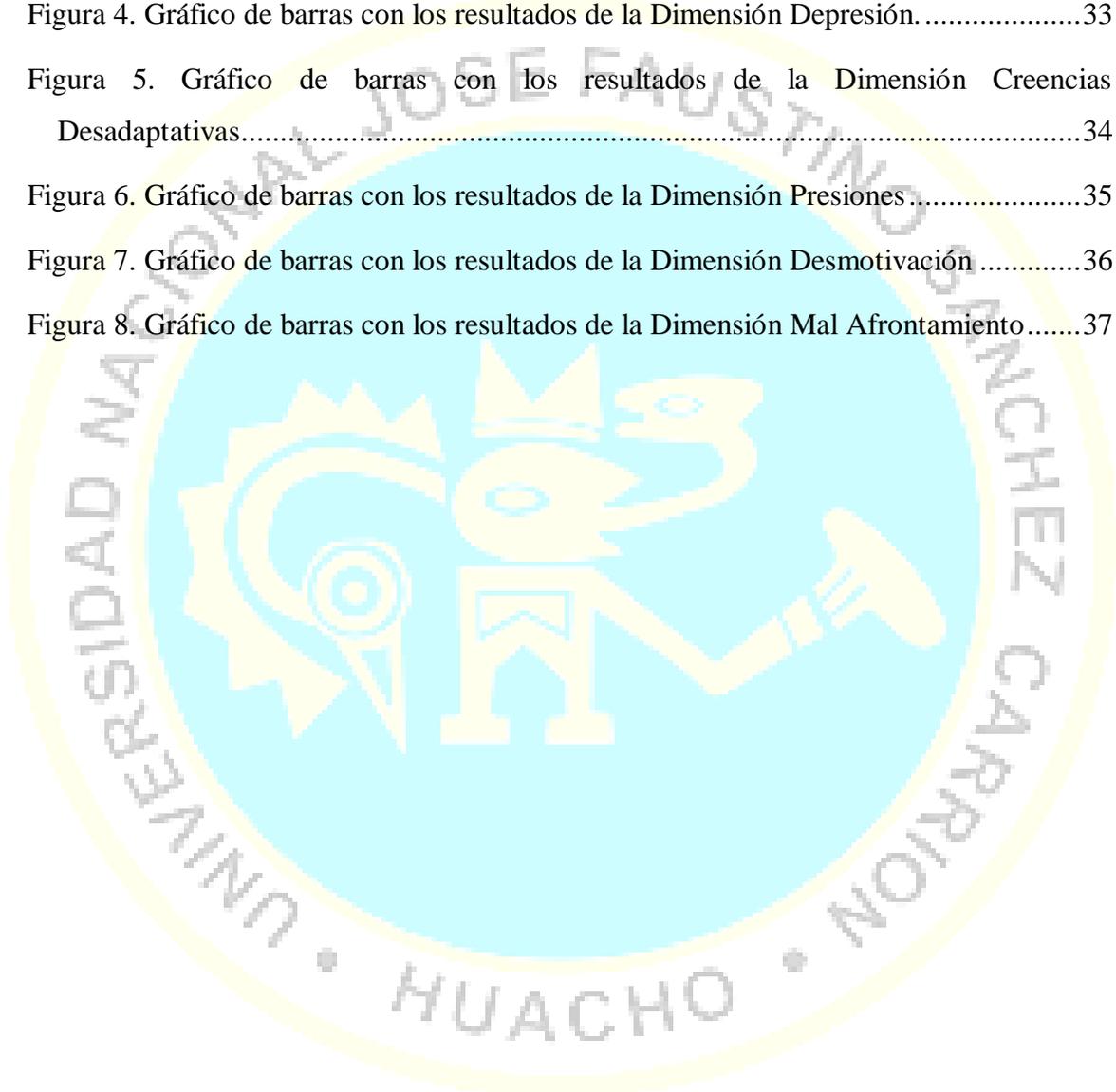
ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 2. Niveles de la variable Estrés Laboral Docente.....	31
Tabla 3. Niveles de la Dimensión Ansiedad.....	32
Tabla 4. Niveles de la Dimensión Depresión	33
Tabla 5. Niveles de la Dimensión Creencias Desadaptativas.....	34
Tabla 6. Niveles de la Dimensión Presiones.....	35
Tabla 7. Niveles de la Dimensión Desmotivación	36
Tabla 8. Niveles de la Dimensión Desmotivación Mal Afrontamiento	37



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 2. Gráfico de barras con los resultados de la variable Estrés Laboral Docente.....	31
Figura 3. Gráfico de barras con los resultados de la Dimensión Ansiedad.	32
Figura 4. Gráfico de barras con los resultados de la Dimensión Depresión.	33
Figura 5. Gráfico de barras con los resultados de la Dimensión Creencias Desadaptativas.....	34
Figura 6. Gráfico de barras con los resultados de la Dimensión Presiones.....	35
Figura 7. Gráfico de barras con los resultados de la Dimensión Desmotivación.....	36
Figura 8. Gráfico de barras con los resultados de la Dimensión Mal Afrontamiento.....	37



RESUMEN

Esta investigación titulada “Estrés Laboral Docente en la Institución Educativa N°20332 Reino de Suecia, Humaya - 2019, tuvo como finalidad identificar el nivel de estrés laboral docente en la institución educativa Reino de Suecia. La investigación fue de diseño no experimental de corte transversal, la población de estudio estuvo conformada por 56 docentes del nivel primaria y secundaria de ambos sexos que representan el 100 % de la población a quienes se les aplicó el cuestionario Escala ED-6 elaborado por los investigadores Gutiérrez Santander Pablo, Moran Suarez Santiago y Sanz Vásquez Inmaculada, obteniendo como resultados que el 57% representa a la población con un nivel de estrés alto, mientras un 43% de los investigados presenta niveles de estrés medio.

Finalmente se concluye que existe un alto porcentaje del problema estudiado presente en los docentes en cuanto a su contexto laboral, la cual se encuentra situada en un centro poblado menor llamado Humaya tal como lo demuestra el grafico N°2, pues se puede inferir que los sujetos estudiados muestran inconvenientes y molestias dentro de sus labores cotidianas causadas por las exigencias que afectan física y emocionalmente su desarrollo normal.

Palabras claves: estrés, laboral, docente

ABSTRACT

This research entitled “Teaching Work Stress in the Educational Institution No. 20332 Kingdom of Sweden, Humaya - 2019, was aimed at identifying the level of teaching work stress in the Kingdom of Sweden educational institution. The research was a non-experimental cross-sectional design, the study population was made up of 56 teachers of both primary and secondary levels of both sexes representing 100% of the population to whom the ED-6 Scale questionnaire prepared by the researchers Gutiérrez Santander Pablo, Moran Suarez Santiago and Sanz Vásquez Immaculate, obtaining as results that 57% represents the population with a high stress level, while 43% of those investigated have medium stress levels.

Finally, it is concluded that there is a high percentage of the problem studied in teachers regarding their work context, which is located in a smaller town called Humaya, as shown in Figure 2, since it can be inferred that studied subjects show inconveniences and discomforts in their daily work caused by the demands that physically and emotionally affect their normal development.

Keywords: stress, work, teacher

INTRODUCCION

El estrés laboral genera diversas consecuencias que afectan no solo a la persona sino también a la organización, siendo una de las más resaltantes su impacto sobre el desempeño laboral de sus trabajadores ante ello en campo de la educación se hace aún más relevante identificar las fuentes de estrés laboral. En ese sentido la presente investigación tiene como finalidad identificar el nivel de estrés laboral en los docentes a través de seis dimensiones. Ante ello la presente indagación está organizada en base al protocolo establecido por la oficina de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias Sociales y contiene los siguientes capítulos: En el capítulo I, encontramos el planteamiento del problema y dentro de ella la presentación general del Trabajo resumido brevemente, asimismo encontramos el problema general y específico, el objetivo general, así como los específicos además de la justificación, delimitaciones y viabilidad de la investigación. En el capítulo II, presenta el marco teórico a través de la revisión de la literatura con los antecedentes de diferentes contextos internacionales y nacionales, además de las bases teóricas y filosóficas las cuales profundizaran en el tema ampliando nuestro panorama al respecto, de igual modo se muestran la definición de los términos básicos empleados en esta investigación y al mismo tiempo encontramos la operacionalización de las variables. De esta forma el capítulo III, expone la metodología empleada en este estudio, además de señalar cual es el diseño metodológico, población y posteriormente se presentan las técnicas de recolección de datos, así como el detalle de las técnicas para el procesamiento de la información. Por otra parte se muestra en el capítulo IV los resultados obtenidos así como el análisis de cada uno de ellos. Al mismo tiempo en el capítulo V muestra la discusión de los resultados y por último el capítulo VI nos da explicación de las conclusiones y recomendaciones. Los capítulos trabajados en los capítulos señalados responden a la investigación desarrollada por la tesista durante el proceso de investigación; esto me ha permitido conocer la situación con respecto a los niveles de estrés laboral en que trabajan los docentes de dicha Institución Educativa. Asimismo es relevante que como profesionales del Trabajo Social se constituya la importancia de nuestra intervención para un desarrollo profesional exitoso abierto a cambios en este mundo de la globalización.

CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

En la presente investigación, Estrés laboral Docente en la Institución Educativa N°20332 Reino de Suecia, Humaya 2019 tiene como objeto de estudio a los educandos de dicha escuela toda vez que se viene observando el alto índice de docentes que tienen dificultades de separar su ambiente familiar de lo laboral por lo que están experimentando situaciones de frustración, ansiedad, enojo y nerviosismo como parte de la presión y tensión presentes ante las exigencias sometidas, estas situaciones negativas están siendo causas generadoras de estrés que produce desequilibrio en las capacidades individuales debido a las exigencias del puesto de trabajo. La población estudiada se caracteriza por ser una población adulta, con ganas de superación y buena actitud ante las adversidades. Se creyó importante analizar el contexto individual y laboral de cada uno de los docentes para contribuir a dar soluciones como el de crear espacios de recreación y descanso para los docentes; el aportar con parte de la solución a este problema que se viene acrecentando en los últimos años además permitirá que el nivel de enseñanza mejore, las clases sean más didácticas para que se pueda captar mayor información y la atención de cada curso, en consecuencia tendríamos mejores alumnos, un nivel de enseñanza en aumento, un buen ambiente laboral y docentes que se desenvuelven sin ningún tipo de dificultad en sus interrelaciones diarias dentro y fuera del plantel educativo.

Teniendo en cuenta a Orozco, J. (2018) quien plantea en su tesis investigar los niveles de estrés que experimentan catedráticos de una misma facultad, utilizando el método cuantitativo y teniendo como instrumento de investigación la encuesta a través del cuestionario ED-6 que permitió concluir la existencia de niveles bajos de estrés, reflejando un buen manejo de la problemática a pesar de situaciones difíciles que atraviesan los maestros de estas carreras.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

¿Cuál es el nivel de estrés laboral docente en la Institución Educativa N°20332 Reino de Suecia Humaya 2019?

1.2.2. Problemas Específicos:

¿Cuál es el nivel de estrés laboral docente por ansiedad en la Institución Educativa N°20332 Reino de Suecia Humaya 2019?

¿Cuál es el nivel de estrés laboral docente por depresión en la Institución Educativa N°20332 Reino de Suecia Humaya 2019?

¿Cuál es el nivel de estrés laboral docente por creencias desadaptativas en la Institución Educativa N°20332 Reino de Suecia Humaya 2019?

¿Cuál es el nivel de estrés laboral docente por presiones en la Institución Educativa N°20332 Reino de Suecia Humaya 2019?

¿Cuál es el nivel de estrés laboral docente por desmotivación en la Institución Educativa N°20332 Reino de Suecia Humaya 2019?

¿Cuál es el nivel de estrés laboral docente por mal afrontamiento en la Institución Educativa N°20332 Reino de Suecia Humaya 2019?

1.3. Objetivos de la Investigación

1.3.1. Objetivo General

Identificar el nivel de estrés laboral docente en la Institución Educativa N°20332 Reino de Suecia Humaya 2019.

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar el nivel de estrés laboral docente por ansiedad en la Institución Educativa N°20332 Reino de Suecia Humaya 2019.

Identificar el nivel de estrés laboral docente por depresión en la Institución Educativa N°20332 Reino de Suecia Humaya 2019.

Identificar el nivel de estrés laboral docente por creencias desadaptativas en la Institución Educativa N°20332 Reino de Suecia Humaya 2019.

Identificar el nivel de estrés laboral docente por presiones en la Institución Educativa N°20332 Reino de Suecia Humaya 2019.

Identificar el nivel de estrés laboral docente por desmotivación en la Institución Educativa N°20332 Reino de Suecia Humaya 2019.

Identificar el nivel de estrés laboral docente por mal afrontamiento en la Institución Educativa N°20332 Reino de Suecia Humaya 2019.

1.4. Justificación de la Investigación

Este estudio de indagación es necesario porque me permitirá comprobar el nivel de estrés laboral en los docentes de la escuela investigada, a causa de los factores estresores que se presentan en su labor diaria dentro y fuera de la Institución Educativa. Por otra parte me permitirá aportar con parte de la solución a que este problema se disminuya en un menor grado y deje de dificultar las labores cotidianas y educativas de los profesores en su ámbito laboral específicamente la relación con sus alumnos, quienes conforman una pieza principal para tratar el estrés de sus docentes conjuntamente con los directivos de la institución quienes tienen como parte de responsabilidad el ir modificando esta situación realizando variaciones en el ámbito recreacional o de descansos de cada uno de los docentes; lo importante para esta investigación es comenzar de lo particular a lo general, aportando bienestar laboral para los 56 docentes a través de técnicas de relajación y espacios de recreación en el que afiancen lazos de confraternidad y así de este modo mejoren la calidad de enseñanza a su alumnado como también sus interrelaciones con cualquier persona dentro y fuera de su espacio de acción.

Sin embargo resulta además conveniente resaltar que esta investigación es relevante, novedosa y pertinente debido a que profundizara en una realidad social enmarcada en una serie de problemas que se desencadenan de una misma variable en el ámbito de la educación, por lo que es importante profundizar en los aspectos que producen estrés en el estado físico y emocional que afecta la didáctica docente así como la estimulación al aprendizaje de los alumnos, además de dar cuenta explícita que el agotamiento laboral por parte de los

docentes hace que sus clases se conviertan en un verdadero caos sumándole a ello que no se cumplan con la totalidad de sus actividades programadas.

Parihuaman, M. (2017) refiere que al investigar sobre los efectos que el estrés origina en términos físicos y emocionales se ven afectados no solo el como docente sino también lo que deviene como la enseñanza y rendimiento hacia los alumnos, su productividad es escasa y el desempeño dentro de sus actividades no se llegan a terminar debido a que el desgaste por estrés se lo impide ante ello plantea que se debe poner mayor énfasis, para no ver afectados a muchos estudiantes de diferentes instituciones educativas en lo que se refleja esta problemática social.

1.5. Delimitaciones del estudio

La indagación presenta como delimitación no poder ser replicada en cuanto a que toma como referencia a una institución en específico en un determinado contexto así como la población de estudio en particular. Sin embargo, la tesis puede ser tomada como referencia para investigaciones futuras relacionadas a los temas en cuestión.

1.6. Viabilidad del estudio

La presente investigación es posible debido a que se cuenta con la autorización del director de la Institución Educativa y el consentimiento de los maestros Asimismo, la viabilidad se basa en la disponibilidad de recursos físicos y humanos. Los primeros implican el costo del curso y los materiales que se usaron durante el proceso de la investigación. Por su parte, en cuanto a los recursos humanos esto implicará el tiempo de otras personas para responder los cuestionarios aplicados.

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes Internacionales

De acuerdo con Cardozo, L. (2016). *“El estrés en el profesorado”*, quien manifiesta a través de esta revista psicológica científica como principal objetivo dar a conocer los efectos físicos y emocionales del estrés en la población docente de un programa de desarrollo profesional, una investigación de tipo cuantitativa que deseaba conocer a través de la técnica de la psicometría y el cuestionario de síntomas cuales son las manifestaciones del individuo y su entorno social asimismo cuales eran las afecciones físicas que desarrollaban a causa del estrés. De esta manera llego a la conclusión que las distintas situaciones amenazantes en el aspecto somático y emocional causan una respuesta dentro de los contextos del complejo mundo humano. Es importante destacar que otras investigaciones acerca del tema, nos relatan como factores dos categorías predominantes, uno de ellos sería la afectación física ante un padecimiento mental dañando la vida, al ser humano y su interrelación con la sociedad

Desde la posición de Zorrilla, A. (2017). *“Estrés en la profesión docente: un estudio de su relación con variables laborales y de contexto”*, quien argumenta en su investigación plasmada en su tesis doctoral cuyo objetivo general indaga las relaciones de los factores de riesgo en la labor docente sumado a ello el síndrome del quemado (burnout), para lo cual utilizo el método cuantitativo y como técnica la encuesta a través del inventario Estrategias de Afrontamiento del Estrés (CSI), señalando como principal conclusión que es importante tener estrategias que modulen la proporción entre el estrés y el síndrome del quemado, siendo ninguna variable dentro del contexto significativa para padecer de esta alteración. Los diversos contextos a lo que se enfrentan los docentes son factores de riesgo para decaer en el síndrome de burnout el cual se caracteriza por detallar un nivel mayor al estrés común, el interactuar de manera constante con estos ámbitos de sus vidas tienden a cargar de emociones, pensamientos e ideas a los

docentes; se habla de un docente enfrentándose a ser padre o madre, hijo, estudiante y docente, además de tener a su cargo a un grupo de personas menores de edad con sus propios problemas, esto sobrelleva a una carga importante para ser víctima fácil de Burnout.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Como plantea Parihuaman, M. (2016). *“Nivel de Estrés de las Instituciones educativas de Villa Vicus y Kilómetro 50, distrito de Chulucanas-Morropón – Piura”*, investigador que sostiene como objetivo en su tesis la importancia de cuantificar los niveles de estrés en su población apoyándose en el método cuantitativo y haciendo uso de la encuesta a través del cuestionario llamado ED-6 la cual se caracteriza por tener 6 dimensiones y ser el instrumento base de esta tesis. Asimismo, nos da a conocer como principal conclusión fue que la población investigada no tiene indicativos de dificultades y malestares en lo que respecta a su labor educativa, estando en un ambiente que no alteran su estado físico y emocional, esto debido a que esta es una de las tantas instituciones educativas que han tomado conciencia ante este problema dando como consecuencia resultados favorables.

Desde la posición de Donayre, C (2016). *“Percepción Sobre estrés laboral en docentes de educación básica regular de nivel secundario que aplican programas internacionales en una Institución Educativa privada bilingüe”*, define como objetivo primordial en su tesis, analizar las percepciones que generan estrés dentro del ámbito interno o externo de los maestros investigados, los cuales tienen relación internacional a el IGCSE y del Diploma , utilizando el método cualitativo y a su vez para reforzar su teoría uso como instrumento un guion de entrevista semi estructurada. De esta manera se concluye que el malestar deriva de las distintas responsabilidades que se le asignan en la misma institución educativa y de las cuales fluyeron como resultado un nivel de estrés frente a las situaciones problemáticas.

Los cambios inadecuados a los que son sometidos los docentes también con lleva a que estos generen reacciones de estrés pues se ven sometidos a enfrentar una variación en sus temas y tipos de enseñanzas, el asignarle un área para el cual no está capacitado despertará preocupación en el docente causándole estrés, siendo su forma de respuesta malestares emocionales a los que repercutirá en el alumnado.

2.1.3. Antecedentes Locales

Teniendo en cuenta a Moreno N, Fernández P, Martínez M, Yábar J y Vidaurre M (2013). “*Estudio comparativo del estrés en los docentes de las facultades de educación y ciencias sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión*”, quienes consideran es su artículo científico el objetivo principal de investigar la comparación en cuanto a niveles de estrés entre docentes de facultades distintas de una misma casa superior de estudios, usando el método descriptivo y teniendo como instrumento el test de Maslach, concluyendo que no existen niveles mayores de incompatibilidad importante que cause estrés en ambas facultades. Los catedráticos universitarios en este milenio se enfrentan a diversos cambios es así que los profesionales de distintas facultades quienes vienen laborando muchos años para la misma institución encuentran significativamente en igualdad de presentar síntomas de estrés debido a que se enfrentan los mismos cambios y para los cuales se les capacita de la misma manera; mencionar además que al ser docentes con muchos años de experiencias ya saben manejar los distintos temas que puedan surgir.

De acuerdo con Vidaurre, M y Zavala J (2015). “*Satisfacción en el trabajo y estrés laboral en la Dirección Ejecutiva de Inteligencia Sanitaria DIRESA Lima-Huacho*”, quienes dan a conocer en su tesis el objetivo de precisar la existencia de una notable relación entre el estrés y su efecto en la satisfacción laboral de la institución mencionada utilizando el método cuantitativo, además como herramienta instrumento un cuestionario y la escala MBI inventario de Burnout de Maslach siendo esta aplicada a 45 colaboradores de ambos sexo, obteniendo como principal conclusión que se comprobó que existe un nivel significativo de estrés medio en el 73.3 % que conforman 33 trabajadores administrativos, lo que determina que la población de estudio se encuentra estresados, debido a que laboran más de lo debido no conforme a lo que se establece la ley en materia

laboral, porque realizan horas extras para una mejor remuneración económica. Mencionar satisfacción laboral en estos tiempos nos lleva a analizar diversos factores que concluyen que realmente exista tal termino dentro del ámbito laboral, es así que todos los colaboradores buscan sentirse satisfechos con su ambiente laboral, debido a que es el lugar donde se pasa la mayor parte del día, de no existir dicha satisfacción lo que realmente habrá será un ambiente tenso el cual traerá como consecuencia el estrés laboral, por eso es importante para todos los empleadores el bienestar personal y social de cada uno de sus colaboradores

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Teoría Psicológica

Según Lazarus y Folkman (1986), manifiestan que la decisión de acoger el estrés como parte de la vida de cada individuo está en ellos mismos, debido a que uno elige cual será el efecto que este tenga en la vida de cada persona, asimismo dependerá el nivel de riesgo que se asuma tener, pudiendo ser con más posibilidades negativas o positivas de acuerdo con la percepción que se le asigne.

2.2.2. Teoría Biológica

De acuerdo con Cannon (1945), argumenta que los estresores se dan en los contextos de desenvolvimiento de las personas, lo cual traen como consecuencia la generación de diversos males físicos, muchos de ellos daños que ya no se pueden revertir y crea limitaciones en la productividad normal del desarrollo de cada individuo, ante ello menciona que asimismo los contextos a los que se ven expuestos son difíciles de controlar.

2.2.3. Teoría Social

Según Lazarus y Folkman (1986), considera las habilidades sociales como parte fundamental para afrontar a la sociedad y los estresores que ella trae consigo, asimismo sostiene que tener buenas relaciones interpersonales tanto como la actitud positiva es un indicador clave ante las condiciones adversas.

2.2.4. Teoría de la apreciación Cognitiva

Según Ocaña (2009), argumenta a las connotaciones que le asignemos a cada situación existente en la vida, serán proporcional al estrés que cada individuo se

pueda generar. Cada escenario determinara cual es el efecto que cause en la persona, teniendo el control para poder decidir que lo que le puede o no afectar.

2.2.5. Teoría del Ajuste Persona – Entorno

French, Roges y Coob (1974), da a conocer una teoría basada en la relación laboral entre trabajador y empleador respondiéndose a la pregunta cuál sería el beneficio del trabajo en bienestar del trabajador, ante ello propone tres modelos populares: interacción entre demandas, control y apoyo social.

Karasek (1979), alude como modelador de las situaciones de estrés laboral el apoyo social constante, para este autor si los contextos en los que se desarrolla un colaborador tienen un soporte social el nivel de estrés disminuye debido a que se ve atendido en sus diversas necesidades, teniendo menos preocupaciones y enfocándose con compromiso ante las exigencias laborales.

2.2.6. Teoría Basada en la respuesta

Como afirma Selye (1976), quien representa al más importante de la teoría mencionada y quien conceptualiza al estrés como un respuesta no específica del organismo en consecuencia de las peticiones que recaen sobre el mismo, señala que cualquier molestia externa puede causar el desequilibrio y la inestabilidad de la condición interna de un individuo desencadenando de esta forma como consecuencia este mal social llamado estrés, asimismo también toman como influencia los agentes externos al ser humano y todo lo que acontece a su alrededor.

Bajo la misma teoría Llontop (2016), explica que si un estímulo estresante esta de forma permanente aparece el Síndrome General de Adaptación, el cual sería la consecutiva acumulación en el organismo de diversas reacciones sin especificar las cuales al verse expuestas continuamente causan otras reacciones de estrés, afirmando además que esta sintomatología tiene una serie de respuestas en nuestro cuerpo, las cuales se harán mención brevemente a continuación:

1. La “reacción de alarma” tiene que ver con el estado físico del individuo, en la cual presenta diversos tipos de malestares que pueden provocar consecuencias mayores a la salud y en la que la reacción de nuestro

organismo será el abandono o la lucha.

2. La “resistencia o adaptación” refiere que, si se llegó a superar la primera reacción, pero aún se mantienen los factores estresantes el organismo tendera a soportarlo, pero este no será por mucho tiempo debido a que el organismo no puede permanecer en estado de inestabilidad.
3. Fase de “agotamiento” tiene que ver ya con el SGA lo cual condiciona al cuerpo del individuo a un estado permanente que desgasta las posibilidades de una reparación de energías físicas y mentales.

2.2.7. Teoría basada en la interacción Individuo – Ambiente

Teniendo en cuenta a los autores Kyriacou & Sutcliffe (1978) con su teoría la cual evoca la relación entre las personas y sus contextos siendo uno de ellos la actitud del individuo con respecto a su nivel de satisfacción y siendo el otro la capacidad de este para complacer su demanda y el clima laboral frente a sus propias necesidades, motivando el desajuste en uno o ambos factores

Desde la posición de Rubio (2005) revela que existen los agentes laborales, estímulos físicos, químicos, acústicos, somáticos o socioculturales que provocan la respuesta del estrés, de tal manera que la alteración de cualquiera de esos elementos repercute.

2.2.8. Tipos de Estrés

Refiere Manzano (2010) que según sus estudios existen tipologías en cuanto al tema de estrés, todos estos derivados de una escala de menor a mayor.

Asimismo, estas se podrían definir de la siguiente manera:

- Estrés Agudo; Es del tipo que tiende a ser breve y fácil de tratar teniendo como característica la particularidad de generar efectos según la forma en que se asumen.
- Estrés agudo episódico; Es de un nivel de estrés que se presenta más a menudo provocada a causa de la desorganización de los ámbitos en la vida cotidiana de las personas generando tensiones en el entorno personal, laboral y social.
- Estrés crónico; refiere un nivel de estrés permanente que genera complicaciones afectando la salud y el estado de ánimo de quien la padece

alterando la productividad laboral y de perturbar su esperanza de vida.

2.2.9. Factores desencadenantes del estrés

Travers y Cooper (1997), plantean la presencia de dos componentes que desencadenan estrés en las personas y estos son:

- Factores internos: Argumenta la autenticidad personal diferenciándolo de los demás, involucrando una intervención distinta de acuerdo con su personalidad y capacidad de reacción ante diversas situaciones.
- Factores externos: Se refieren a situaciones adversas las cuales se tornan inmanejables desencadenando una variación en el estado emocional la cual conlleva a la falta de motivación en las diversas actividades realizadas.

2.2.10. Efectos del estrés

Según la OMS (2008) refiere que el estrés laboral induce a la superación de situaciones difíciles presentes dentro de nuestra vida personal, laboral y social. Las diferentes situaciones que atravesamos a diario suponen una unión de hechos que causan estrés y por lo cual desencadenan comportamientos que afectan y conllevan situaciones difíciles dentro de nuestras vidas. Las interrelaciones a diario con nuestro entorno suponen una fuente de estrés constante y al que las personas no están preparadas para afrontar.

Estrés Laboral en los individuos y como parte de las organizaciones, estos dos tipos de clasificaciones de estrés se caracterizan por provocar desequilibrio emocional y sensaciones negativas en el estado físico y mental tanto en el individuo como su organización

Respecto a los efectos del estrés los clasifican de la siguiente manera:

- Efectos psicológicos, argumenta que es la incapacidad emocional la que limita el desarrollo normal y la disminución de la capacidad para aportar.
- Efectos psicosociales, refiere a las interrelaciones con la sociedad y las diversas actividades que se encuentran en ella, las cuales afectan considerablemente su salud y su conducta pudiendo causar una variación en el carácter.

- Efectos Biológicos, sostiene que la deficiencia está generando una elevada presión lo cual desencadenan diversos males internos que se somatizan en los seres humanos.
- Efectos laborales, alude a todas las conductas inadecuadas dentro del espacio laboral, tales como la baja productividad, altas rotaciones del personal, la falta de interés, etc.

Según Roque (2007) refiere los diversos factores laborales ocasionan en los colaboradores inconvenientes en físicos y emocionales sumándole a ello los temas personales, estos se tornan afectados de cualquier modo, convirtiéndose en un estrés negativo está causando problemas físicos y emocionales que sobrecargan el nivel de tolerancia al que podemos someternos los seres humanos esto como consecuencia de la interrelación con nuestro entorno.

Según Kyriacou (2003) refiere que los problemas patológicos que presentan las personas muchas de ellas están somatizadas por el nivel de estrés negativo

2.2.11. Dimensiones de Estrés Laboral

Según Siegrist (1990) deduce que el no poder manejar la carga laboral y el utilizar las energías de manera desproporcional y al no haber motivaciones por el esfuerzo generando existencia de un desequilibrio en el rendimiento y la productividad. Señalando cuales son las dimensiones básicas:

- Estructura organizacional, referida a la relación en conjunto de diversas gestiones dentro de una organización.
- Territorio organizacional, referente al espacio donde se desarrollará la labor cotidiana.
- Clima organizacional, es el ambiente emocional el cual debe brindar motivación a los colaboradores.
- Tecnología, se basa explícitamente a la herramienta laboral de estos tiempos.
- Falta de cohesión, especifica básicamente la unión dentro de las interrelaciones humanas.

Respaldo del Grupo, refiere fundamentalmente al apoyo mutuo entre compañeros laborales.

2.3. Bases Filosóficas

Teniendo como referente a Lazarus y Folkman (1986) con su teoría social respecto al estrés en los diversos ámbitos de la vida de las personas, en las que nos refieren que para afrontar de manera efectiva al estrés se deben tener habilidades sociales y buenas relaciones interpersonales; el primero refiere a las múltiples estrategias de capacidad de conducta aplicadas a resolver una situación social en las que vean favorecidos tanto el individuo como el contexto en el que se encuentran, concordantemente se hacen de gran relevancia las buenas relaciones interpersonales con respecto a la actitud que se tome en el momento de la adversidad que se presente; ante ello la presente investigación, Estrés laboral Docente en la Institución Educativa N°20332 Reino de Suecia, Humaya 2019 el cual tiene como objeto de estudio a los educandos de dicha escuela a raíz de que se a observado el alto índice de docentes que tienen dificultades de separar su ambiente familiar de lo laboral por lo que están experimentando situaciones de frustración, ansiedad, enojo y nerviosismo como parte de la presión y tensión presentes a las exigencias sometidas, estas situaciones negativas están siendo causas generadoras de estrés que produce desequilibrio en las capacidades individuales que requiere el puesto de trabajo, esta población se caracteriza por ser una población adulta, con ganas de superación y buena actitud ante las adversidades por lo que es altamente relevante analizar el contexto individual y laboral de cada uno de los docentes para contribuir a dar soluciones como el de crear espacios de recreación y descanso; el aportar con parte de la solución a este problema que se viene acrecentando en los últimos años además permitirá que el nivel de enseñanza mejore, las clases sean más didácticas para que se pueda captar mayor información y la atención de cada curso, en consecuencia tendríamos mejores alumnos con un nivel de enseñanza en aumento además de buen ambiente laboral y docentes que se desenvuelven sin ningún tipo de dificultad en sus interrelaciones diarias dentro y fuera del plantel educativo. Existen ciertas investigaciones al respecto que narran la existencia de niveles bajos de estrés lo cual refleja un buen manejo de la problemática a pesar de situaciones difíciles que atraviesan los maestros en este tipo de carreras.

Por otra parte me permitirá aportar con parte de la solución disminuyendo en un menor grado las dificultades en las labores cotidianas y educativas de los profesores y su desenvolvimiento en el ámbito laboral, específicamente la

relación con sus alumnos quienes conforman una pieza principal para tratar el estrés de sus docentes conjuntamente con los directivos de la institución que cargan con parte de la responsabilidad de ir modificando para mejora esta situación, planteando realizar variaciones en el ámbito recreacional o de descansos de cada uno de los docentes; lo importante para esta investigación es comenzar de lo particular a lo general contribuyendo con el bienestar laboral para los 56 docentes a través de técnicas de relajación y espacios de recreación en el que afiancen lazos de confraternidad y así de este modo mejoren la calidad de enseñanza a su alumnado como también sus interrelaciones con cualquier persona dentro y fuera de su espacio de acción, sin embargo resulta conveniente resaltar que esta investigación resulta notable, novedosa y pertinente debido a que profundizara en una realidad social enmarcada en una serie de problemas que se desencadenan de una misma variable en el ámbito de la educación, por lo que es importante profundizar en los aspectos que producen estrés en el estado físico y emocional que afecta la didáctica docente así como la estimulación al aprendizaje de los alumnos, además de dar cuenta explícita que el agotamiento laboral por parte de los docentes hace que sus clases se conviertan en un verdadero caos sumándole a ello que no cumplan con la totalidad de sus actividades programadas durante su horario de trabajo, tal como lo relacionan las propuestas de algunos autores acerca del tema enfocados en los efectos que el estrés origina en términos físicos y emocionales nos dan cuenta que no solo el docente se perjudica sino también lo que deviene de ellos como la enseñanza y rendimiento hacia los alumnos, su productividad tiende a ser escasa y el desempeño dentro de sus actividades no se llegan a terminar debido a que el desgaste por estrés se lo impide ante ello plantean poner mayor énfasis, para no ver afectados a muchos estudiantes de diferentes instituciones educativas en lo que se refleja esta problemática social. Asimismo, es de vital importancia ahondar en el contexto social de los pedagogos, para de esta forma poder mejorar las condiciones internas y externas en la que se desarrollan, cualquier cambio que se haga en estos dos aspectos serán pilares de mejora en la calidad de enseñanza e innovación dentro del proceso sistemático educativo, aumentando las modalidades y niveles de enseñanzas. En cuanto a cómo se podrá mejorar esta situación tenemos como primer punto la aportación necesaria a la investigación debido a que se estudiará la totalidad de la población docente, por

tal motivo será preciso levantar información cualitativa respecto a este problema social, ya que en la actualidad se han ampliado las investigaciones acerca de este tema por ser un problema de gran importancia para la sociedad. Al finalizar obtendré resultados que me permitirán entender la realidad problemática en el contexto de trabajo, además de conocer lo importante del tema investigado y como ello repercute en el trabajo de los docentes. Asimismo, se dará a conocer cuál es el impacto que causa la problemática a este grupo de docentes quienes constituyen una representación minoritaria de las instituciones a nivel nacional, que se ven expuestos a supervisión, carencias, falta de cooperación, pesimismo en el alumnado, una reciente adaptación, poca valoración a la opinión profesional para cambiar la situación que acontecen.

2.4. Definición de Términos básicos

- **Estrés**

Defino el estrés básicamente como una reacción desfavorable para el individuo a causa de los factores que acontecen en su vida diaria, ocasionando daño emocional y físico en un mayor grado al no poder revertir la situación de manera favorable.

- **Estrés Laboral o Burnout**

Se entiende como Burnout o estrés laboral por estar ligada al ámbito profesional y su desenvolvimiento en el mismo, además de caracterizarse por ser el extremo de este problema social.

- **Estrés Docente:**

Es un término unido a la labor docente, definida como el agotamiento y las reacciones adversas internas y externas que presentan los maestros en este nuevo milenio.

- **Depresión:**

Es un estado negativo en el cual los individuos manifiestan sentimientos y emociones que pueden autolesionar su capacidad de resistencia psicológica y la cual muchas veces desencadenan en somatizarse como respuesta involuntaria al desborde de esta emoción.

- **Ansiedad:**

Definen la ansiedad como una respuesta que engloba aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y presión; aspectos fisiológicos caracterizados por un alto nivel del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos (Cano Vindel y Miguel Tobal, 2001).

- **Creencias Desadaptativas:**

Es un estado mental que reconoce como verdadero una situación que puede ser real o no, pero al cual no desea adaptarse de manera completa, dejando a la duda la veracidad del contexto; esto aplicado al ámbito de la enseñanza trata más de las cuestiones entre la relación que mantienen los docentes con sus alumnos, el pensamiento de los padres de familia la enseñanza y lo que hace el estado en la mejora laboral de los maestros.

- **Presiones:**

Se entiende como la sobrecarga de situaciones a un individuo en su condición de subordinado el cual le causa diversos problemas en el aspecto psicológico, emocional y hasta físico desencadenando una variación en su comportamiento y una afección en su personalidad.

- **Desmotivación:**

Es la afección del estímulo para llegar a un fin, el cual afecta significativamente una situación interna o externa, causando consecuencias en la vida diaria del ser humano.

- **Mal Afrontamiento:**

Se define como el afrontar una situación sin saber actuar de la forma correcta ante ella desencadenando molestia o fastidio para ambas partes involucradas.

2.5. Operacionalización de las variables

OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL DE LA VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	INDICE
Estrés laboral Docente en la Institución Educativa N°20332 Reino de Suecia, Humaya - 2019	Síndrome de respuesta a un sentimiento negativo (ira y depresión) acompañado de cambios fisiológicos y patógenos resultado de ciertos aspectos del trabajo del maestro; sus mediadores son la percepción de que las exigencias que se le hacen al maestro constituyen una amenaza para su autoestima y bienestar, y también los mecanismos de defensa activados para reducir la amenaza (Kyriacou: 2003, 9).	Ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> • Desesperación • Intranquilidad • Inestabilidad con las labores no tan urgentes • Cambios inesperados • Respiración alterada • Tensión 	<p>Cuestionario de la Escala ED-6</p> <p>Ansiedad: 1-10</p>
		Depresión	<ul style="list-style-type: none"> Tristeza Pesimismo Desgano por la vida 	Depresión: 11-14
		Creencias desadaptativas	<ul style="list-style-type: none"> Falta de Compromiso con el alumnado Desmotivación salarial Desvalorización de la profesión Inconformidad con las políticas educativas Relaciones inestables con la familia del alumnado. 	Creencias adaptativas: 15-24
		Presiones	<ul style="list-style-type: none"> Falta de Identificación laboral Malas relaciones entre docente -alumno Cansancio laboral 	Presiones: 25-30
		Desmotivación	<ul style="list-style-type: none"> Síndrome de Burnout Autorrealización laboral estancada Ideales laborales frustrados 	Desmotivaciones: 31-39
		Mal Afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> Falta de auto estimulación Desadaptación laboral Dificultad de trato con los superiores Relaciones sociales afectadas Falta de logística laboral Auto aceptación de problemas laborales 	Mal afrontamiento: 40-48

CAPITULO III: METODOLOGIA

3.1. Diseño Metodológico

El estudio presenta un diseño no experimental puesto que no altera la situación problemática y de corte transversal pues la información fue obtenida en un determinado tiempo asimismo no influye en la modificación de los componentes de la variable investigada (Carrasco, 2005).

3.2. Población

Los sujetos de estudio están constituidos por 56 docentes del nivel primaria y secundaria de ambos sexos que representan el 100 % de la población, entre nombrados y contratados la institución educativa Reino de Suecia- Humaya.

3.3. Técnicas de recolección de datos

Se utilizó la encuesta y la observación como técnica de recolección de datos teniendo como herramienta el cuestionario de Estrés Docente, llamada también Escala ED-6, el cual será aplicado a los 56 profesores.

Ficha técnica

Nombre	Escala Estrés Docente (ED-6)
Autor	Gutiérrez Santander, Pablo – Moran Suarez, Santiago – Sanz Vázquez, Inmaculada
Adaptación	Fernández Ipanaque Vina Griselda
Nº de Ítems	48 ítems
Codificación	Ansiedad: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Depresión: 11,12,13,14 Creencias Desadaptativas: 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24 Presiones: 25, 26, 27, 28, 29, 30 Desmotivaciones: 31,32,33,34,35,36,37,38,39 Mal Afrontamiento: 40,41,42,43,44,45,46,47,48

3.4. Técnicas para el procesamiento de la información

El procesamiento de los datos se realizó en el programa SPSS última versión.

Se elaboraron tablas y figuras para presentar los resultados finales y se interpretaron cada una de ellas de forma descriptiva e inferencial.

Para evaluar el instrumento de investigación se elaboró el siguiente baremo:

BAREMO

1	Nivel Alto	48 – 111
2	Nivel Medio	112 – 175
3	Nivel Bajo	176 - 240

El análisis de confiabilidad se desarrolló aplicando el Alpha de Cronbach tal como se aprecia en la siguiente tabla:

Tabla 1. Confiabilidad según el Alpha de Cronbach

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,813	48

Interpretación:

Según el Alpha de Cronbach se obtuvo como resultado 0,813, valor que permite afirmar que el instrumento de la investigación posee una confiabilidad Muy Alta según la interpretación del coeficiente de confiabilidad del autor Ruiz (2000) en la p.70 de Paradigma Cuantitativo e instrumento de investigación.

Rangos	Magnitud
0,81 a 1,00	Muy Alta
0,61 a 0,80	Alta
0,41 a 0,60	Moderada
0,21 a 0,40	Baja
0,01 a 0,20	Muy Baja

Fuente: Ruiz 2000, p. 70

CAPITULO IV: RESULTADOS

4.1. Análisis de los resultados

Tabla 2. Niveles de la variable Estrés Laboral Docente

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	32	57 %
MEDIO	24	43%
Total	56	100%

Fuente: Base de Datos

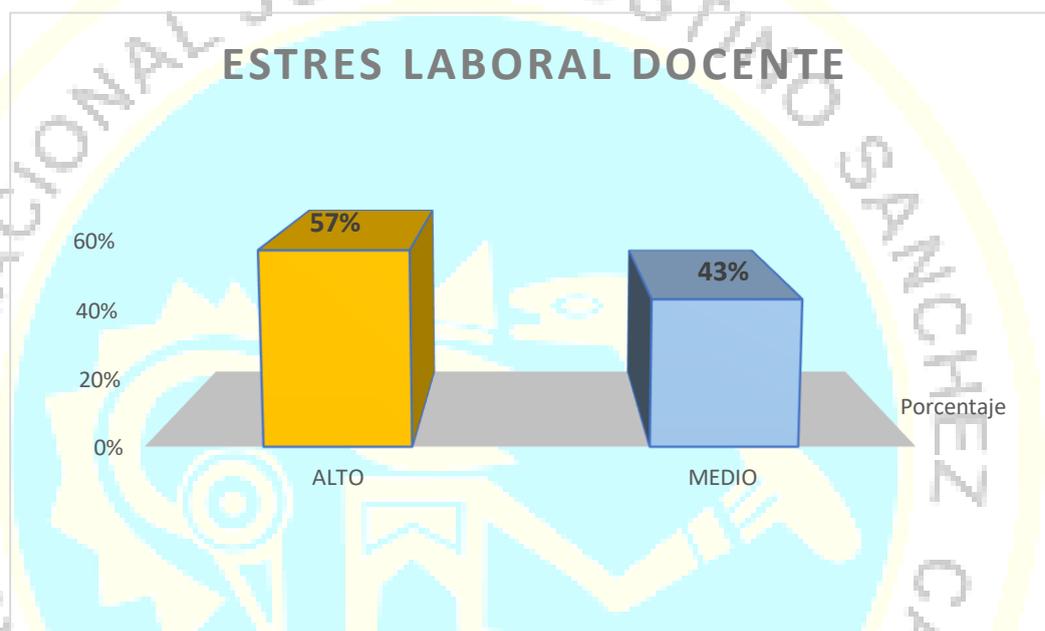


Figura 2. Gráfico de barras con los resultados de la variable Estrés Laboral Docente

Interpretación:

Se observa en el gráfico N° 2 que tenemos un 57% de los docentes de la Institución Educativa Reino de Suecia quienes presentan un nivel Alto de estrés laboral debido a las exigencias de la vida laboral y familiar, asimismo un 43% de docentes que se encuentran en un nivel medio de estrés, quienes en un menor grado tratan de tolerar las diferentes situaciones de estrés.

Tabla 3. Niveles de la Dimensión Ansiedad

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	47	84%
MEDIO	9	16%
Total	56	100%

Fuente: Base de datos

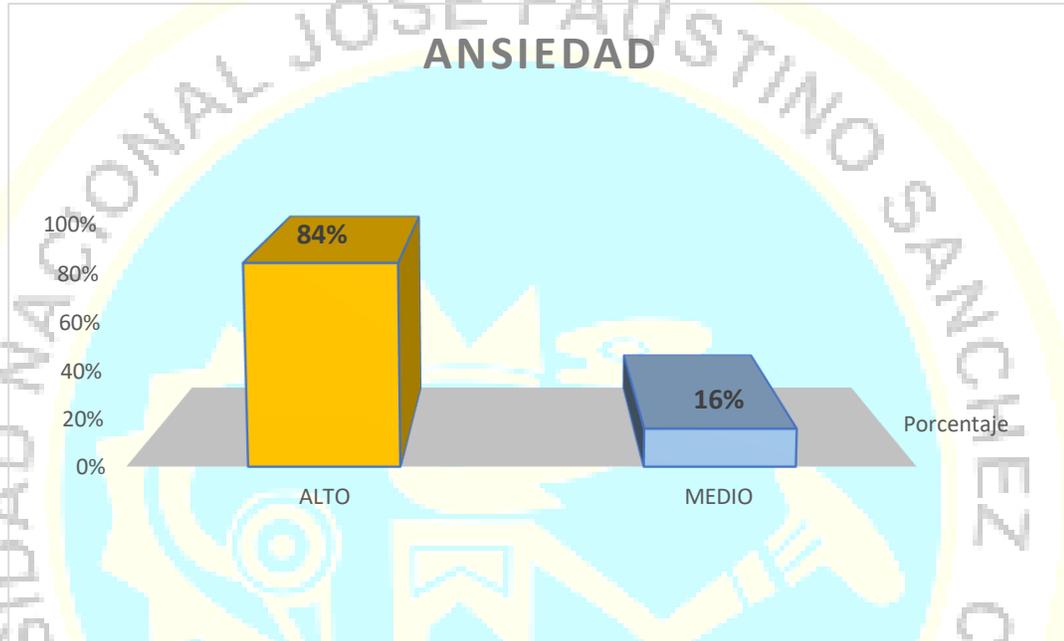


Figura 3. Gráfico de barras con los resultados de la Dimensión Ansiedad.

Interpretación:

Se observa en el grafico N°3 que el 84% de los docentes percibe un nivel Alto de Ansiedad esto debido a que enfrentan situaciones diarias con la carga familiar y a ello se le suma el interrelacionarse con cada una de las conductas de los alumnos en la escuela, asimismo encontramos un 16% que representa un nivel medio de Ansiedad en docentes que han aprendido a sobrellevar las diferentes situaciones que se presentan en los distintos ámbitos de su vida cotidiana.

Tabla 4. Niveles de la Dimensión Depresión

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	47	84%
MEDIO	9	16%
Total	56	100%

Fuente: Base de datos

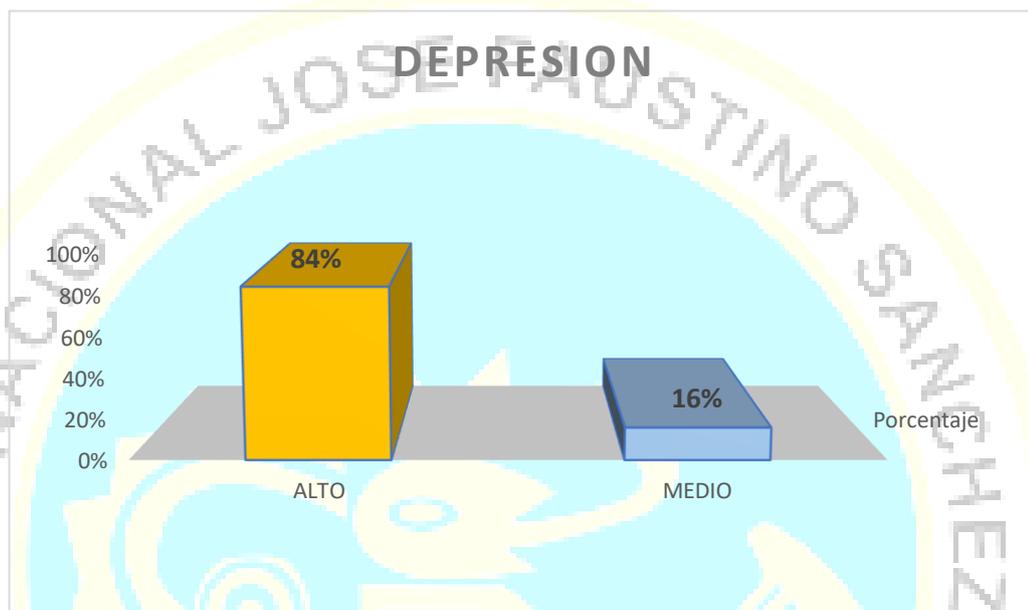


Figura 4. Gráfico de barras con los resultados de la Dimensión Depresión.

Interpretación

Se observa en el grafico N°4 que el 84% de los docentes presentan un nivel Alto de Depresión siendo esta la dimensión más preocupante debido a que la depresión es un desequilibrio en las emociones de alterando el ritmo normal de su vida diaria, asimismo un 16% percibe un nivel medio de depresión demostrando que es un trastorno mental causada por el estrés laboral docente.

Tabla 5. Niveles de la Dimensión Creencias Desadaptativas

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	43	77%
MEDIO	13	23%
Total	56	100%

Fuente: Base de datos

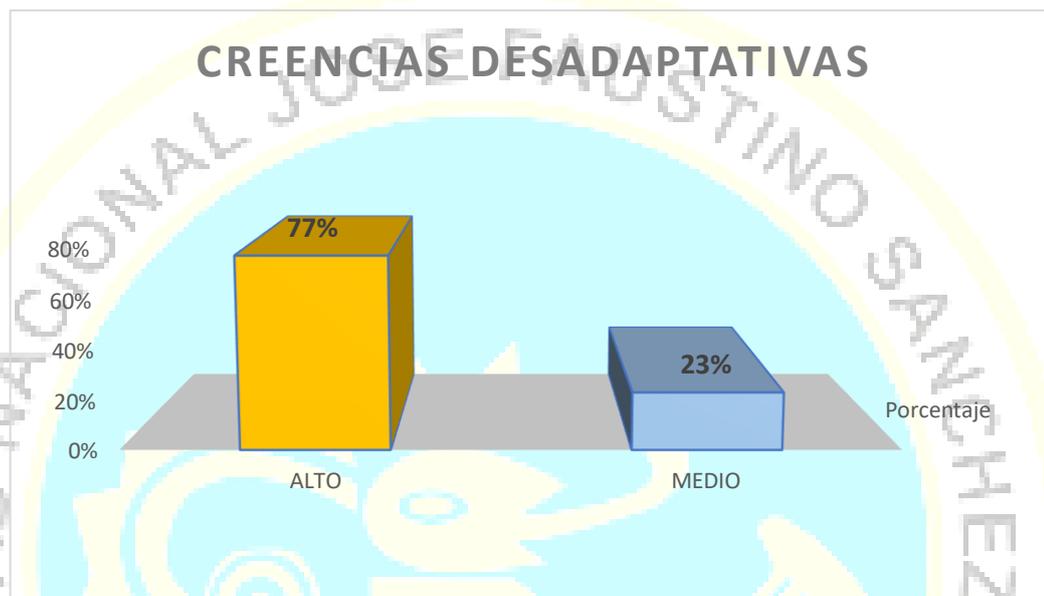


Figura 5. Gráfico de barras con los resultados de la Dimensión Creencias Desadaptativas

Interpretación

Se observa en el gráfico N°5 que el 77% de los docentes presentan un nivel Alto en cuanto a las creencias desadaptativas esto quiere decir que existen creencias por parte de los maestros acerca de los temas de enseñanzas en los que intervienen además las relaciones con los padres de familia y su máximo organismo en educación, asimismo se encuentra un 23% con un nivel medio en cuanto a creencias desadaptativas debido a que se han acostumbrado a vivir y acatar todas las situaciones durante años por ser docentes nombrados.

Tabla 6. Niveles de la Dimensión Presiones

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	50	89%
MEDIO	6	11%
Total	56	100%

Fuente: Base de datos



Figura 6. Gráfico de barras con los resultados de la Dimensión Presiones

Interpretación

Se observa en el gráfico N°6 que el 89% de los docentes presentan un nivel Alto de Presiones debido a las exigencias por parte del estado, los padres de familia, su alumnado además sumado a ello el tema familiar, asimismo un 11% percibe un nivel medio de presiones ya que han aprendido a organizar su tiempo y a tolerar las situaciones que las causan.

Tabla 7. Niveles de la Dimensión Desmotivación

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	17	30 %
MEDIO	39	70%
Total	56	100%

Fuente: Base de datos

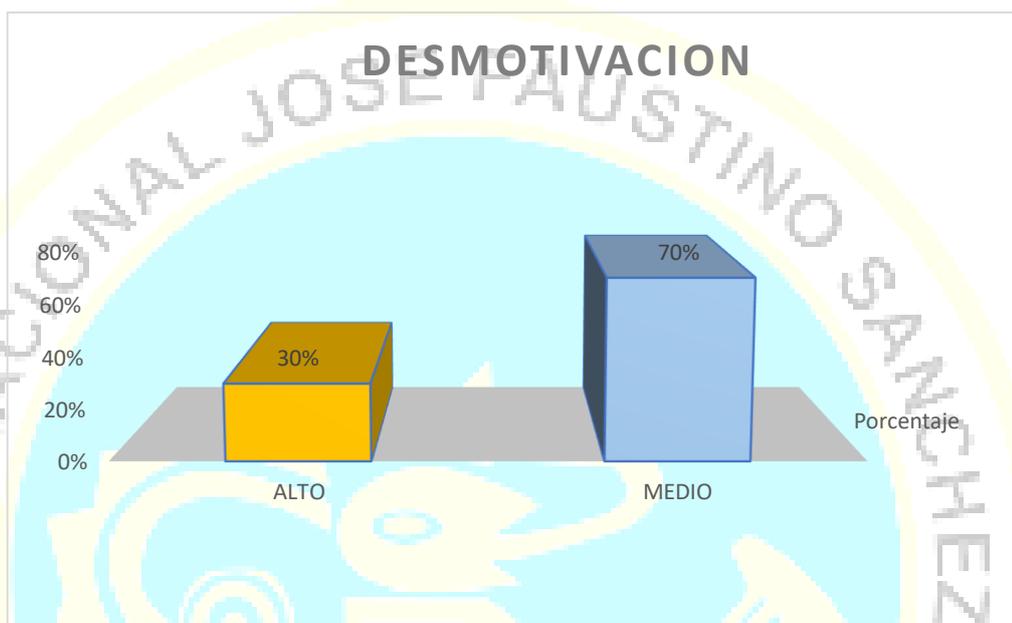


Figura 7. Gráfico de barras con los resultados de la Dimensión Desmotivación.

Interpretación

Se observa en el gráfico N°7 que 70% de los docentes presentan niveles Medio de Desmotivación debido a que a pesar de las dificultades que se perciben tienen la motivación familiar y aun la vocación por la enseñanza, asimismo existe un 30% de docentes que perciben un nivel Alto de desmotivación exclamando así por medio de esta encuesta que requieren de cambios para mejorar las situaciones difíciles por las que están atravesando.

Tabla 8. Niveles de la Dimensión Mal Afrontamiento

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	6	11 %
MEDIO	40	71 %
BAJO	10	18 %
Total	56	100%

Fuente: Base de datos

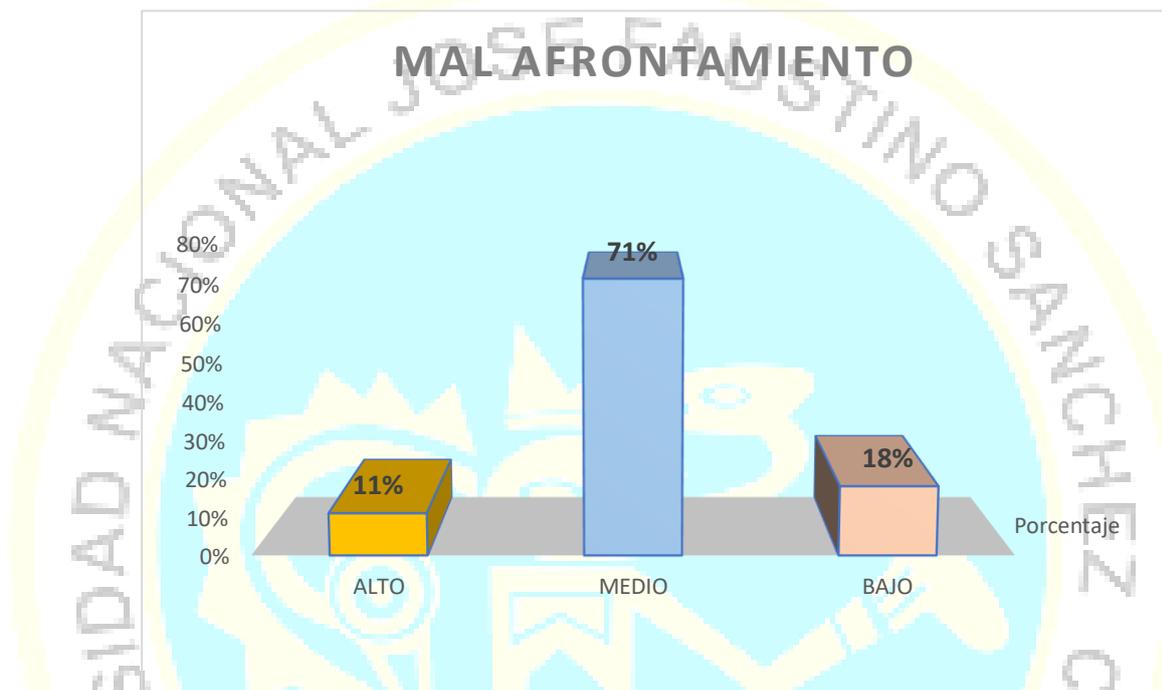


Figura 8. Gráfico de barras con los resultados de la Dimensión Mal Afrontamiento

Interpretación

Se observa en el gráfico N°8 que el 71% de los docentes presentan un nivel Medio de Mal afrontamiento ante las situaciones dentro del ámbito laboral ya que como se ha demostrado muestran desmotivaciones, presiones, creencias desadaptativas, depresión y ansiedad siendo este un porcentaje elevado de docentes que aún no pueden tolerar estas situaciones, asimismo con un 18% que perciben un nivel bajo de mal afrontamiento.

CAPITULO V: DISCUSION

5.1. Discusión de resultados

De acuerdo a lo expresado en la presente investigación, Estrés laboral Docente en la Institución Educativa N°20332 Reino de Suecia, Humaya 2019 se tiene como sujetos de estudio a los docentes en dicha escuela toda vez que se viene observando el alto índice de maestros que tienen dificultades de separar su ambiente familiar de lo laboral por lo que están experimentando situaciones de frustración, ansiedad, enojo y nerviosismo como parte de la presión y tensión presentes a las exigencias sometidas, estas situaciones negativas están siendo causas generadoras de estrés que produce desequilibrio en las capacidades individuales que requiere el puesto de trabajo, esta población se caracteriza por ser una población adulta, con ganas de superación y buena actitud ante las adversidades por lo que es altamente relevante analizar el contexto individual y laboral de cada uno de los docentes para contribuir a dar soluciones como el de crear espacios de recreación y descanso; el aportar con parte de la solución a este problema que se viene acrecentando en los últimos años además permitirá que el nivel de enseñanza mejore, las clases sean más didácticas para que se pueda captar mayor información y la atención de cada curso, en consecuencia tendríamos mejores alumnos con un nivel de enseñanza en aumento además de buen ambiente laboral y docentes que se desenvuelven sin ningún tipo de dificultad en sus interrelaciones diarias dentro y fuera del plantel educativo. Existen ciertas investigaciones al respecto que narran la existencia de niveles bajos de estrés lo cual refleja un buen manejo de la problemática a pesar de situaciones difíciles que atraviesan los maestros en este tipo de carreras.

La indagación acerca de este estudio es necesaria porque me permitirá comprobar el nivel de estrés laboral en los docentes de la escuela investigada, a causa de los factores estresores que se presentan dentro y fuera de su labor diaria. Por otra parte me permitirá aportar con parte de la solución disminuyendo en un menor grado las dificultades en las labores cotidianas y educativas de los profesores y su desenvolvimiento

en el ámbito laboral, específicamente la relación con sus alumnos quienes conforman una pieza principal para tratar el estrés de sus docentes conjuntamente con los directivos de la institución que cargan con parte de la responsabilidad de ir modificando para mejorar esta situación, planteando realizar variaciones en el ámbito recreacional o de descansos de cada uno de los docentes; lo importante para esta investigación es comenzar de lo particular a lo general contribuyendo con el bienestar laboral para los 56 docentes a través de técnicas de relajación y espacios de recreación en el que afiancen lazos de confraternidad y así de este modo mejoren la calidad de enseñanza a su alumnado como también sus interrelaciones con cualquier persona dentro y fuera de su espacio de acción, sin embargo resulta conveniente resaltar que esta investigación resulta notable, novedosa y pertinente debido a que profundizara en una realidad social enmarcada en una serie de problemas que se desencadenan de una misma variable en el ámbito de la educación, por lo que es importante profundizar en los aspectos que producen estrés en el estado físico y emocional que afecta la didáctica docente así como la estimulación al aprendizaje de los alumnos, además de dar cuenta explícita que el agotamiento laboral por parte de los docentes hace que sus clases se conviertan en un verdadero caos sumándole a ello que no cumplan con la totalidad de sus actividades programadas durante su horario de trabajo, tal como lo relacionan las propuestas de algunos autores acerca del tema enfocados en los efectos que el estrés origina en términos físicos y emocionales nos dan cuenta que no solo el docente se perjudica sino también lo que deviene de ellos como la enseñanza y rendimiento hacia los alumnos, su productividad tiende a ser escasa y el desempeño dentro de sus actividades no se llegan a terminar debido a que el desgaste por estrés se lo impide ante ello plantean poner mayor énfasis, para no ver afectados a muchos estudiantes de diferentes instituciones educativas en lo que se refleja esta problemática social.

Asimismo, es de vital importancia ahondar en el contexto social de los pedagogos, para de esta forma poder mejorar las condiciones internas y externas en la que se desarrollan, cualquier cambio que se haga en estos

dos aspectos serán pilares de mejora en la calidad de enseñanza e innovación dentro del proceso sistemático educativo, aumentando las modalidades y niveles de enseñanzas.

En cuanto a cómo se podrá mejorar esta situación tenemos como primer punto la aportación necesaria a la investigación debido a que se estudiará la totalidad de la población docente, por tal motivo será preciso levantar información cualitativa respecto a este problema social, ya que en la actualidad se han ampliado las investigaciones acerca de este tema por ser un problema de gran importancia para la sociedad. Al finalizar obtendré resultados que me permitirán entender la realidad problemática en el contexto de trabajo, además de conocer lo importante del tema investigado y como ello repercute en el trabajo de los docentes. Asimismo, se dará a conocer cuál es el impacto que causa la problemática a este grupo de docentes quienes constituyen una representación minoritaria de las instituciones a nivel nacional, que se ven expuestos a supervisión, carencias, falta de cooperación, pesimismo en el alumnado, una reciente adaptación, poca valoración a la opinión profesional para cambiar la situación que acontecen.

A nivel Internacional en el año 2016, en Bolivia el autor Cardozo llego a la conclusión que las distintas situaciones amenazantes en el aspecto somático y emocional causan una respuesta dentro de los contextos del complejo mundo humano coincidentes con los encontrados en los docentes investigados, por existir presencia de estrés que perturba y amenaza el funcionamiento físico y psicológico de cada uno de ellos.

A nivel Nacional en el año 2016, en Perú el autor Donayre llego a la conclusión principal que el malestar deriva de las distintas responsabilidades que se le asignan en la misma institución educativa y de las cuales fluyeron como resultado un nivel de estrés frente a las situaciones problemáticas los cuales coinciden con los encontrados en los docentes con respecto las presiones por parte del estado con las constantes capacitaciones y la exigencia diaria dentro del ámbito laboral.

A nivel local coincidentemente con los autores Vidaurre y Zavala se afirma la presencia de este mal social en un mayor porcentaje al igual que la de esta investigación , puestos que tienen factores bastantes concordantes y semejantes a nuestra población, lo que determina que los efectos causantes se encuentran en las distintas instituciones de cualquier ámbito de desenvolvimiento de los seres humanos, para lo cual es de gran importancia seguir con las investigaciones que nos proporcionen un panorama acerca del tema en el cual se puedan trabajar las soluciones del caso.

CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

- De acuerdo con la investigación el nivel de estrés laboral docente es Alto, tal como ha quedado demostrado en el grafico N°2, efectivamente pues se puede concluir la presencia de dificultades y malestares durante sus labores habituales, significando que las sobrecargas de exigencias afectan física y emocionalmente el desarrollo normal de estos individuos.
- La Ansiedad presentada a nivel emocional y social en los docentes es alto, demostrado en el grafico N°3, concluyendo que este factor está presente en cada uno de ellos afectando considerablemente su estabilidad.
- El nivel de depresión de los pedagogos es Alto, causando estrés y dificultades en la realización de sus labores, debido a que este estado es alarmante tanto para el buen desenvolvimiento personal y profesional.
- El nivel de presiones de los docentes es Alto, demostrando que los docentes no pueden tolerar algunas situaciones de presión por parte del entorno educativo, sumado a ello otras cargas como el personal, familiar y social.

- El nivel de creencias desadaptativas de la Institución Educativa Reino de Suecia es Alto, demostrando que existe problemática que perjudica la labor de la enseñanza educativa y el aprendizaje del alumnado.
- El nivel de desmotivación en la población investigada es Alto, demostrando que existe un factor considerable de malestar que genera falta de compromiso y actitudes que perjudican la didáctica de la enseñanza para con los alumnos.
- El nivel de mal afrontamiento que muestran dichos docentes es medio, debido a que representa un grupo de docentes que han aprendido a sobrellevar las situaciones de conflicto y a vivir con el estrés permanente.

6.2. Recomendaciones

1. La presente investigación muestra evidencias claras que existe un porcentaje alto en cuanto al nivel de estrés laboral docente debido a las exigencias tanto en su vida familiar como laboral, para ello se debe tomar medidas para mejorar el bienestar de los docentes tales como realizar actividades recreativas fuera del horario laboral e impulsar actividades de equipo entre los dos planteles con el fin de afianzar los lazos dentro de la institución generando una sensación de bienestar en el lugar donde pasan la mayor parte de su tiempo y que esto se vea reflejado al llegar a sus hogares.
2. De acuerdo con la investigación realizada, demuestra que el nivel de ansiedad se percibe en un porcentaje alto debido a que los docentes se enfrentan a situaciones diarias con la carga familiar y el alumnado que tienen a su cargo, ante ello se debe promover espacios de plática y relajación el cual pueda ser usado en los tiempos libres de cada uno de ellos además de practicar dinámicas de grupo en el número de reuniones que se propongan en el mes.

3. En cuanto al nivel de depresión presenta un porcentaje alto debido al desequilibrio en las emociones que interrumpen el normal funcionamiento de las actividades diarias de los docentes, ante esto se debe realizar una programación anual de los descansos vacacionales del personal de la institución además de cultivar relaciones amigables dentro del ámbito laboral educativo, el descanso físico y mental entre estas actividades mejorara las emociones y el equilibrio entre estas.
4. De acuerdo con el nivel de las creencias desadaptativas se presenta un nivel alto debido a que no hay una buena comunicación entre padres y docentes por lo que se de realizar charlas educativas hacia los padres de familia concientizándolos a que la labor educativa no solo forma parte del docente y la institución, sino que es un complemento con la educación en casa, además de tratar temas como el valorar el trabajo educativo de los docentes y las relaciones de comunicación entre ellos.
5. Asimismo, se demuestra que el nivel de las presiones existe en un alto porcentaje debido a las diversas exigencias que afrontan los docentes, ante esto se debe de dar charlas educativas de cómo se pueden organizar mejor las actividades diarias de cada uno de los docentes, el revisar las exigencias internas y externas, aprender a manejar la frustración además de impulsar las actividades físicas como juegos de gymkana una vez al mes.
6. Los niveles de desmotivación demuestran un nivel medio de en cuanto a su porcentaje debido a que a pesar de las adversidades que puedan tener los docentes tiene impulsos de seguir a delante gracias a su vocación de servicio, ante esto se debe mejorar el manejo correcto de los canales de comunicación interna en la institución, así como las evaluaciones y retroalimentaciones constantes poniendo énfasis en el reconocimiento de los docentes que se destacan durante el mes.

7. Con respecto a la última dimensión que es el mal afrontamiento el cual demuestra un nivel medio debido a las respuestas ante las anteriores dimensiones, el no tener un buen afrontamiento antes las situaciones que se presentan en sus vidas diarias y las cuales consideran los docentes que están haciendo frente de la manera correcta, ante esto se debe incentivar al personal a crear sus propias estrategias que le permitan prevenir y afrontar el estrés y lo que deviene de ella.
8. Se sugiere a la Institución Educativa Reino de Suecia a que se evalúe de manera constante el estado en cuanto a niveles de estrés en los educandos tanto como el plantel primario y secundario, para poder contrarrestar desde un inicio la problemática que se viene suscitando.
9. Se recomienda a la Dirección de dicha Institución Educativa a que se acepten los futuros estudios que se puedan realizar, y de esta manera recibir la asesoría de profesionales en el ámbito físico, psicológico y social, porque teniendo docentes en un buen estado anímico y físico se obtendrán mejores resultados a través de los alumnos.

REFERENCIAS

7.1. Fuentes Bibliográficas

French, J., Rogers, W. and Cobb, S. (1974). *Adjustment as personenvironment fit*. En G.V. Goelho, D.A y J.E Adams (Eds.). Coping and Adaption. Nueva York: Bantam Books.

Vidaurre, M. y Zavala, J. (2015). *Satisfacción en el trabajo y estrés laboral en la Dirección Ejecutiva de Inteligencia Sanitaria DIRESA Lima-Huacho*. (Trabajo de grado). Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho.

Manzano, F. (2010). *Investigación sobre el nivel de estrés laboral y patrón de conducta en los empleados de la universidad nacional de educación Enrique Guzmán y Valle*. Investigación de la Universidad Enrique Guzmán y Valle, Lima, Perú.

Moreno N, Fernández P, Martínez M., Yábar J. y Vidaurre M (2013). *Estudio comparativo del estrés en los docentes de las facultades de educación y ciencias sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión*. (Trabajo de grado). Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho.

Kyriacou, C. (2003). *Antiestrés para profesores*. Barcelona: Ediciones Octaedro.

Lazarus, R.S. (1993). *What do we know about the interrelationships between stress and emotions?* D. Goldberg & M. Brehnitz (Eds.), *Handbook of stress. Theoretical issues and clinical applications* (pp.245-258). New York: McGraw-Hill.

Llontop, E. (2016). *Características del estrés laboral en docentes universitarios de una Universidad Particular de Chiclayo, 2015*. (Tesis Magistral). Universidad de Piura, Chiclayo.

Lazarus, R y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Ocaña, (2009). *Teoría de la apreciación cognitiva*, p.1.

Karasek, R. (1979). *Demandas del trabajo, latitud de decisión laboral y estrés mental: implicaciones para el rediseño del trabajo*. *Ciencia Administrativa Trimestral*, 285- 309.

Travers, Ch. y Cooper, C. (1997). *El estrés de los profesores. La presión en la actividad docente*. Barcelona: Paidós.

Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. Reading: Butterworth.

Kyriacou, C. y Sutcliffe, J. (1978). *A model of teachers stress*. *Educational Studies*

Siegrist, J. (1990). *Low status control, high effort at work and ischemic heart disease: prospective evidence from blue-collar men*. *Soc Sci Med*, p.31-34.

7.2. Fuentes Electrónicas

Cannon, W. (1929). Organization for physiological homeostasis. *Physiological Reviews* (9): 399-431. Recuperado en

https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf

Orozco, 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*. (Tesis de grado).

Recuperado en

<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Orozco-Jackeline.pdf>

OMS, (2008). *Sensibilizando sobre el Estrés Laboral en los Países en Desarrollo*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado en

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43770/1/9789243591650_spa.pdf

Donayre, C. (2016). *Percepción Sobre estrés laboral en docentes de educación básica regular de nivel secundario que aplican programas*

internacionales en una Institución Educativa privada bilingüe. (Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú). Recuperado en

<http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/6945>

Roque, L. (2007). *El estrés Laboral como síntoma de una empresa.* Rev. Perspectivas, núm. 20, julio – diciembre, pp.55-66- Universidad Católica Boliviana San Pablo. Cochabamba, Bolivia. Recuperado en

<http://www.redalcy.org/articulo.oa?id=425942331005>

Rubio, R. (2005). *Estrés en profesores extremeños de infantil, primaria y secundaria.* (Tesis Doctoral, Universidad Extremadura). Recuperado en

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=22563>

Cardozo, A. (2016). *El estrés en el profesorado.* Revista de Investigación Psicológica, (p.15) ,75-98. Recuperado en

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S222330322016000100006&lng=es&tlng=es.

Zorrilla, A. (2017). *Estrés en la profesión docente: un estudio de su relación con variables laborales y de contexto.* Recuperado en

<https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/tesisV5>

Parihuamán, M. (2017). *Nivel de estrés de los docentes de las instituciones educativas de Villa Vicús y Kilómetro 50, distrito de Chulucanas - Morropón – Piura.* (Tesis de maestría en Educación con Mención en Gestión Educativa). Universidad de Piura. Facultad de Ciencias de la Educación. Piura, Perú. Recuperado en

<https://hdl.handle.net/11042/3022>

Anexo 01. Matriz de Consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGIA
<p>¿Cuál es el nivel de estrés laboral docente en la institución educativa N°20332 Reino de Suecia Humaya 2019?</p>	<p>Identificar el nivel de estrés laboral docente en la Institución Educativa N°20332 Reino de Suecia Humaya 2019.</p>	<p>ESTRÉS LABORAL</p>	<p>Estrés por ansiedad</p> <p>Estrés por depresión</p> <p>Estrés por creencias desadaptativas.</p> <p>Estrés por presiones.</p> <p>Estrés por desmotivación.</p> <p>Estrés por mal afrontamiento</p>	<p>Investigación descriptiva</p> <p>Enfoque cuantitativo no experimental de corte transversal</p> <p>A una población de 56 docentes</p> <p>En este cuestionario, presentado como una escala de tipo Likert, se ofrecen cinco opciones de respuesta a cada uno de los 48 ítems que lo componen, que son puntuados de la siguiente manera: (1), Total Acuerdo (2) De Acuerdo, (3) Indiferente, ni el uno ni el otro, (4) En Desacuerdo, (5) Total Desacuerdo</p>

Anexo 03. Cuestionario ED -6

El 1 Totalmente de acuerdo (TA) – 2 De acuerdo (DA) – 3 Indiferente, ni el uno ni el otro (IN) – 4 En desacuerdo (ED) – 5 Total Desacuerdo (TD)

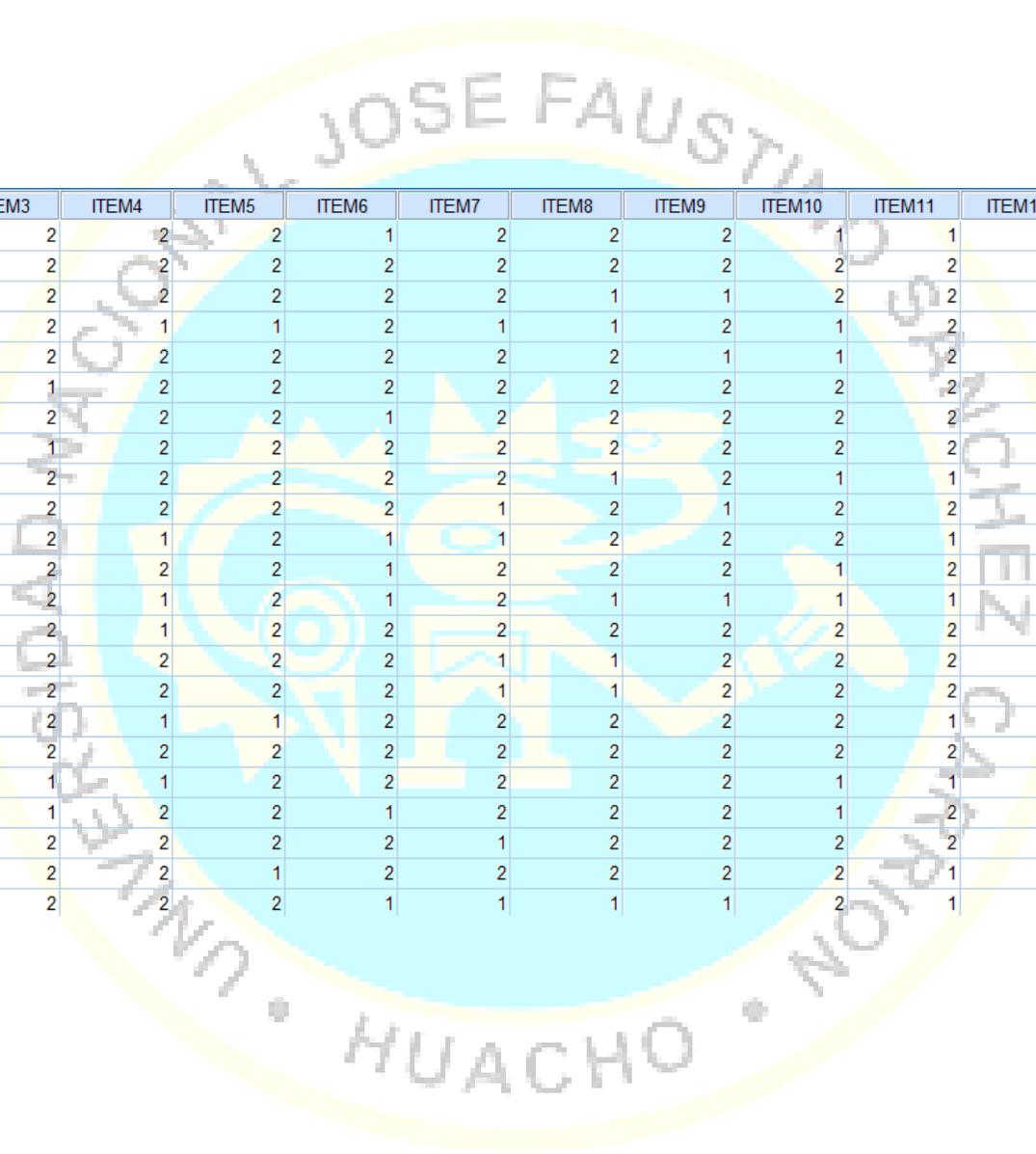
	TA	DA	IN	ED	TD
Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales	1	2	3	4	5
Me paso el día pensando en cosas del trabajo.	1	2	3	4	5
En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso.	1	2	3	4	5
La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño.	1	2	3	4	5
Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar	1	2	3	4	5
Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico.	1	2	3	4	5
Hay tareas laborales que afronto con temor.	1	2	3	4	5
Los problemas laborales me ponen agresivo.	1	2	3	4	5
Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo.	1	2	3	4	5
La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios.	1	2	3	4	5
Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mí.	1	2	3	4	5
Tengo la sensación de estar desmoronándome	1	2	3	4	5
Me falta energía para afrontar la labor del profesoro.	1	2	3	4	5
A veces veo el futuro sin ilusión alguna.	1	2	3	4	5
Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos.	1	2	3	4	5
Me pagan por enseñar no por formar personas	1	2	3	4	5
Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones.	1	2	3	4	5
El salario del profesor es muy poco motivador.	1	2	3	4	5
Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo.	1	2	3	4	5
Ser profesor tiene más desventajas que ventajas.	1	2	3	4	5
La política educativa pide mucho a cambio de poco.	1	2	3	4	5
La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar.	1	2	3	4	5
La evaluación que los alumnos puedan hacer del profesor la considero poco fiable.	1	2	3	4	5
La mayoría de los padres exigen al profesor más de lo que éste puede dar.	1	2	3	4	5
A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe.	1	2	3	4	5
En mis clases hay buen clima de trabajo.	1	2	3	4	5
Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones.	1	2	3	4	5
Hay clases en las que casi empleo más tiempo en reñir que en explicar.	1	2	3	4	5
A algunos alumnos lo único que les pido es que no molesten mientras enseño a los demás.	1	2	3	4	5
Me siento desbordado por el trabajo.	1	2	3	4	5
Creo la mayoría de mis alumnos me consideran un profesor excelente. *	1	2	3	4	5
Me siento quemado por este trabajo.	1	2	3	4	5
Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad. *	1	2	3	4	5
Estoy lejos de la autorrealización laboral.	1	2	3	4	5
He perdido la motivación por la enseñanza.	1	2	3	4	5
Los padres me valoran positivamente como profesor. *	1	2	3	4	5
Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé a ejercer	1	2	3	4	5
El trabajo me resulta monótono.	1	2	3	4	5
Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente.	1	2	3	4	5
Me animo fácilmente cuando estoy triste. *	1	2	3	4	5
El aula (o las aulas) en la que trabajo me resulta acogedora. *	1	2	3	4	5

Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo. *	1	2	3	4	5
Mis relaciones con los “superiores” son difíciles.	1	2	3	4	5
Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea. *	1	2	3	4	5
Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo. *	1	2	3	4	5
Mis relaciones sociales fuera del centro (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas. *	1	2	3	4	5
Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quisiera. *	1	2	3	4	5
Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales	1	2	3	4	5



Anexo 04. Base de Datos

Partici.	DIMENSION1										DIMENSION2				DIMENSION3									
	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20	I21	I22	I23	I24
1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2
2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2
3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2
4	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2
5	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2
6	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
7	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
9	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1
10	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
11	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2
12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
13	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2
14	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
15	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
16	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
17	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1
18	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1
19	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1
20	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2
21	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2
22	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
23	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2
24	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2
25	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	5	2	4	2	2
26	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1
27	4	2	2	2	2	2	4	2	1	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2
28	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
29	2	4	2	5	1	4	2	2	2	2	4	2	4	5	2	4	2	2	4	2	5	2	2	4
30	4	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2	1	1	5	2
31	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
32	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
33	1	1	2	2	5	2	2	2	4	2	4	1	4	2	5	1	4	2	2	2	2	1	2	4



	ITEM1	ITEM2	ITEM3	ITEM4	ITEM5	ITEM6	ITEM7	ITEM8	ITEM9	ITEM10	ITEM11	ITEM12	ITEM13	ITEM14	ITEM15
1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2
2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2
3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
4	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1
5	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1
6	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
7	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1
8	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
9	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1
10	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2
11	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2
12	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1
13	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2
14	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
15	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2
16	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2
17	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2
18	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
19	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1
20	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2
21	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1
22	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2
23	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2