



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

**ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN DOCENTES DE  
UNA INSTITUCION PRIVADA DE EDUCACION BASICA  
REGULAR – CHINCHA 2020**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:  
CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR  
PSICOLÓGICO

PRESENTADO POR:  
RICARDO ANDRE MARCOS MUÑOZ

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO  
PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

DOCENTE ASESOR:  
DR. GIORGIO ALEXANDER AQUIJE CÁRDENAS  
CÓDIGO ORCID N° 0000-0002-9450-671X

CHINCHA, 2023

**ASESOR:**

Dr. Giorgio Alexander Aquije Cárdenas

**MIEMBROS DE JURADO:**

Dr. Elio Javier Huamán Flores  
PRESIDENTE

Mg. Kelly Vargas Prado  
SECRETARIA

Mg. Hilda Luzmila Félix Pachas  
MIEMBRO



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

## CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

**Dra. Juana Marcos Romero**

**Decana**

**Facultad de ciencias de la salud**

**Presente.** -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarla e informar que **MARCOS MUÑOZ, RICARDO ANDRÉ** estudiante de la Facultad de ciencias de la Salud, del programa Académico de **psicología**, ha cumplido con elaborar su:

PLAN DE TESIS

TESIS

TITULADO: "**ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN DOCENTES DE UNA INSTITUCION PRIVADA DE EDUCACION BASICA REGULAR – CHINCHA 2020**".

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el desarrollo de la Investigación. Estoy remitiendo, conjuntamente con la presente los anillados de la investigación, con mi firma en señal de conformidad.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,

Dr. Giorgio Alexander Aquije Cardenas  
CODIGO ORCID: 0000-0002-9450-671X

## DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Ricardo André Marcos Muñoz identificado(a) con DNI N° 73795026 en mi condición de estudiante del programa de estudios de Psicología, de la Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: "ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN DOCENTES DE UNA INSTITUCION PRIVADA DE EDUCACION BASICA REGULAR – CHINCHA 2020", declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas.  
Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- d. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente
- e. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

16%

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la Universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 26 de octubre de 2022



Marcos Muñoz, Ricardo André

DNI: 73795026

**Dedicatoria:**

A mis padres quienes son mi principal inspiración al logro de mis metas como profesional y quienes me acompañaron a lo largo de este proceso, a mis amigos que siempre estuvieron ahí dando ánimos a seguir y no rendirme en este proyecto de tesis y alcanzar mis metas

## **Agradecimiento**

Gracias a Dios por permitirme realizar este proyecto de tesis el cual es necesario para mi formación profesional.

Gracias a mis padres, hermano y familiares cercanos quienes me incentivaron a continuar con el proyecto aún en momentos difíciles, siendo la principal motivación para el logro de este objetivo.

## Resumen

El objetivo general de esta investigación fue el determinar si existe una relación significativa entre el estrés y bienestar psicológico en docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chincha 2020. La metodología empleada para este estudio es de tipo descriptivo correlacional con diseño no experimental. La población escogida para esta investigación, son docentes de una Institución Privada, se trabajará con una muestra de 20 docentes a quienes se les tomará 2 test, Bienestar Psicológico de Carol Ryff y el ED- 6 que mide el Estrés, para saber si existe una relación estrés estas dos variables. Los resultados obtenidos indican que entre la variable Bienestar Psicológico y Estrés no existe correlación dado que la significancia es de  $p= 0,181$ ; así mismo entre la variable estrés y Autoaceptación la significancia es de  $p= 0,669$  por tanto no existe correlación; por otro lado entre la variable estrés y dominio del entorno la significancia es de  $p= 0,803$ , quiere decir que no existe correlación; entre la variable Estrés y Relaciones Positiva tampoco se encontró correlación dado que la significancia es de  $p= 0,247$ ; entre la variable Estrés y Crecimiento personal la significación es de  $p= 0,330$  quiere decir que no existe correlación, también se encontró que entre la variable Estrés y Autonomía tampoco se encontró correlación dado que la significancia es de  $p = 0,274$  y entre la variable Estrés y Propósito de la vía se concluye que tampoco hay relación porque su significancia es de  $p=0,816$ .

En conclusión, las variables no se correlacionan, así mismo la variable Estrés no tiene ningún tipo de relación con las dimensiones de Bienestar Psicológico

**Palabras clave:** Estrés, Bienestar Psicológico, Docentes

## ABSTRAC

The general objective of this research was to determine if there is a significant relationship between stress and psychological well-being in teachers of a private institution of Regular Basic Education, Chincha 2020. The methodology used for this study is of a descriptive correlational type with a non-experimental design. The population chosen for this research are teachers from a private institution, we will work with a sample of 20 teachers who will take 2 tests, Carol Ryff's Psychological Well-being and the ED-6 that measures Stress, to know if there is a relationship stress these two variables. The results obtained indicate that between the variable Psychological Well-being and Stress there is no correlation since the significance is  $p = 0.181$ ; Likewise, between the stress variable and Self-acceptance, the significance is  $p = 0.669$ , therefore there is no correlation; on the other hand, between the stress variable and the domain of the environment, the significance is  $p = 0.803$ , which means that there is no correlation; There was no correlation between the variable Stress and Positive Relationships, since the significance is  $p = 0.247$ ; Between the variable Stress and Personal Growth, the significance is  $p = 0.330$ , which means that there is no correlation, it was also found that between the variable Stress and Autonomy, no correlation was found either since the significance is  $p = 0.274$  and between the variable Stress and Purpose of the route, it is concluded that there is no relationship either because its significance is  $p = 0.816$ .

In conclusion, the variables are not correlated, likewise the variable Stress does not have any type of relationship with the dimensions of Psychological Well-being

**Keywords:** Stress, Psychological well-being, teachers



## INDICE GENERAL

<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>13</b>
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>14</b>
2.1 Descripción del problema .....	14
2.2 Pregunta de investigación general.....	15
2.3 Preguntas de Investigación Especifica .....	15
2.4 Objetivo general.....	16
2.5 Objetivos específicos.....	16
2.6 Justificación e Importancia .....	17
2.7 Alcances y limitaciones.....	18
<b>III. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>19</b>
3.1 Antecedentes.....	19
3.2 Bases teóricas .....	23
3.3 Marco Conceptual.....	26
<b>IV. METODOLOGÍA .....</b>	<b>27</b>
4.1 Tipo y nivel de investigación.....	27
4.2 Diseño de investigación .....	27
4.3 Hipótesis general y específica .....	27
4.4 Identificación de las Variables .....	29
4.5 Matriz de Operacionalización de Variables.....	30
4.6 Población y muestra .....	34
4.7 Técnica e Instrumentos de recolección de información .....	35
4.8 Técnicas de análisis y procesamiento de datos .....	37
<b>V. RESULTADOS.....</b>	<b>38</b>
5.1. Presentación de resultado .....	38
5.2 Interpretación de Resultados.....	52
<b>VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>54</b>
6.1. Análisis inferencial .....	54
<b>VII. DISCUSION DE RESULTADOS .....</b>	<b>58</b>
7.1 Comparación de resultados.....	58
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>61</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....</b>	<b>62</b>
Referencias .....	62
<b>ANEXO 01.....</b>	<b>66</b>

Anexo. Matriz de Consistencia. ....	66
Anexo 02: Instrumento de recolección de información .....	71
Anexo 03: Ficha de Validación de instrumento de medición .....	79
Anexo 04: Base de Datos .....	81
Anexo 05: Informe del turnitin al 28% de similitud .....	83
Anexo 06: Evidencia Fotográfica .....	85
Tabla 1. Niveles de Bienestar Psicológico .....	38
Tabla 2. Niveles de Estrés .....	39
Tabla 3. Niveles de Autoaceptación - Variable Bienestar Psicológico .....	40
Tabla 4. Niveles de Dominio del Entorno - Variable Bienestar Psicológico .....	41
Tabla 5. Niveles de Relaciones Positivas - Variable Bienestar Psicológico .....	42
Tabla 6. Niveles de Crecimiento Personal - Variable Bienestar Psicológico .....	43
Tabla 7. Niveles de Autonomía - Variable Bienestar Psicológico.....	44
Tabla 8. Niveles de Propósito de la Vida - Variable Bienestar Psicológico .....	45
Tabla 9. Niveles de Ansiedad - Variable Estrés .....	46
Tabla 10. Niveles de Depresión - Variable Estrés.....	47
Tabla 11. Niveles de Creencias Desadaptativas - Variable Estrés .....	48
Tabla 12. Niveles De Presiones – Variable Estrés.....	49
Tabla 13. Niveles De Desmotivación - Variable Estrés.....	50
Tabla 14. Niveles De Mal Afrontamiento – Variable Estrés .....	51
Tabla 15. Prueba de Normalidad .....	54
Tabla 16. Correlación entre Bienestar Psicológico y Estrés .....	55
Tabla 17. Correlación entre Estrés y Autoaceptación .....	55
Tabla 18. Correlación entre Estrés y Dominio del Entorno .....	56
Tabla 19. Correlación entre Estrés y Relaciones Positivas.....	56
Tabla 20. Correlación entre Estrés y Crecimiento Personal .....	57
Tabla 21. Correlación entre Estrés y Autonomía .....	57
Tabla 22. Correlación entre Estrés y Propósito de la Vida.....	58

Gráfico 1. Niveles de Bienestar Psicológico .....	38
Gráfico 2. Niveles de Estrés .....	39
Gráfico 3. Niveles de Autoaceptación - Variable Bienestar Psicológico...	40
Gráfico 4. Niveles de Dominio del Entorno - Variable Bienestar Psicológico .....	41
Gráfico 5. Niveles de Relaciones Positivas - Variable Bienestar Psicológico .....	42
Gráfico 6. Niveles de Crecimiento Personal - Variable Bienestar Psicológico .....	43
Gráfico 7. Niveles de Autonomía - Variable Bienestar Psicológico .....	44
Gráfico 8. Niveles de Propósito de la Vida - Variable Bienestar Psicológico .....	45
Gráfico 9. Niveles de Ansiedad - Variable Estrés .....	46
Gráfico 10. Niveles de Depresión - Variable Estrés .....	47
Gráfico 11. Niveles de Creencias Desadaptativas - Variable Estrés.....	48
Gráfico 12. Niveles De Presiones – Variable Estrés. ....	49
Gráfico 13. Niveles De Desmotivación - Variable Estrés .....	50
Gráfico 14. Niveles De Mal Afrontamiento – Variable Estrés .....	51

## **I. INTRODUCCIÓN**

El estrés está muy relacionado con el trabajo dado que por ello no se puede trabajar en tranquilidad, y muchas veces influye también en el ámbito familiar que llevan toda la carga laboral a su casa y esto puede generar diversos problemas internos y externos

El objetivo de esta investigación es el ver si existe alguna relación entre bienestar psicológico y estrés en docentes de una de una Institución Privada de Educación Básica Regular

Esta investigación cuenta con 6 capítulos que están conformados de la siguiente manera:

En el capítulo I, se presenta la introducción, dando el contenido que tiene esta investigación. En el capítulo II, presenta el planteamiento del problema de investigación, el cual toca los puntos: Descripción del problema, pregunta de investigación general, justificación e importancia y alcances y limitaciones. En el capítulo III, se aborda los antecedentes nacionales e internaciones, bases teóricas y el marco conceptual. En el capítulo IV, se describe la metodología la población diseño y la manera en que se recolectara los datos. En el capítulo V, se presentan los resultados e interpretación de datos. En el capítulo VI, se presenta el análisis de los resultados donde se analizará los resultados, haciendo una comparación de los resultados con el marco teórico, para finalmente dar las conclusiones recomendaciones junto con las referencias y anexos

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 2.1 Descripción del problema

Debido al cierre de colegios por todo el mundo ha traído consigo el impacto en la educación mundial, por ello han llevado una búsqueda para poder continuar el brindar una buena educación. En esta circunstancia los maestros y alumnos se comunican en sus casas mediante aparatos móviles. En México se tomó un cuestionario a 3919 maestros para saber su opinión sobre el uso de los medios de comunicación, dando como resultado, el cual el 85.2% salió muy positivo y el 64.3% de los evaluados son los que están poniendo en prácticas. El 60.7% manda tareas y llenado de libros como estrategias de trabajo a distancia 1 y el 56.9% realizan clases virtuales, el 11.7% por trabajo en páginas web específicas y el 43.8% realizan videos explicativos de los contenidos (Mancera Corcuera et al., 2020)

En la actualidad no hay muchas investigaciones sobre conexión entre bienestar psicológico y estrés en maestros debido a la pandemia en la cual las instituciones educativas han empezado por brindar clases por medios multimedia como video llamadas o dejar tareas por medio de plataformas y/o redes sociales , ya que para algunos docentes es algo nuevo esta tecnología en especial los docentes no actualizados con la nueva normativa de educación debido a la pandemia, el cual se les hace muy complicado el uso de la computadora y/o su funcionalidad, por lo que la investigación sobre dicho temas es muy importante para los docentes y la educación. Debido a que tienden a estresarse por el motivo en querer actualizarse con el nuevo formato que están usando todos los colegios.

Por lo tanto, se tomará dos test, los dos se medirán mediante escalas. El cual se evaluará el Bienestar psicológico, se tomará el test “Escala de bienestar psicológico de Ryff” y “Escala ED-6” que medirá estrés en docentes de una institución Privada de educación básica regular, siendo una población de 20 docentes entre varones y mujeres. La base de esta investigación es ver qué relación existe entre estas dos variables, ya que, si un docente tiene estrés en su centro de labor, no

podrá tener un buen bienestar psicológico por lo que no podrá trabajar ni desempeñar bien en su rubro, por ello es importante ver cuál es la relación que existe para que así se pueda llegar a una conclusión final de esta investigación lo cual determinara cual es el enlace que hay entre estas 2 variables.

## **2.2 Pregunta de investigación general**

¿Cuál es la relación entre el estrés y bienestar psicológico en docentes de una Institución Privada de Educación básica regular, Chincha 2020?

## **2.3 Preguntas de Investigación Especifica**

### **Preguntas de Investigación específico 1**

¿Cuál es la relación que existe entre estrés y las dimensiones de bienestar psicológico en docentes de una Institución Privada de Educación básica regular, Chincha 2020?

### **Preguntas de Investigación específico 2**

¿Cuál es la relación significativa que existe entre estrés y autoaceptación en docentes de una Institución Privada de Educación básica regular, Chincha 2020?

### **Preguntas de Investigación específico 3**

¿Cuál es la relación significativa que existe entre estrés y Dominio del Entorno en docentes de una Institución Privada de Educación básica regular, Chincha 2020?

### **Preguntas de Investigación específico 4**

¿Cuál es la relación significativa que existe entre estrés y Relaciones Positivas en docentes de una Institución Privada de Educación básica regular, Chincha 2020?

### **Preguntas de Investigación específico 5**

¿Cuál es la relación significativa que existe entre estrés y Crecimiento Personal en docentes de una Institución Privada de Educación básica regular, Chíncha 2020?

### **Preguntas de Investigación específico 6**

¿Cuál es la relación significativa que existe entre estrés y Autonomía en docentes de una Institución Privada de Educación básica regular, Chíncha 2020?

### **Preguntas de Investigación específico 7**

¿Cuál es la relación significativa que existe entre estrés y Propósito de la Vida en docentes de una Institución Privada de Educación básica regular, Chíncha 2020?

## **2.4 Objetivo general**

Determinar si existe una relación significativa entre el estrés y bienestar psicológico en docentes de una Institución Privada de Educación básica regular, Chíncha 2020

## **2.5 Objetivos específicos**

### **Objetivos específicos 1**

Determinar si existe una relación significativa entre los niveles de estrés y autoaceptación en docentes de una Institución Educativa básica regular, Chíncha 2020

### **Objetivos específicos 2**

Determinar si existe una relación significativa entre los niveles de estrés y Dominio del Entorno en docentes de una Institución Educativa básica regular, Chíncha 2020

### **Objetivos específicos 3**

Determinar si existe una relación significativa entre los niveles de estrés y Relaciones Positivas en docentes de una Institución Educativa básica regular, Chíncha 2020

#### **Objetivos específicos 4**

Determinar si existe una relación significativa entre los niveles de estrés y Crecimiento Personal en docentes de una Institución Educativa básica regular, Chíncha 2020

#### **Objetivos específicos 5**

Determinar si existe una relación significativa entre los niveles de estrés y Autonomía en docentes de una Institución Educativa básica regular, Chíncha 2020

#### **Objetivos específicos 6**

Determinar si existe una relación significativa entre los niveles de estrés y Propósito de la Vida en docentes de una Institución Educativa básica regular, Chíncha 2020

### **2.6 Justificación e Importancia**

La intención sobre este estudio es el ver alguna conexión de “Estrés laboral y bienestar psicológico en docentes de una Institución Educativa básica regular, Chíncha 2020”

La determinación del estudio es encontrar una conexión de estas dos variables, usando los instrumentos “ED-6” y “Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995)”, donde les brindara información a los docentes para una mejora y utilizar métodos para un mejor desempeño dentro de su trabajo

Este estudio permitirá concientizar lo que puede ocasionar el estrés, si logra padecer niveles altos y en como esto influirá en su trabajo.

Como finalidad, esta investigación ayudara a enriquecer los datos en el campo de psicología positiva, a través del marco teórico, conceptos y bases teóricas, el cual ayudara a futuras investigaciones



## 2.7 Alcances y limitaciones

### **Alcances:**

Predisposición de los docentes para la realización de este estudio.

Accesibilidad a la comunicación con los docentes participantes.

### **Limitaciones:**

Poca familiaridad con la tecnología, por parte de algunos docentes.

Poca o nula supervisión durante la evaluación, ya que la evaluación se realizó de manera virtual.

### III. MARCO TEÓRICO

#### 3.1 Antecedentes

##### 3.3.1 Internacionales

Olivo (2017) Su investigación, fue un estudio para ver qué relación existe entre estrés laboral y el bienestar psicológico en docentes en la ciudad de Ambato con docentes que trabajan en la Unidad Educativa Huachi Grande. La investigadora sacó información de artículos científicos, libros, revistas para conseguir un punto de vista de diferentes aspectos. Se aplicó el cuestionario Estrés laboral OTIS-OMS que se obtuvo que un 17.14 tiene un nivel bajo de estrés, el 28.57% nivel intermedio de estrés, el 45.71% obtuvo estrés y el 8.57% obtuvo un nivel alto de estrés. En cuanto al bienestar psicológico usó el cuestionario de Bienestar psicológico RYFF, obtuvo que el 45.71% con un nivel bajo de bienestar psicológico, nivel 31.42%, medio y el 22.85% obtuvo un alto nivel de bienestar psicológico.

Corredor (2016) La investigación trató sobre “Bienestar pedagógico del docente en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria” el cual es cualitativo, tipo exploratorio, corte fenomenológico, las personas a las que se les aplicó el test fueron 10 profesores y 10 alumnos de educación media, se utilizaron los instrumentos. “entrevista de tipo semi-estructurada, bitácora de campo y análisis de documentos” como resultado final es el orientar a los docentes para mejorar su eficacia y su inteligencia emocional.

Albán y Chávez (2018) Su investigación sobre “Factores de riesgo psicosociales y estrés laboral en el personal docente de una Institución Educativa del Distrito Metropolitano de Quito” el cual fue de diseño no experimental y de enfoque cuantitativo, método deductivo y correlacional, la población que usó fue de 153 trabajadores: 30 personas trabajan en el área administrativa, 14 son de servicios generales, 19 son del área de seguridad y 90 constituyen al personal

docente como hipótesis tiene el investigar si “hay un mayor de estrés significa que existe una presencia de factores de riesgo”. Se usaron los instrumentos FPSICO factores de riesgo psicosocial y el cuestionario para el estrés tercera versión. El cual como resultado final dio que el estrés laboral tiene relación con los factores de riesgos psicosocial.

### **3.3.2 Nacionales**

Flores (2018) Dicha investigación se basó en dar a conocer el nivel de “bienestar psicológico en géneros en profesores de Instituto Pedagógico María Montessori, Arequipa, 2017” tuvo un diseño no experimental tipo descriptivo y de enfoque no cuantitativo, que dio como resultado positivo de una muestra de 46 docentes, en que las mujeres las cuales fueron encuestadas 27 tienen un mayor bienestar que los 19 varones encuestados.

4

Llontop (2016) El trabajo de “Bienestar psicológico en docentes de Instituciones Educativas Públicas y Privadas del Distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2016”, hizo una comparación entre colegios nacionales y en colegios privados de San Juan de Lurigancho para ver si se encuentran diferentes características. Su muestra fue de 140 profesores, 70 de colegio estatal y 70 de colegio particular. Se realizó fue de diseño no experimental, descriptivo comparativo, y de corte transversal, el instrumento tomado que lleva como nombre “Escala de Bienestar Psicológico de Ryff”, dado como resultado donde no existe ningún tipo de diferencias entre docentes de dichas nstituciones

Gutierrez (2016) La investigación fue hacia docentes de una universidad, el cual su objetivo fue saber cuál es el nivel de estrés que presentan docentes universitarios de pregrado de la PUCP, dicha investigación fue ver que presiones laborales se encuentran en los docentes. Se trabajó con una población de 20 profesores los cuales se les tomo el “cuestionario sobre el estrés docente universitario”. El instrumento cuenta con 55 ítems el cual como resultado da que el

2.6 que es el mayor siendo un nivel moderado, siguiéndole 2.45 nivel moderado y finalmente 2.3 que esta por lo bajo moderado de los profesores.

Pinto (2018) El trabajo de esta investigación fue investigar cuantos profesores del nivel primero de las instituciones educativas públicas, del cercado de Moquegua presentan estrés laboral. Hubo una población conformada por 165 docentes. Hizo un diseño investigativo, descriptivo prospectivo. Se aplicó el instrumento "Inventario para la evaluación del estrés individual", que tiene 96 ítems que habla sobre diferentes dimensiones. Dado como resultado de dicho test se encontró que un 57.6% presenta un nivel de estrés elevado y un 10.9% presentan estrés peligroso.

Tualombo (2018) El propósito de esta exploración fue el distinguir si se halla alguna correlación entre estrés laboral y bienestar psicológico de los alumnos de una universidad Privada del Lima, Este. Fue una investigación de corte transversal, tipo correlacional y de estudio no experimental. La muestra fue de 203 profesores entre 22 a 62 años de edad. Los cuestionarios que se tomaron fue el formulario del estrés laboral elaborado por Villalobos (2010) que posee 31 ítems y la Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff (1989), modificada por Díaz et al. (2006) que consta de 39 ítems dado como resultado que hay una correlación media baja entre bienestar psicológico y estrés laboral ( $\rho = -.301$   $p < 0.01$ ).

Uzuriaga (2019) El objetivo de esta investigación tuvo como finalidad establecer una correlación entre estrés laboral y el bienestar psicológico en el personal docente y administrativo de la Universidad Nacional del Centro del Perú, 2019. Se tomó una población conformada entre 258 profesores y 213 personal administrativo de la Universidad Nacional del Centro del Perú, 2019, se les tomo dos instrumentos: Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A y Escala de Estrés Laboral OIT-OMS. Dichos resultados dieron un  $-0.206$  en docentes y  $-0.266$  en

personal administrativo. Dando como resultado final que el nivel de estrés laboral es menor debido al mayor nivel de bienestar.

Gutiérrez y Moya (2018) El objetivo del autor fue ver si hay una correlación de satisfacción laboral y bienestar psicológico en docentes de la UGEL 02- La Esperanza, Trujillo, 2018. Se usó los instrumentos: "Escala de Satisfacción Laboral SL-SPC" y la "Escala de Bienestar Psicológico". Que dio como resultado un porcentaje del 55.56% en profesores que presentan nivel regular satisfacción laboral y un parcialmente insatisfactorios lo presentan el 39.22%. De una población de 153 docentes de la UGEL 02, siendo una investigación básica - correlacionar y con una recolección de datos cuantitativos y de diseño correlacional.

Ibañez (2017) La investigación tiene como propósito primordial ver qué correlación existe entre Estrés laboral y Bienestar Psicológico en trabajadores que laboran en el turno noche de la Empresa CIRSA de la ciudad de Arequipa, el cual fue de enfoque cuantitativo y de tipo correlacional y transversal y de diseño no experimental. Se laboró con una cantidad de 130 personas, el cual 98 fueron varones y 32 mujeres, Se usó el cuestionario Estrés laboral de Cooper y el Cuestionario BIPSI-A para establecer el nivel de satisfacción psicológico, el cual dio como resultado que el Bienestar Psicológico esta correlacionado de una manera negativa con el Estrés laboral.

Avit (2017) Su investigación fue el analizar la conexión entre "Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada en Lima-Este", con un modelo de 160 profesores, la investigación fue de tipo correlacional y de diseño no experimental de corte transversal. Se utilizó la encuesta de Actividad Física (E-A-F-17) y la Escala de bienestar psicológico de Ryff el cual dio como resultado final que no existe ningún tipo de asociación entre bienestar psicológico y actividad física ( $\chi^2 = 9.936$ ;  $p < 0.05$ ).

## 3.2 Bases teóricas

### Definición del Estrés

El estrés en el profesorado sale a flote mayormente por la falta de ayuda ya sea del mismo alumnado padres y madres de familia, mayormente existe una carga contra el docente el cual hace que este se frustre y en algunos casos los docentes debido a la frustración tienden a dejar su trabajo y si siguen trabajando esto hará que su trabajo sea menos satisfactorio (Ayuso, 2006)

Osorio y Cárdenas (2017) Indican que la adaptación del ser humano tiene al estrés girando a su alrededor, sus problemas externos y la capacidad que tiene para solucionarlo, lo que hace que entre en un estado del organismo con síntomas físicos, psicológico, etc. Por otro lado, también indica que el estrés laboral es el desequilibrio de recompensa y esfuerzo.

Para medir el estrés laboral se deberá tener una muestra de trabajadores en los que se identifique y muestren una presencia de estrés en el trabajo, se necesitara uno o varios instrumentos para la evaluación el cual compruebe y den con respuesta que tiene estrés y con base al resultado obtenido se procederá hacer una intervención (individual, grupal u organizacional) para prevenir y/o atender las consecuencias que puede generar el estrés. (Bizneo Solutions S.L, 2020)

Es importante que el trabajar siempre de su 100% en el campo, las causas más comunes que le pueden generar un mal, puede ser el estrés y aunque actualmente se presentan otras causas, es importante que la tensión para el trabajador sea mínima y demuestre su capacidades al máximo y rendimiento personal y/o en la organización, el problema del estrés no solo se presenta en el trabajo sino también en la familia y en la vida diaria el cual si esto llega a persuadir puede tener problemas incluso para poder relacionarse con amigos o compañeros

de trabajo, el cual esto generaría un mayor signo de estrés. López y Campos (2011)

Según Leka et al. (2004) de la OMS habla que el efecto del estrés puede cooperar a una salud mental y física mala, el cual pueden originar problemas psicológicos y psiquiátricos extremos, el cual impedirá el volver a trabajar.

Cuando se está bajo el estrés es muy difícil el poder concentrarse y el poder sostener una buena estabilidad entre lo no profesional y lo laboral, si esta llega a ser aún más fuerte puede llegar al adquirir sustancias tóxicas.

El estrés es un síntoma que muchos profesionales llegan a tener, incluso los médicos o enfermeras el cual su trabajo es velar por nuestra salud, donde se implican mucho en su trabajo para responder de manera positiva ante nuestra situación el cual puede ser enfermedad, operación, etc., por ello muchos médicos se sienten en la necesidad de ayudarnos, por ello se sienten estresados, agobiados ya que en algunos casos no logran su objetivo esperado. (Pérez et al., 2014)

Uno de casos de estrés que se ve es de los padres que sus hijos están hospitalizados, los padres tienen un grado de estrés y ansiedad debido a que su hijo este internado dentro del hospital, el cual le genera miedo por lo que le pueda pasar o como estarán. (Fernández y López, 2006)

### **Bienestar Psicológico**

El bienestar psicológico es la valoración del resultado de la vida, el cual esto varía según la edad, sexo y cultura las cuales están compuestas con seis dimensiones los cuales indican a una mayor valoración de la vida y el cómo sentirse bien plenamente y ver el lado bueno de las cosas (Ryff et al., 1995)

Mayormente esto se produce al estar satisfecho con la vida misma, la calidad que tiene, ya sea por algunas expectativas y logros los cuales ponen de buen humor a uno y les da más razones por las cuales seguir luchando hacia el objetivo que la persona está yendo.

Esta, está relacionada la buena vida donde contribuye al bienestar de los individuos y hace que estas, vivan una vida más placentera y digna.(García-Viniegras, 2005)

Valle et al. (2015) Habla que el bienestar psicológico es la consecuencia de una valoración en que el individuo valora su propia vida y la relación que puede tener con la felicidad, la aptitud que puede tener una persona a la hora de resolver problemas y pueda tener mejores relaciones personales o en el trabajo.

En la antigüedad la felicidad era la única finalidad de la existencia humana, los bienes materiales no eran de gran importancia, porque tenían la mentalidad en que si había felicidad en el hogar lo tenían todo, bajo esta circunstancia las personas tendían a ser más felices porque tienen metas, logros y cualquier emoción relacionada con el talento. (Fernández et al., 2014)

Dada las investigaciones recientes sobre bienestar psicológico habla que esto también influye en el campo deportivo, donde se puede tener un buen desarrollo si se logra obtener un bienestar psicológico, dado que esto hará que de su mejor potencial en la cancha y no se sienta bajoneado por nada para así poder tener un buen rendimiento (Romero et al., 2007)

Dada que hay algunas interrogantes antes o durante del matrimonio, una de ella es si se puede vivir bien, en armonía, echo que en toda relación exista problema no significa que será un fracaso sino que cada matrimonio pose sus propias herramientas para sobresalir y arreglar los problemas, no obstante también es importante el ver la salud mental de los recién casados, para generar un bienestar psicológico (López, 2018)



### **3.3 Marco Conceptual**

#### **Estrés**

Reacción fisiológica que surge ante determinada situación que se nos hacen difícil o complicado de hacer

#### **Bienestar**

Estado de satisfacción emocional, al estar en un ambiente de comodidad y de confort donde le hace bien para su salud y bienestar psicológico

#### **Docente**

Individuo que realiza pedagogía en una Institución Educativa

#### **Desgaste emocional**

Estado de agotamiento con un nivel de estrés continuado

#### **Satisfacción**

Cumplimiento de un gusto o deseo que se entiende como un estado mental producido por compensación de algún objetivo

#### **Estrés del maestro**

Característica que presenta un docente al no saber cómo afrontar algunas tareas dentro de la institución

#### **Comodidad**

Sentimiento el cual la persona se siente tranquila y con facilidades en un lugar o espacio.

#### **Tranquilidad**

Estado emocional pasivo que genera serenidad en la persona

#### **Agobio**

Provoca en la persona una fuerte tensión en el pecho el cual le puede llegar a fatigar del no poder solucionar su problema

## **IV. METODOLOGÍA**

### **4.1 Tipo y nivel de investigación**

El tipo de investigación es descriptivo correlacional porque esta detalla la posición y acontecimiento y busca el hablar sobre grupos, comunidades de personas. Esta investigación es descriptivo correlacional ya que investiga qué relación existe entre estrés y bienestar psicológico (Hernández, 2010)

### **4.2 Diseño de investigación**

Esta investigación será de diseño no experimental dado que no se cambiaran las variables estudiadas y será de corte transversal porque se tomara el test en un solo determinado momento para así ver la relación que tienen dichas variables (Gómez, 2006)

### **4.3 Hipótesis general y específica**

#### **Hipótesis general**

**Hi:** Existe relación inversa significativa entre las variables Estrés y Bienestar Psicológico en Docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chincha 2020

**H0:** No existe relación inversa significativa entre las variables Estrés y Bienestar Psicológico Docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chincha 2020

#### **Hipótesis específicas**

##### **Hipótesis específica 1**

**Hi:** Existe relación inversa significativa estrés y autoaceptación en Docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chíncha 2020

**H0:** No existe relación inversa significativa estrés y autoaceptación en Docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chíncha 2020

### **Hipótesis específica 2**

**Hi:** Existe relación inversa significativa estrés y Dominio del Entorno en Docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chíncha 2020

**H0:** No existe relación inversa significativa estrés y Dominio del Entorno en Docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chíncha 2020

### **Hipótesis específica 3**

**Hi:** Existe relación inversa significativa estrés y Relaciones Positivas en Docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chíncha 2020

**H0:** No existe relación inversa significativa estrés y Relaciones Positivas en Docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chíncha 2020

### **Hipótesis específica 4**

**Hi:** Existe relación inversa significativa estrés y Crecimiento Personal en Docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chíncha 2020

**H0:** No existe relación inversa significativa estrés y Crecimiento Personal en Docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chíncha 2020

### **Hipótesis específica 5**

**Hi:** Existe relación inversa significativa estrés y Autonomía en Docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chíncha 2020

**H0:** No existe relación inversa significativa estrés y Autonomía en Docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chíncha 2020

### **Hipótesis específica 6**

**Hi:** Existe relación inversa significativa estrés y Propósito de la Vida en Docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chincha 2020

**H0:** No existe relación inversa significativa estrés y Propósito de la Vida en Docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chincha 2020

### **4.4 Identificación de las Variables**

#### **Vx: Estrés**

El estrés es uno de los problemas común que se presentan en el trabajo, debido a la carga laboral, lo cual esto hace que los trabajadores de dicha institución o centro de labor se sientan incapaces, aburridos o cansados. Como todo mal social tiene sus soluciones y consecuencias. Una de las soluciones que se pueda dar es la rotación del personal en diferentes lugares donde sus funciones sean diferentes. Al no poder llegar a hacer un cambio puede generar accidentes, agotamiento en el trabajo y la producción cada vez sea menor. (Blanco, 2003)

#### **Vy: Bienestar Psicológico**

Se refiere cuando una persona está bien mentalmente y físicamente para poder desempeñarse en una sociedad y cumplir diferentes funciones que pueda asumir en el futuro o en la vida diaria. (Ballesteros de Valderrama, 2006)

#### 4.5 Matriz de Operacionalización de Variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
<b>Bienestar Psicológico</b>	Autoaceptación	Es el quererse a uno mismo por lo que tenemos y podemos llegar a tener, a respetarnos y querernos tal cual somos y demostrar lo cuan valioso somos.	1,7,13,19,25, 31	Totalmente en Desacuerdo (TD)  En Desacuerdo (D)  Algunas veces de Acuerdo (AA)	>176 pts. BP Elevado	Ordinal
	Dominio Del Entorno	Es la capacidad en la cual una persona sabe adaptarse a un ambiente diferente, que hará que su estancia sea algo más fácil.	5,11,16,22,28,39	Frecuentemente de Acuerdo (FA)  De Acuerdo (A)  Totalmente de Acuerdo (TA)	141-175 pts. BP Alto  117 y 140 pts. BP	

	Relaciones Positivas	Son las relaciones personales positivas como aquellas que facilitan el bienestar y el florecimiento de los individuos	2,8,14,20,26, 32		Moderado	
	Crecimiento personal	Actividades que ayudan a mejorar la conciencia de uno mismo y descubrir la propia identidad	24,30,34,35,36,37,38		<116 pts. BP Bajo	
	Autonomía	Facultad de la persona que puede trabajar según lo que a él le parezca bien, con independencia de otras personas.	3,4,9,10,15,21,27,33			
	Propósito en la Vida	Sentido que una persona le puede dar a su vida	6,12,17,18,23,29			

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADISTICA
Estrés	Ansiedad	Emoción en la que una persona puede llegar a sentir por alguna actividad o tarea que nunca haya hecho.	1,3,10,16,24,31,40, ,41,44,47,48,53,57, 71,75,81,86,87,93	Total Acuerdo	Menos 20 nivel muy bajo	Ordinal
	Depresión	Es un sentimiento el cual una persona puede llegar a tener debido a una consecuencia triste.	2,11,12,18,25,32, 72,79,84,90		entre 21 y 40 nivel bajo	
	Presiones	Competencia que se puede llegar a tener por ser el mejor debido a que haya alguna recompensa	4,8,13,20,22, 45,50,56,61,62	Total Desacuerdo	entre 41 y 60 nivel normal	
	Creencias	Idea o pensamiento que se asume como verdadero.	5,9,17,23,28,37,42, 52,68,83,92,96		entre 61 y 80 nivel moderado	
					60 nivel alto	

	Desmotivación	Situación o causa que puede llegar a sentir la persona por alguna mala noticia o llamada de atención en su trabajo.	6,7,14,30,39,43,49,54,65,88,89,95,98,100			
	Mal afrontamiento	No saber o afrontar de manera errónea cualquier situación	19,35,55,60,64,66,70,74,78,80,94,97			



#### **4.6 Población y muestra**

Se contactó con docentes de una institución pública, la cual se les tomara test para saber qué relación existe el bienestar psicológico el estrés en su centro de trabajo, los test cuentan con una duración de 30 a 45 min cada una, se les entregara una cartilla con preguntas y alternativas que marcaran.

La población que se ha seleccionado para esta investigación son Docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular. La muestra es de 20 docentes, el cual varía entre varones y mujeres

El muestreo conglomerado se basa en la cantidad de personas según las especialidades que ayudaran en la investigación para poder dar una respuesta acerca de lo investigado en grupos (Otzen y Manterola, 2017)

#### **Muestra**

20 docentes

#### **Criterios de inclusión y exclusión:**

##### **Criterios de inclusión:**

- Docentes

##### **Criterios de exclusión:**

- Docentes que usan la tecnología para mandar trabajos vía virtual

## 4.7 Técnica e Instrumentos de recolección de información

### Técnica de recolección de información

Tras la evaluación, los datos obtenidos serán enviados a una base en Excel en donde se codificarán para posteriormente ser enviados al programa estadístico SPSS Versión 25, en donde se realizará el procesamiento correspondiente para contrastar las hipótesis planteadas.

### Instrumentos de recolección de información:

#### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO DE RYFF

##### FICHA TÉCNICA

<b>NOMBRE:</b>	ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO DE RYFF
<b>AUTOR:</b>	Carol Ryff
<b>AÑO:</b>	1995
<b>APLICACIÓN:</b>	Individual
<b>TIEMPO:</b>	30 a 45 minutos
<b>CANTIDAD DE ITEMS:</b>	39 ítems
<b>OBJETIVO:</b>	Medir los niveles de Bienestar Psicológico
<b>DIMENSIONES:</b>	Autoaceptación, Dominio del entorno, Relaciones positivas, Crecimiento, Autonomía y Propósito de la vida
<b>ESCALA TIPO:</b>	Likert con puntuaciones del 1-6

El test está compuesto por 39 ítems los cuales los participantes van a responder donde las alternativas son 1 (totalmente en desacuerdo y 6 (totalmente de acuerdo) = 234 puntos, la puntuación mayor de 176 significa que tiene un BP Elevado, entre 141 y 175 BP alto, entre 117 y 140 puntos BP moderado e inferiores a 116 puntos BP bajo.

La escala de Bienestar Psicológico de Ryff está conformada por 39 ítems, con 6 dimensiones las cuales son: Autoaceptación (6 ítems), Dominio del Entorno (6 ítems), Relaciones Positivas (6 ítems), Crecimiento Laboral (7 ítems), Autonomía (8 ítems), Propósito en la vida (6 ítems)

## **ESCALA ED – 6**

### **FICHA TÉCNICA**

<b>NOMBRE:</b>	ESCALA ED-6
<b>AUTORES:</b>	Gutiérrez-Santander, P., Morán-Suárez, S. y Sanz-Vázquez, I.
<b>AÑO:</b>	2005
<b>APLICACIÓN:</b>	Individual
<b>TIEMPO:</b>	30 a 45 minutos
<b>CANTIDAD DE ITEMS:</b>	77 ítems
<b>OBJETIVO:</b>	Medir los niveles de Estrés Laboral
<b>DIMENSIONES:</b>	Ansiedad, Depresión, Presiones, Creencias, Desmotivación, Mal afrontamiento
<b>ESCALA TIPO:</b>	Likert con puntuaciones del 1-5

La escala de Estrés docente ED-6 está conformada por 77 ítems, con 6 dimensiones para evaluar las cuales son: Depresión (10 ítems), Presiones (10

ítems), Ansiedad (19 ítems), Creencias desadaptativas (12 ítems), Desmotivación (14 ítems) y Mal afrontamiento (12 ítems)

La Escala de estrés docente ED-6 contiene propiedades suficientes para que se pueda lograr una investigación rápida de los problemas de estrés en los docentes, lograr un dato referente al nivel de molestia en docentes, algunas causas que se obtiene por ello.

#### **4.8 Técnicas de análisis y procesamiento de datos:**

La evaluación se realizó de manera virtual, empleándose un cuestionario de Microsoft, para las indicaciones previas a la resolución del cuestionario se llevó a cabo una sesión a través de la plataforma zoom; el cual sería de gran ayuda por si los encuestados presentan alguna duda con respecto al test tomado.

La recolección de datos tomo un aproximado de 1 día, ya que hubo docentes que presentaron dificultades para ingresar a la plataforma y realizar el cuestionario, sin embargo, se brindaron las facilidades para explicar las indicaciones de la prueba. Finalmente, estos datos fueron trasladados a una base en Excel los mismos que posteriormente fueron enviados al programa estadístico SPSS Versión 25.

## V. RESULTADOS

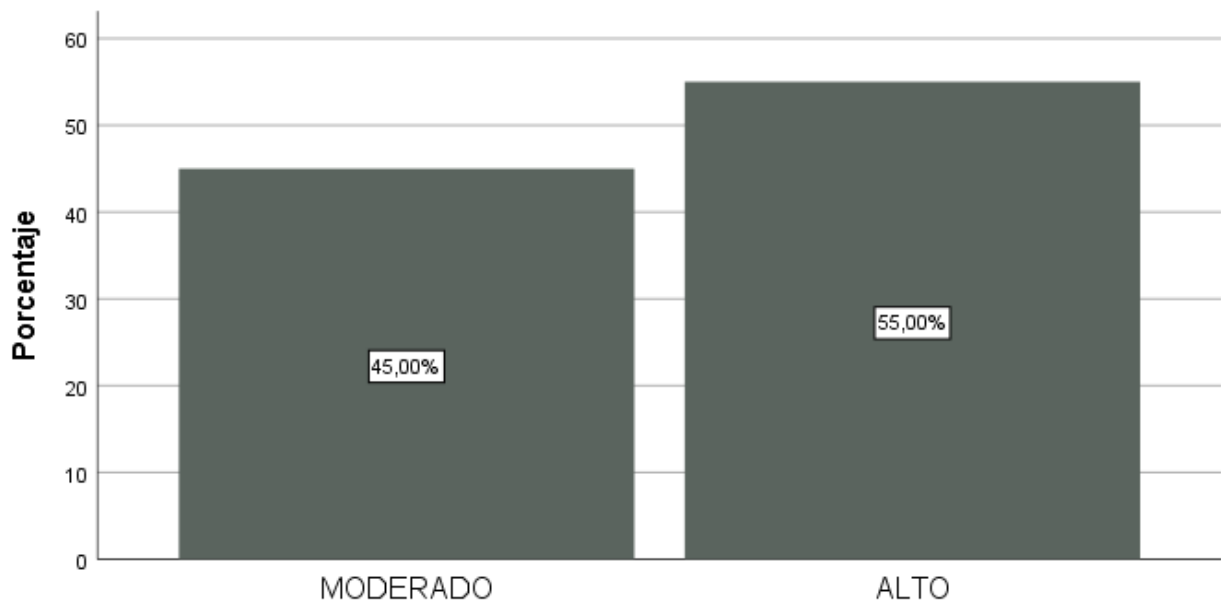
### 5.1. Presentación de resultado

**Tabla 1. Niveles de Bienestar Psicológico**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
MODERADO	9	45,0	45,0	45,0
ALTO	11	55,0	55,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración Propia

**Gráfico 1. Niveles de Bienestar Psicológico**



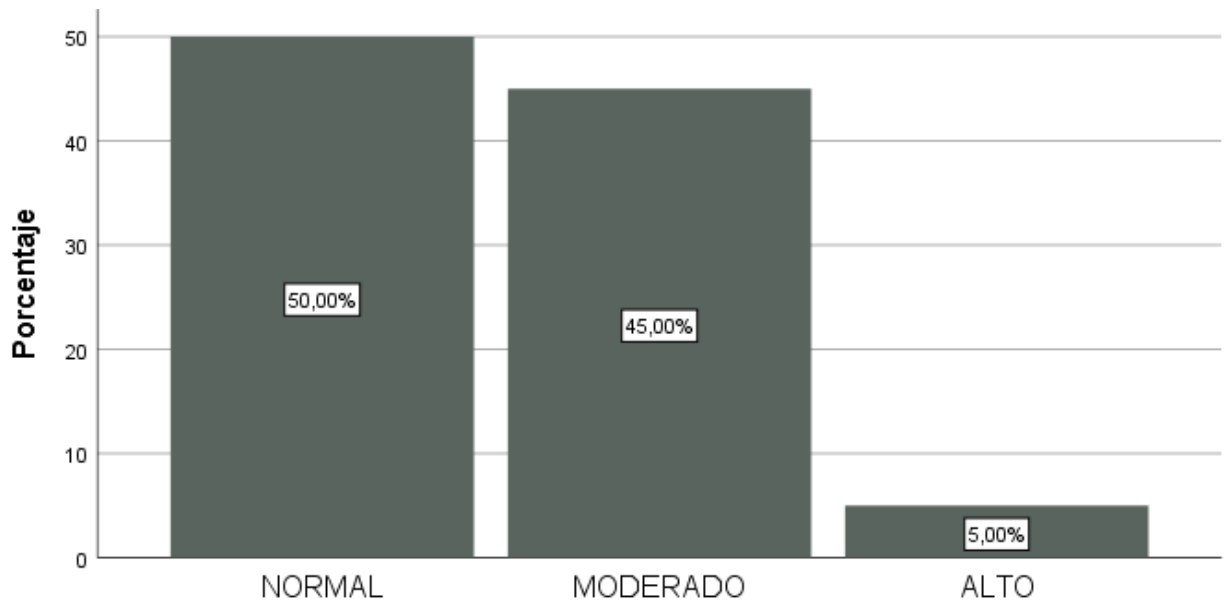
Fuente: Elaboración Propia

**Tabla 2. Niveles de Estrés**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NORMAL	10	50,0	50,0	50,0
MODERADO	9	45,0	45,0	95,0
ALTO	1	5,0	5,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración Propia

**Gráfico 2. Niveles de Estrés**



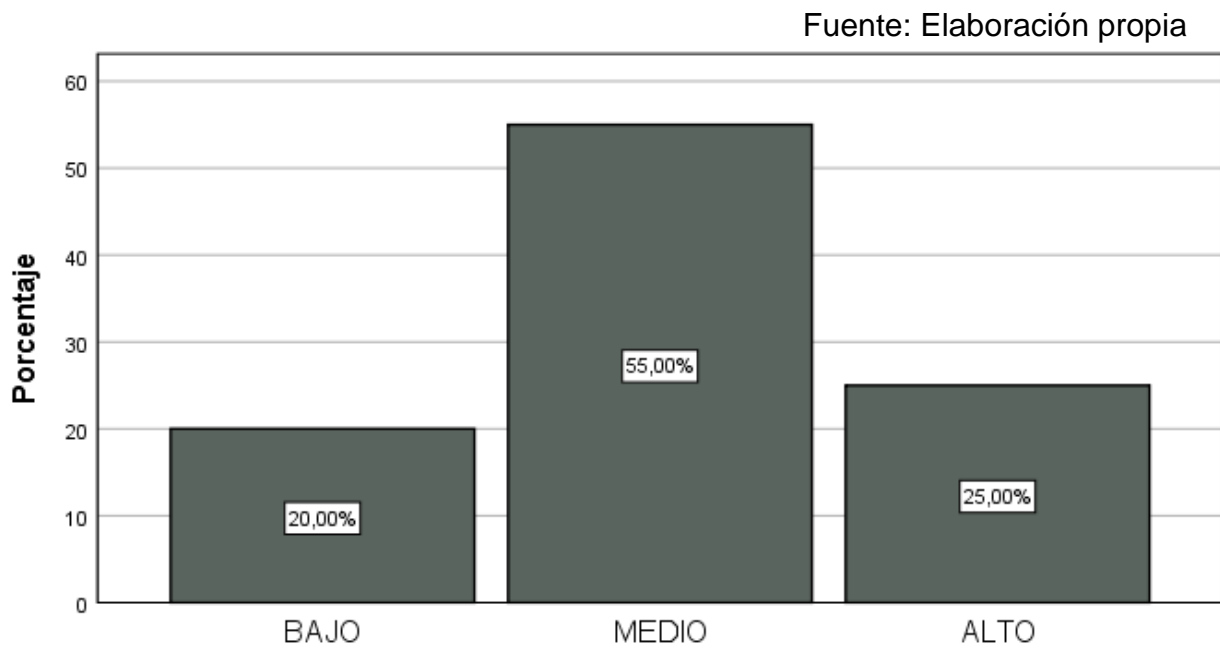
Fuente: Elaboración Propia

**Tabla 3. Niveles de Autoaceptación - Variable Bienestar Psicológico**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
BAJO	4	20,0	20,0	20,0
MEDIO	11	55,0	55,0	75,0
ALTO	5	25,0	25,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

**Gráfico 3. Niveles de Autoaceptación - Variable Bienestar Psicológico**

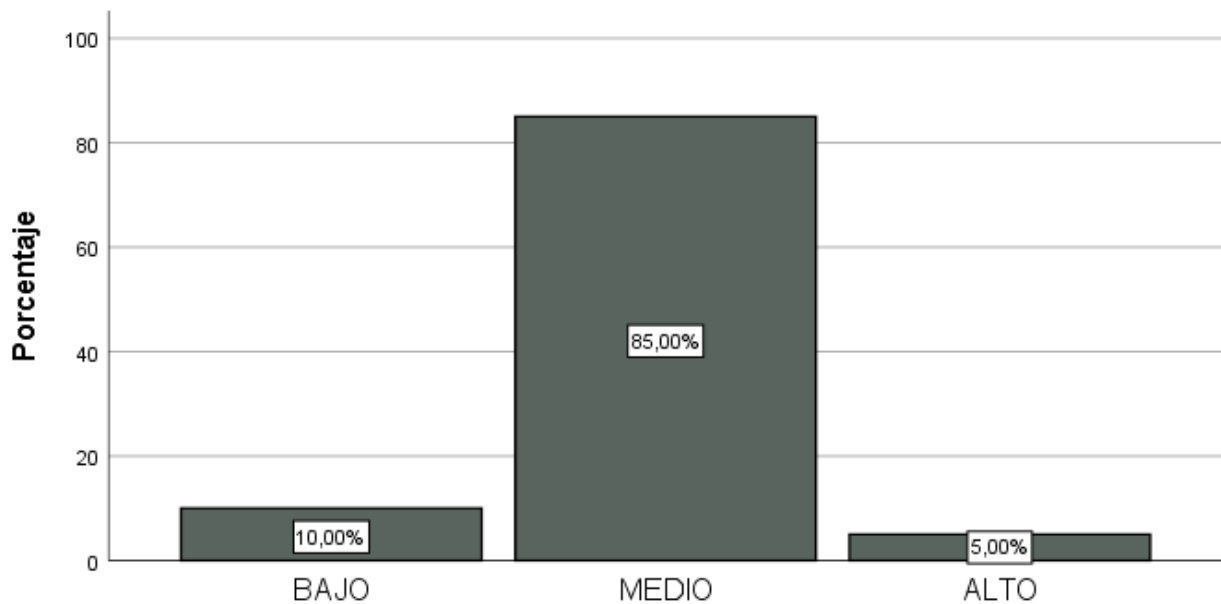


**Tabla 4. Niveles de Dominio del Entorno - Variable Bienestar Psicológico**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
BAJO	2	10,0	10,0	10,0
MEDIO	17	85,0	85,0	95,0
ALTO	1	5,0	5,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

**Gráfico 4. Niveles de Dominio del Entorno - Variable Bienestar Psicológico**



Fuente: Elaboración propia

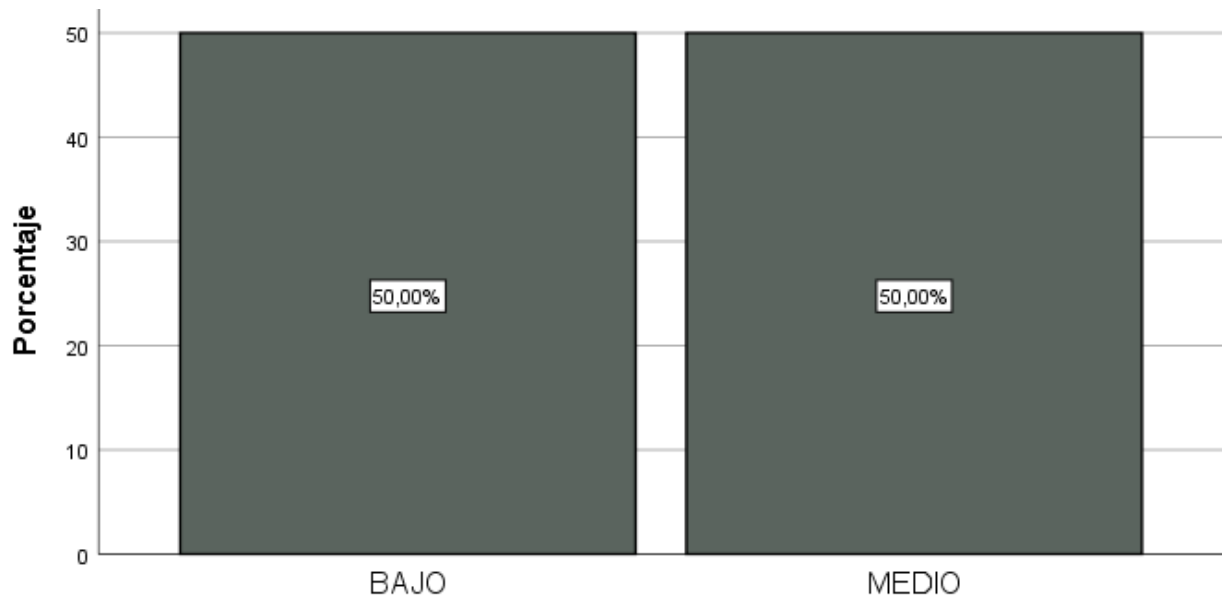


**Tabla 5. Niveles de Relaciones Positivas - Variable Bienestar Psicológico**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
BAJO	10	50,0	50,0	50,0
MEDIO	10	50,0	50,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

**Gráfico 5. Niveles de Relaciones Positivas - Variable Bienestar Psicológico**



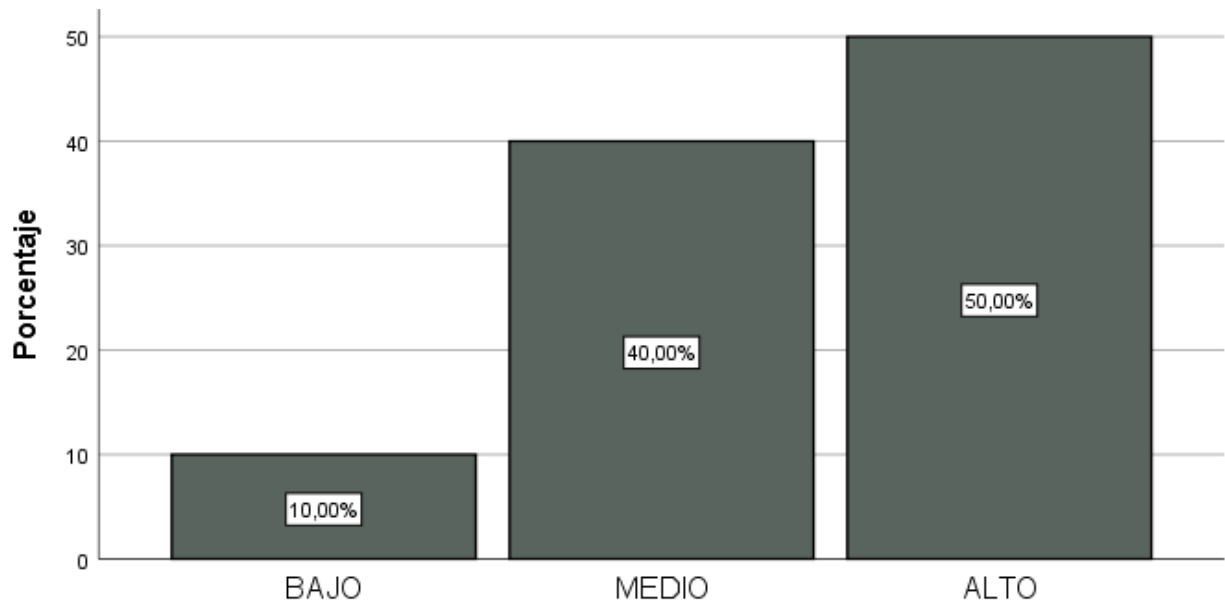
Fuente: Elaboración propia

**Tabla 6. Niveles de Crecimiento Personal - Variable Bienestar Psicológico**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
BAJO	2	10,0	10,0	10,0
MEDIO	8	40,0	40,0	50,0
ALTO	10	50,0	50,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

**Gráfico 6. Niveles de Crecimiento Personal - Variable Bienestar Psicológico**



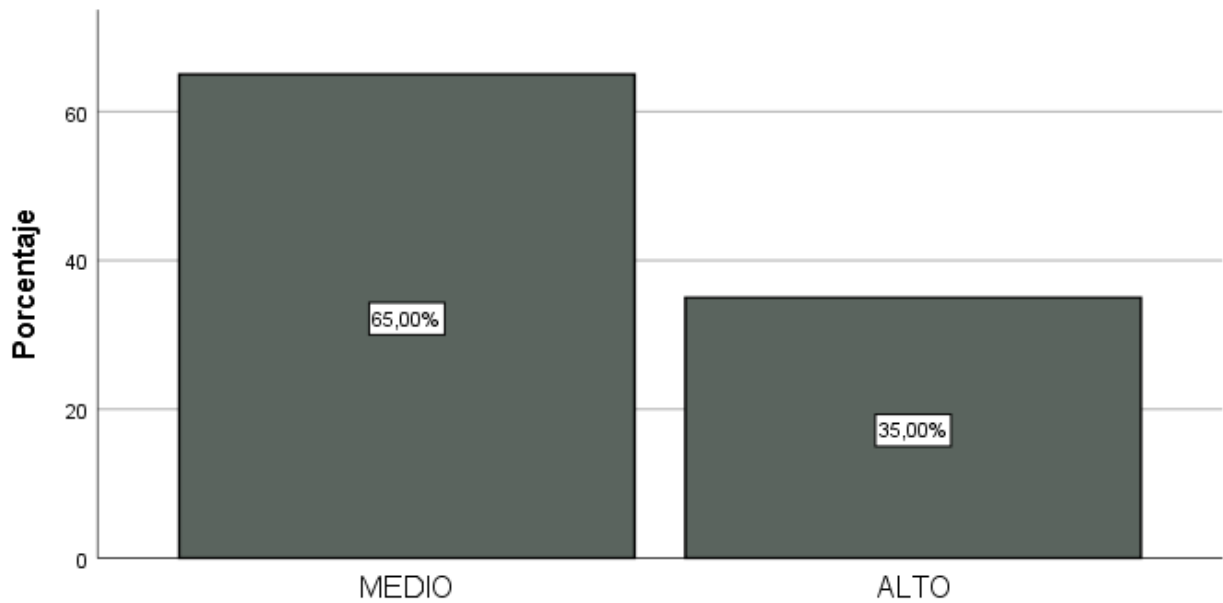
Fuente: Elaboración propia

**Tabla 7. Niveles de Autonomía - Variable Bienestar Psicológico**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
MEDIO	13	65,0	65,0	65,0
ALTO	7	35,0	35,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

**Gráfico 7. Niveles de Autonomía - Variable Bienestar Psicológico**



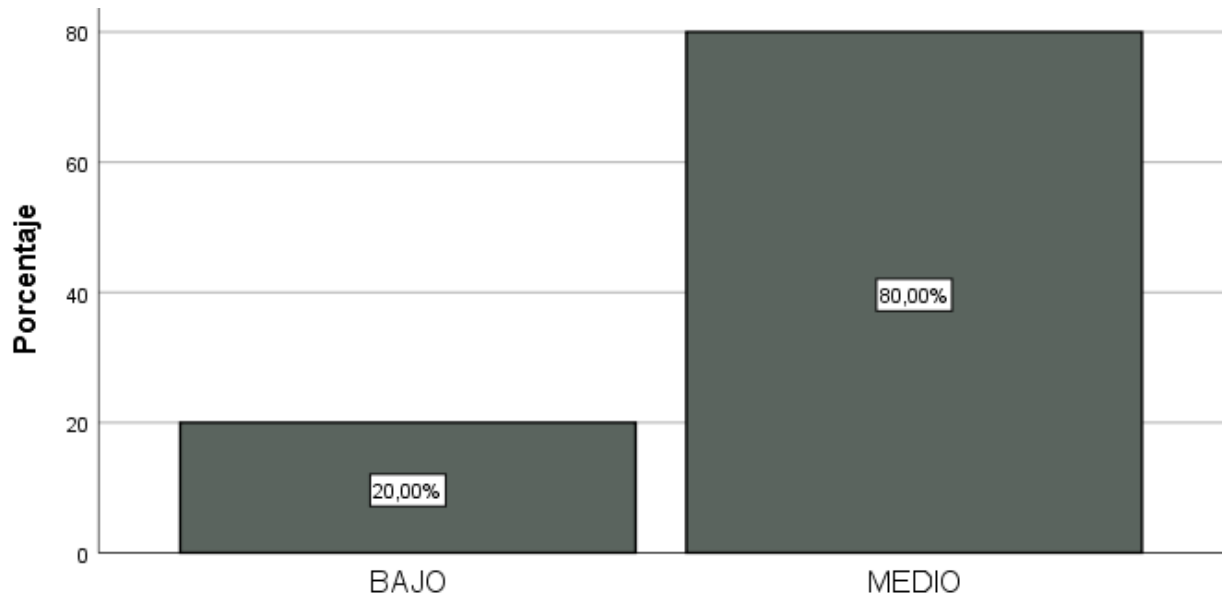
Fuente: Elaboración propia

**Tabla 8. Niveles de Propósito de la Vida - Variable Bienestar Psicológico**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
BAJO	4	20,0	20,0	20,0
MEDIO	16	80,0	80,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

**Gráfico 8. Niveles de Propósito de la Vida - Variable Bienestar Psicológico**



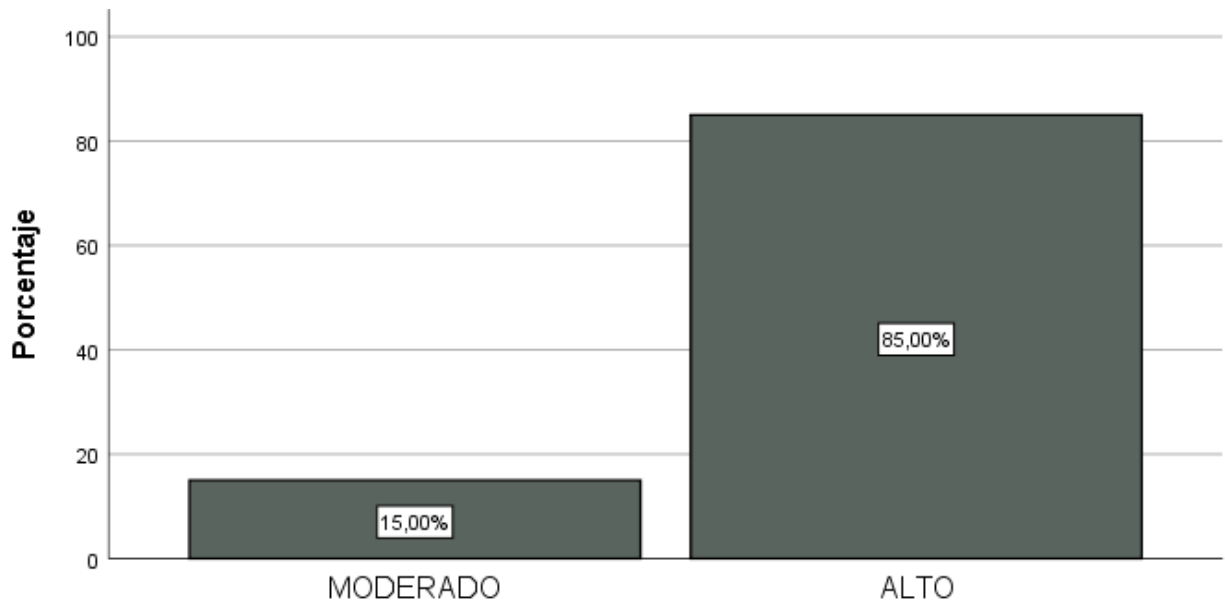
Fuente: Elaboración propia

**Tabla 9. Niveles de Ansiedad - Variable Estrés**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
MODERADO	3	15,0	15,0	15,0
ALTO	17	85,0	85,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

**Gráfico 9. Niveles de Ansiedad - Variable Estrés**



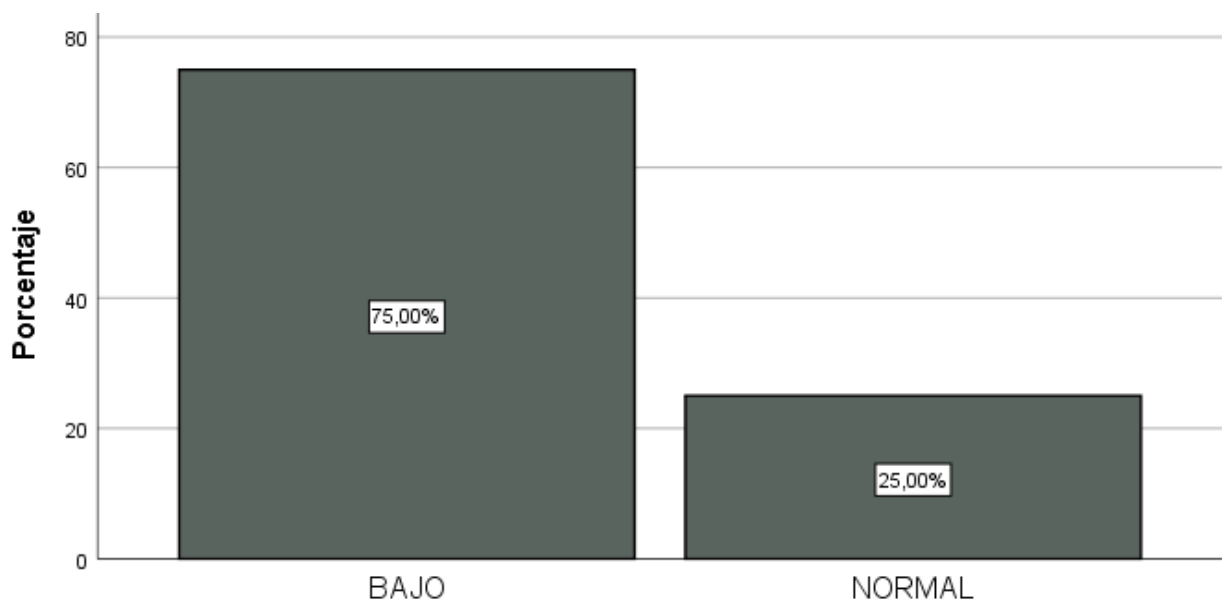
Fuente: Elaboración propia

**Tabla 10. Niveles de Depresión - Variable Estrés**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
BAJO	15	75,0	75,0	75,0
NORMAL	5	25,0	25,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

**Gráfico 10. Niveles de Depresión - Variable Estrés**



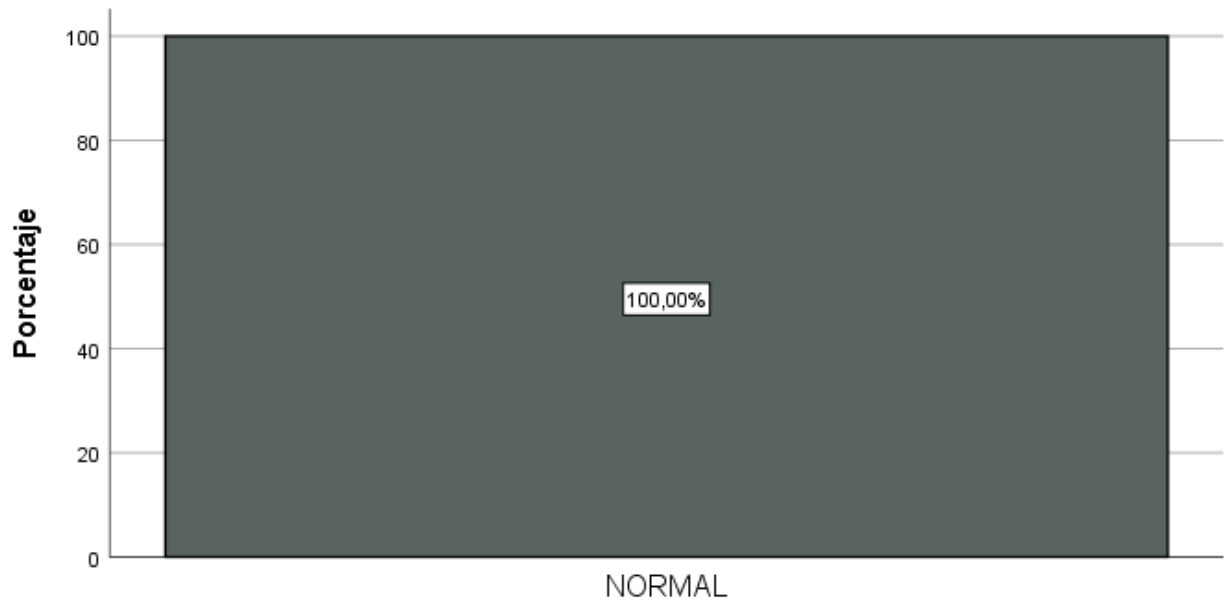
Fuente: Elaboración Propia

**Tabla 11. Niveles de Creencias Desadaptativas - Variable Estrés**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NORMAL	20	100,0	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

**Gráfico 11. Niveles de Creencias Desadaptativas - Variable Estrés**



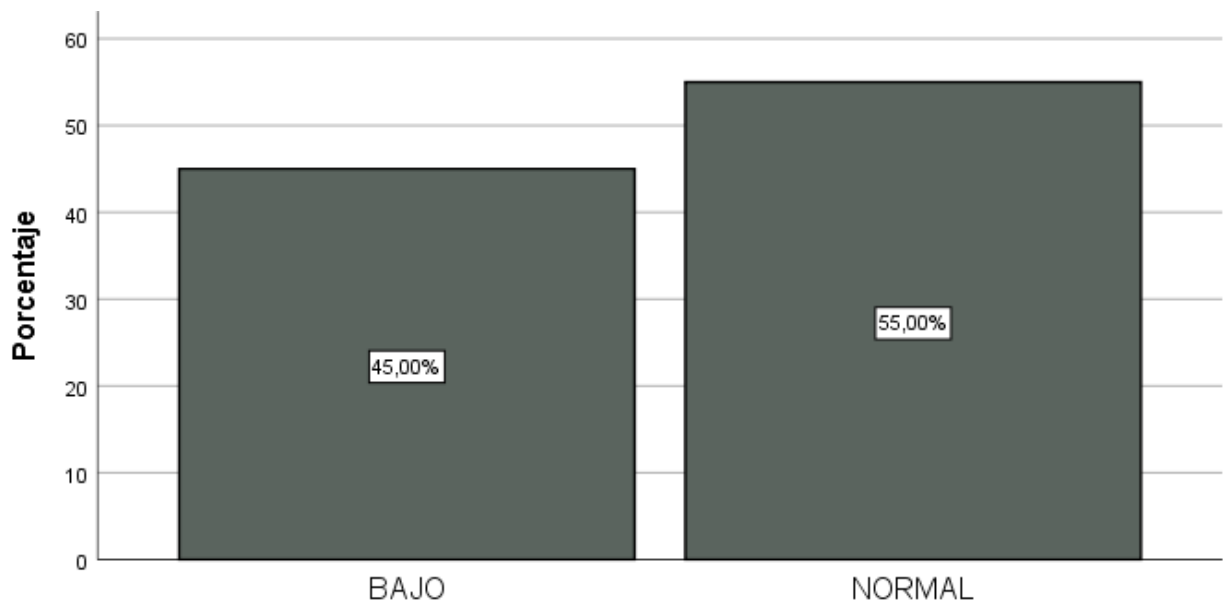
Fuente: Elaboración propia

**Tabla 12. Niveles De Presiones – Variable Estrés.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
BAJO	9	45,0	45,0	45,0
NORMAL	11	55,0	55,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

**Gráfico 12. Niveles De Presiones – Variable Estrés.**



Fuente: Elaboración propia



**Tabla 13. Niveles De Desmotivación - Variable Estrés**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NORMAL	12	60,0	60,0	60,0
MODERADO	8	40,0	40,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

**Gráfico 13. Niveles De Desmotivación - Variable Estrés**



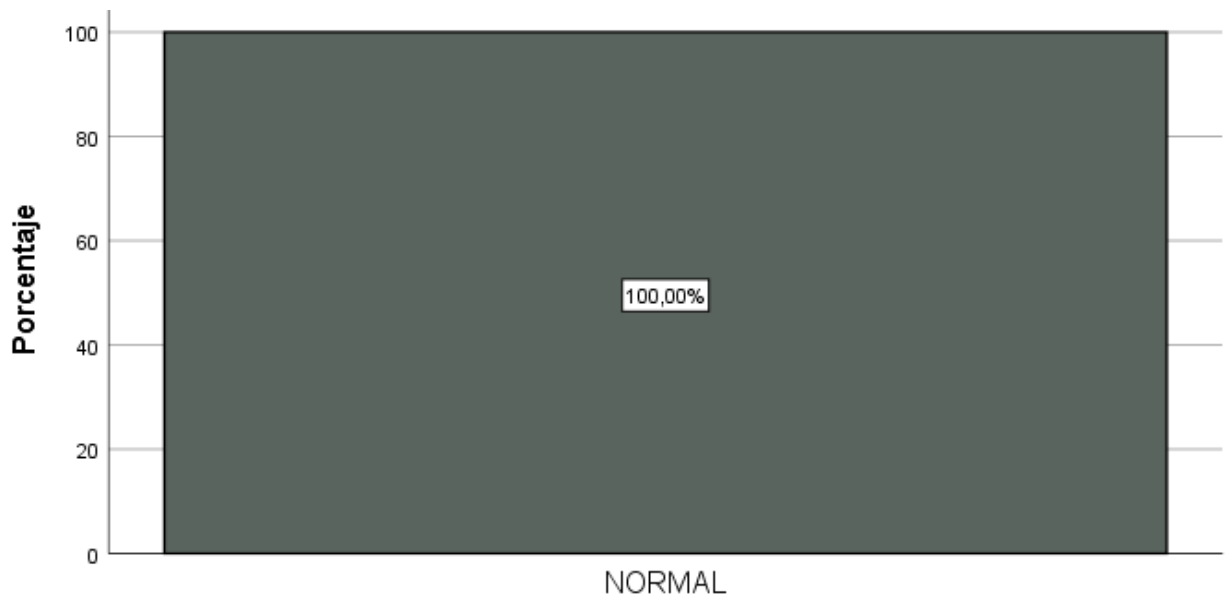
Fuente: Elaboración propia

**Tabla 14. Niveles De Mal Afrontamiento – Variable Estrés**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NORMAL	20	100,0	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

**Gráfico 14. Niveles De Mal Afrontamiento – Variable Estrés**



Fuente: Elaboración Propia

## 5.2 Interpretación de Resultados.

1. **Interpretación:** Como se observa en el gráfico, del 100% de los participantes, el 45% de ellos presenta un nivel moderado de Bienestar Psicológico y un 55% presentan un nivel alto. No se evidencian niveles bajos de Bienestar Psicológico
2. **Interpretación:** Como se observa en el gráfico, del 100% de los participantes, el 50% de ellos presenta un nivel normal de Estrés, un 45% presentan un nivel moderado y un 5% presenta un nivel alto
3. **Interpretación:** Como se observa en el gráfico, del 100% de los participantes, el 20% de ellos presenta un nivel bajo de Autoaceptación, un 55% presentan un nivel medio y un 25% presenta un nivel alto
4. **Interpretación:** Como se observa en el gráfico, del 100% de los participantes, el 10% de ellos presenta un nivel bajo de Dominio del Entorno, un 85% presentan un nivel medio y un 5% presenta un nivel alto.
5. **Interpretación:** Como se observa en el gráfico, del 100% de los participantes, el 50% de ellos presenta un nivel bajo de Relaciones Positivas, un 50% presentan un nivel medio y no se evidencia nivel alto Relaciones Positivas
6. **Interpretación:** Como se observa en el gráfico, del 100% de los participantes, el 10% de ellos presenta un nivel bajo de Crecimiento Personal, un 40% presentan un nivel medio y un 50% un nivel alto de Crecimiento Personal.
7. **Interpretación:** Como se observa en el gráfico, del 100% de los participantes, el 65% de ellos presenta un nivel medio de Autonomía, un 35% presentan un nivel alto y no se evidencian niveles bajo de Autonomía.
8. **Interpretación:** Como se observa en el gráfico, del 100% de los participantes, el 20% de ellos presenta un nivel bajo de Propósito de la Vida, un 80% presentan un nivel medio y no se presentan nivel alto de Propósito de la Vida.

- 9. Interpretación:** Como se observa en el gráfico, del 100% de los participantes, el 15% de ellos presenta un nivel moderado de Ansiedad, un 85% presentan un nivel alto y no se presentan niveles bajo de Ansiedad
- 10. Interpretación:** Como se observa en el gráfico, del 100% de los participantes, el 75% de ellos presenta un nivel bajo de Depresión, un 25% presentan un nivel bajo y no se presentan niveles altos de Depresión.
- 11. Interpretación:** Como se observa en el gráfico, el 100% de la población se encuentra en un nivel normal de Creencias Desadaptativas.
- 12. Interpretación:** Como se observa en el gráfico, del 100% de los participantes, el 45% de ellos presenta un nivel bajo de Presiones, un 55% presentan un nivel normal y no se presentan niveles altos de Presiones.
- 13. Interpretación:** Como se observa en el gráfico, del 100% de los participantes, el 60% de ellos presenta un nivel normal de Desmotivación, un 40% presentan un nivel moderado, no se presentan niveles bajos y altos de Desmotivación
- 14. Interpretación:** Como se observa en el gráfico, el 100% de la población se encuentra en un nivel normal de Mal Afrontamiento.

## VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### 6.1. Análisis inferencial

**Tabla 15. Prueba de Normalidad**

Hipótesis nula: Los datos provienen de una distribución normal

Hipótesis alterna: Los datos no provienen de una distribución normal

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Bienestar Psicológico	,361	20	,000	,637	20	,000
ESTRES	,238	20	,004	,882	20	,019

a. Corrección de significación de Lilliefors

**Interpretación:** Los datos obtenidos de la prueba de normalidad según Shapiro-Wilk indican que la significancia es menor al valor teórico de 0,05, por tanto, es no paramétrico por lo cual se empleara la prueba de correlación de Spearman.

**Tabla 16. Correlación entre Bienestar Psicológico y Estrés**

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,882 <sup>a</sup>	3	,181
Razón de verosimilitud	6,391	3	,094
Asociación lineal por lineal	,708	1	,400
N de casos válidos	20		

**Interpretación:** Como el valor de significancia observada  $p= 0,181$  es mayor al valor de la significancia teórica  $\alpha = 0,05$ , aceptamos la hipótesis nula y rechazamos la hipótesis alternativa, luego podemos concluir que no existe correlación entre bienestar psicológico y estrés.

**Tabla 17. Correlación entre Estrés y Autoaceptación**

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,060 <sup>a</sup>	6	,669
Razón de verosimilitud	5,435	6	,489
Asociación lineal por lineal	1,525	1	,217
N de casos válidos	20		

**Interpretación:** Como el valor de significancia observada  $p= 0,669$  es mayor al valor de la significancia teórica  $\alpha = 0,05$ , aceptamos la hipótesis nula y

rechazamos la hipótesis alternativa, luego podemos concluir que no existe correlación entre Estrés y Autaceptacion.

**Tabla 18. Correlación entre Estrés y Dominio del Entorno**

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	3,044 <sup>a</sup>	6	,803
Razón de verosimilitud	3,953	6	,683
Asociación lineal por lineal	,147	1	,702
N de casos válidos	20		

**Interpretación:** Como el valor de significancia observada  $p = 0,803$  es mayor al valor de la significancia teórica  $\alpha = 0,05$ , aceptamos la hipótesis nula y rechazamos la hipótesis alternativa, luego podemos concluir que no existe correlación entre Estrés y Dominio del Entorno.

**Tabla 19. Correlación entre Estrés y Relaciones Positivas**

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,133 <sup>a</sup>	3	,247
Razón de verosimilitud	4,360	3	,225
Asociación lineal por lineal	1,280	1	,258
N de casos válidos	20		

**Interpretación:** Como el valor de significancia observada  $p = 0,247$  es mayor al valor de la significancia teórica  $\alpha = 0,05$ , aceptamos la hipótesis nula y

rechazamos la hipótesis alternativa, luego podemos concluir que no existe correlación entre Estrés y Relaciones Positivas

**Tabla 20. Correlación entre Estrés y Crecimiento Personal**

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,900 <sup>a</sup>	6	,330
Razón de verosimilitud	8,823	6	,184
Asociación lineal por lineal	,913	1	,339
N de casos válidos	20		

**Interpretación:** Como el valor de significancia observada  $p= 0,330$  es mayor al valor de la significancia teórica  $\alpha = 0,05$ , aceptamos la hipótesis nula y rechazamos la hipótesis alternativa, luego podemos concluir que no existe correlación entre Estrés y Crecimiento Personal

**Tabla 21. Correlación entre Estrés y Autonomía**

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	3,883 <sup>a</sup>	3	,274
Razón de verosimilitud	5,443	3	,142
Asociación lineal por lineal	1,351	1	,245
N de casos válidos	20		

**Interpretación:** Como el valor de significancia observada  $p= 0,274$  es mayor al valor de la significancia teórica  $\alpha = 0,05$ , aceptamos la hipótesis nula y



rechazamos la hipótesis alternativa, luego podemos concluir que no existe correlación entre Estrés y Autonomía

**Tabla 22. Correlación entre Estrés y Propósito de la Vida**

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,937 <sup>a</sup>	3	,816
Razón de verosimilitud	1,516	3	,679
Asociación lineal por lineal	,627	1	,428
N de casos válidos	20		

**Interpretación:** Como el valor de significancia observada  $p = 0,816$  es mayor al valor de la significancia teórica  $\alpha = 0,05$ , aceptamos la hipótesis nula y rechazamos la hipótesis alternativa, luego podemos concluir que no existe correlación entre Estrés y Propósito de la Vida

## VII. DISCUSION DE RESULTADOS

### 7.1 Comparación de resultados

Dicha investigación tiene como propósito dar a conocer si existe alguna relación entre bienestar psicológico y estrés, así que por ellos se tomaron 2 test, los cuales son Escala “ED – 6 el cual es para medir el nivel de estrés y el test “Escala de bienestar psicológico de Ryff (1995) es cual ayudara a medir el nivel de bienestar psicológico que presentan los docentes de una Institución Privada de Educación básica regular – Chinchá 2020. Ayudándonos de las

dimensiones que poseen dichos test que será de gran ayuda para medir la correlación de estas dos variables.

Siguiendo el modelo de (Gutiérrez y Moya, 2018) se ha encontrado una similitud donde indica que hay un 55.56% que es el rango mayor de bienestar psicológico que presentan los docentes, donde dicha investigación que se realizó dio un resultado de un nivel alto de bienestar psicológico 55.00% tomando una similitud del antecedente.

Es importante indicar que en los resultados también se evaluaron las dimensiones: Ansiedad, depresión, presiones, creencias, desadaptativas, Desmotivación y Afrontamiento de la variable “Estrés” y las dimensiones, autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, crecimiento Personal y Autonomía de la variable Bienestar psicológico. Así mismo el porcentaje que llevan algunos docentes en la variable bienestar psicológico con un 55%. Se encuentran datos similares de (Tualombo, 2018) el cual buscó si existe alguna correlación entre estrés laboral y bienestar psicológicos de una universidad privada de lima, donde el resultado final hayo una correlación media baja entre bienestar psicológico y estrés laboral ( $\rho$ , 201  $p < 0.01$ ).

En las tablas de frecuencias y grafico por dimensiones salto resultados distintos donde cada dimensión presenta un nivel bajo, medio y alto en diferentes dimensiones donde se le hayo una correlación entre las variables gracias a la evaluación de las dimensiones.

(Osorio y Cárdenas, 2017) indico que el estrés laboral no se lleva bien con el bienestar psicológico debido a que baja el ritmo del trabajo y no hay mucha producción debido al estrés, por ello menciono que es mejor que los trabajadores roten de puestos para que no entren en un trabajo rutinario donde se agotan por no tener un cambio dentro de su trabajo.

Se hizo la evaluación de la relación que puede existir entre el estrés y las dimensiones del bienestar psicológicos donde se encontró que existe una relación baja entre el estrés y las dimensiones del bienestar psicológico.

Finalmente, se hayo la correlación entre bienestar psicológico y estrés, dando que el valor de significancia  $p=0,240$  es menor a la significancia  $\alpha= 0,05$  dando como resultado que existe una correlación mínima entre bienestar psicológico y estrés en docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular en Chincha 2020.

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **Conclusiones**

Se concluye que no existe relación entre Estrés y Bienestar Psicológico, dado que la significancia es de 0,181.

Se concluye que no existe relación entre Estrés y Autoaceptación, dado que la significancia es de 0,669.

Se concluye que no existe relación entre Estrés y Dominio del Entorno, dado que la significancia es de 0,803.

Se concluye que no existe relación entre Estrés y Relaciones Positivas, dado que la significancia es de 0,247.

Se concluye que no existe relación entre Estrés y Crecimiento Personal, dado que la significancia es de 0,330.

Se concluye que no existe relación entre Estrés y Autonomía, dado que la significancia es de 0,274.

Se concluye que no existe relación entre Estrés y Propósito de la vida, dado que la significancia es de ,816

### **Recomendaciones**

Se recomienda ampliar la muestra de docentes para así tener una mayor acogida y tener mejores resultados

Se recomienda orientar a los docentes sobre el tema de bienestar psicológico y estrés en el trabajo para así algunos lo apliquen y disminuya el nivel de estrés y así obtener resultados positivos

Hacer un estudio sobre bienestar psicológico en relación a otras variables para evaluar el nivel de salud mental de los docentes

Se recomienda el uso de otros instrumentos para medir la salud mental de los docentes y ver su efecto con otras variables

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

### Referencias

- Ayuso Marente, J. A. (2006). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de estrés laboral y burnout. *Revista Iberoamericana De Educación, 39(3)*, 1-15, <https://doi.org/10.35362/rie3932575>.
- Bizneo Solutions, S. (2020). Que es el desempeño laboral y cómo medirlo. *Bizneo*, <https://www.bizneo.com/blog/como-evaluar-desempeno-laboral/>.
- Chávez Zaldumbide, V. A. (2018). *Factores de riesgo psicosociales y estrés laboral en el personal docente de una Institución Educativa del Distrito Metropolitano de Quito. [trabajo para optar del título de magister en seguridad y salud laboral, Universidad Central Del Ecuador]*. Repositorio Institucional UCE. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/17263>.
- Corredor Rojas, C. E. (2016). *Incidencias del bienestar pedagógico del docente en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria. [tesis para optar grado de maestría en educación, Tecnológico de Monterrey]*. Repositorio Institucional TEC. [https://repositorio.tec.mx/bitstream/handle/11285/626473/Claudia\\_Esperanza\\_Corredor\\_Rojas.pdf?sequence=7](https://repositorio.tec.mx/bitstream/handle/11285/626473/Claudia_Esperanza_Corredor_Rojas.pdf?sequence=7).
- Del Valle, M. V. (2015). El bienestar psicológico: diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento, 7(3)*, 6-13, <https://www.redalyc.org/pdf/3334/333443343003.pdf>.
- Fernández Gonzáles, A. G. (2014). Consideraciones Acerca Del Bienestar Psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 17(3)*, 1108–1147, <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/47410#:~:text=El%20bienestar%20psicol%C3%B3gico%20es%20considerado,mayor%20significaci%C3%B3n%20para%20cada%20individuo>.
- Flores Hinojosa, E. A. (2018). *El bienestar psicológico según direncia de género en los docentes del Instituto Pedagógico María Montessori Arequipa 2017. [tesis para obtener el grado académico de maestro en educación en docencia univesitaria e investigación, Universidad San Pedro]*. Repositorio Institucional USP. [http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/6707/Tesis\\_59232.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/6707/Tesis_59232.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- García Viniégras, C. R. (2005). El bienestar psicológico: Dimensión subjetiva de la calidad de vida. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 8(2)*, <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19260/0>.
- Gómez, M. (2006). Introducción a la metodología de la investigación científica. <http://blogs.unlp.edu.ar/seminariofm2/files/2017/04/Gomez-Cap3-4.pdf>. Obtenido de <http://blogs.unlp.edu.ar/seminariofm2/files/2017/04/Gomez-Cap3-4.pdf>

- Gutiérrez Azabache, M. G. (2010). *Niveles de estrés en docentes de la Pontificia Universidad Católica del Perú*. [tesis para optar grado de magister en educación en gestión de la educación, Pontificia Universidad Católica del Perú]. . Repositorio Institucional PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/6940>.
- Gutiérrez Cabrera, E. R. (2018). *Satisfacción laboral y bienestar psicológico en docentes de la ugel 02- la Esperanza, Trujillo, 2018*. [tesis para obtener título de licenciado en psicología, Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI]. Repositorio Institucional UCT. [https://repositorio.uct.edu.pe/bitstream/123456789/502/1/0804030910\\_0904030910\\_T\\_2019.pdf](https://repositorio.uct.edu.pe/bitstream/123456789/502/1/0804030910_0904030910_T_2019.pdf).
- Hernández Sampieri, R. F. (2010). Metodología de la investigación. *Mc Gra Hill*, [https://www.esup.edu.pe/descargas/dep\\_investigacion/Metodologia de la investigación 5ta Edición.pdf](https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia_de_la_investigacion_5ta_Edicion.pdf).
- Huaman Siales, A. S. (2017). *Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este, 2016*. [tesis para licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional UPEU. [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/405/Avit\\_Tesis\\_bachiller\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/405/Avit_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Ibañez Panta, D. H. (2017). *Estrés laboral y bienestar psicológico en trabajadores que laboran en el turno noche*. [tesis para optar título profesional de psicólogos, Universidad Nacional De San Agustín]. Repositorio Institucional UNSA. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5605/PSibpadh.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Kloster Kantlen, G. E. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*. [tesis para acceder al título de licenciada en Psicología, Universidad Católica Argentina]. Repositorio Institucional UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>.
- Leka, S. G. (2004). Educativa privada de educación básica regular. *OMS, 1- 27*.
- Llontop Flores, A. M. (2016). *Clima organizacional en docentes de instituciones educativas pública y privadas del distrito de San Juan de Lurigancho. Lima, 2016*. [tesis para optar el título profesional de licenciada en Psicología, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/4079/Llontop\\_FAM.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/4079/Llontop_FAM.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- López Mena, L. y. (2002). Evaluación de Factores Presentes en el Estrés Laboral. *Revista de Psicología, 11(1), 149-163*, <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2002.17282>.
- López Naranjo, I. y. (2006). Estrés parental en la hospitalización infantil. *Ansiedad y estrés, 12(1), 1-7*, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2018964>.

- Mancera Corcuera, C. S. (2020). Pandemia: maestros, tecnología y desigualdad. *Nexos, distancia por tiempos. Blog de estudio*, <https://educacion.nexos.com.mx/?p=2286>.
- Olivo Galarza, T. A. (2017). *El estrés laboral y su relación con el bienestar psicológico de los docentes. [tesis para optar título de Psicóloga clínica, Universidad Técnica De Ambato]*. Repositorio Institucional UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/25910/2/Tatiana-Alexandra-Olivo-Galarza.pdf>.
- Osorio, J. E. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 13(1), 81-90, [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-99982017000100081&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-99982017000100081&script=sci_abstract&tlng=es).
- Otzen, T. y. (2017). Tecnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35 (1), <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037> .
- Pérez Núñez, D. G. (2014). Coocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 30(3), [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252014000300009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009).
- Pinto Juárez, V. I. (2018). *Estrés en docentes del nivel primaria de Instituciones Educativas Públicas, cercado de Moquegua, 2018 . [tesis para grado, Universidad José Carlos Mariátegui]* . Repositorio Institucional UJCM. [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UJCM\\_b4f166dec49906b1d1702bd0ab12f8d2](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UJCM_b4f166dec49906b1d1702bd0ab12f8d2).
- Romero Carrasco, A. E. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 31-52, <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>.
- Rosales López, N. N. (2018). *Estudio realizado con matrimonios jóvenes de la iglesia Enseñanza de Agua Viva de la cabecera departamental de Quetzaltenango. [tesis para optar título de psicóloga, Universidad Rafael Landívar]* . Repositorio Intitucional URL. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrkd/2018/05/22/Rosales-Nancy.pdf>.
- Ryff, D. C. (1995). La estrucutura del bienestar psicológico revisitada. . *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 69 (4), 719-727.
- Tualombo Chacha, L. M. (2018). *Estrés laboral y el bienestar psicológico en docentes de una universidad privada del Lima, Este. [tesis para optar título profesional de psicólogo, Universidad Peruana Unión]* . Repositorio Institucional UPEU. [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1393/Lenni\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1393/Lenni_Tesis_Licenciatura_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y).
- Uzuriaga Caceres, C. (2019). ). *Estrés laboral y Bienestar psicológico en el personal docente y administrativo de la Universidad Nacional del Centro del Perú, 2019. [tesis para obtener título profesional de licenciada en Psicología, Universidad César Vallejo]*.

Repoitorio Institucional UCV.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36941/Uzuriaga\\_CC.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36941/Uzuriaga_CC.pdf?sequence=5&isAllowed=y).



**ANEXO 01**

**Anexo. Matriz de Consistencia.**

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación significativa entre el estrés y bienestar psicológico en docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chíncha 2020?	Determinar si existe una relación significativa entre el estrés y bienestar psicológico en docentes de Institución Privada de Educación Básica Regular, Chíncha 2020	Existe relación inversa significativa entre las variables Estrés y Bienestar Psicológico en Docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chíncha 2020	<p><b>Estrés:</b></p> <p>Dimensión 1: Ansiedad  Dimensión 2: Depresión  Dimensión 3: Presiones  Dimensión 4: Creencias Desadaptativas  Dimensión 5: Desmotivación  Dimensión 6: Mal Afrontamiento</p>	<p><b>Enfoque: Cuantitativo</b></p> <p><b>Tipo: Descriptivo Correlacional</b></p> <p><b>Nivel de estudio: Corte transversal</b></p> <p><b>Diseño: No experimental</b></p> <p><b>Población y muestra: 20 Docentes</b></p>
<b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</b>		<p><b>Técnicas e instrumentos de recolección de información</b></p> <p>Instrumento: Cuestionario</p> <p><b>Instrumentos:</b></p> <p><b>Escala de Bienestar Psicológico De Ryff</b></p> <p><b>Escala ED-6</b></p>
<p><b>Problema Específico 1</b></p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre estrés y las dimensiones de bienestar psicológico en docentes de Institución Privada de Educación Básica Regular, Chíncha 2020?</p>	<p><b>Objetivo Específico 1:</b></p> <p>Determinar si existe una relación significativa entre los niveles de estrés y bienestar en docentes de una Institución Educativa</p>	<p><b>Hipótesis Específica 1:</b></p> <p>Existe relación inversa significativa entre el estrés y Bienestar en Docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chíncha 2020</p>		

<p><b>Problema Específico 2</b> ¿Cuál es la relación significativa que existe entre estrés y autoaceptación en docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chincha 2020?</p>	<p><b>Objetivo Específico 2:</b> Determinar si existe una relación significativa entre los niveles de estrés y autoaceptación en docentes de una Institución Educativa</p>	<p><b>Hipótesis Específica 2:</b> . Existe relación inversa significativa estrés y autoaceptación en Docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chincha 2020</p>	<p><b>Técnica de análisis de datos,</b>  <b>SPSS</b> <b>EXCEL</b></p>
<p><b>Problema Específico 3</b> ¿Cuál es la relación significativa que existe entre estrés y Dominio del Entorno en docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chincha 2020?</p>	<p><b>Objetivo Específico 3:</b> Determinar si existe una relación significativa entre los niveles de estrés y Dominio del Entorno en docentes de una Institución Educativa</p>	<p><b>Hipótesis Específica 3:</b> Existe relación inversa significativa estrés y Dominio del Entorno en Docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chincha 2020</p>	

<p><b>Problema Especifico 4</b></p> <p>¿Cuál es la relación significativa que existe entre estrés y Relaciones Positivas en docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chincha 2020?</p>	<p><b>Objetivo Especifico 4:</b></p> <p>Determinar si existe una relación significativa entre los niveles de estrés y Relaciones Positivas en docentes de una Institución Educativa</p>	<p><b>Hipótesis Especifica 4</b></p> <p>Existe relación inversa significativa estrés y Relaciones Positivas en Docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chincha 2020</p>	<p><b>Dimensión 6: Propósito de la Vida</b></p>	
<p><b>Problema Especifico 5</b></p> <p>¿Cuál es la relación significativa que existe entre estrés y Crecimiento Personal en docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chincha 2020?</p>	<p><b>Objetivo Especifico 5</b></p> <p>Determinar si existe una relación significativa entre los niveles de estrés y Crecimiento Personal en docentes de una Institución Educativa</p>	<p><b>Hipótesis Especifica 5</b></p> <p>Existe relación inversa significativa estrés y Crecimiento Personal en Docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chincha 2020</p>		

<p><b>Problema Especifico 6</b> ¿Cuál es la relación significativa que existe entre estrés y Autonomía en docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chincha 2020?</p>	<p><b>Objetivo Especifico 6</b> Determinar si existe una relación significativa entre los niveles de estrés y Autonomía en docentes de una Institución Educativa</p>	<p><b>Hipótesis Especifica 6</b> Existe relación inversa significativa estrés y Autonomía en Docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chincha 2020</p>		
<p><b>Problema Especifico 7</b> ¿Cuál es la relación significativa que existe entre estrés y Propósito de la Vida en docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chincha 2020?</p>	<p><b>Objetivo Especifico 7</b> Determinar si existe una relación significativa entre los niveles de estrés y Propósito de la Vida en docentes de una Institución Educativa</p>	<p><b>Hipótesis Especifica 7</b> Existe relación inversa significativa estrés y Propósito de la Vida en Docentes de una Institución Privada de Educación Básica Regular, Chincha 2020</p>		

## Anexo 02: Instrumento de recolección de información

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO DE RYFF (1995)

Evaluador: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre y Apellido	Sexo	Edad	Fecha de Nacimiento	Nivel de Instrucción
-------------------	------	------	---------------------	----------------------

#### INSTRUCCIONES

Apreciado docente, a continuación se le presentan 39 afirmaciones sobre el bienestar psicológico. Le pedimos que conteste con sinceridad cada una de las afirmaciones marcando con una (X) la opción que más se parezca a tu forma de ser (No hay opción correcta o incorrecta). Le Pedimos seguir la siguiente clave:

Totalmente en Desacuerdo	En desacuerdo	Algunas veces de Acuerdo	Frecuentemente De Acuerdo	De acuerdo	Totalmente De Acuerdo
TD	D	AA	FA	A	TA
1	2	3	4	5	6

Nº	ITEMS	TD	D	AA	FA	A	TA
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	1	2	3	4	5	6
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	1	2	3	4	5	6
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	1	2	3	4	5	6
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	1	2	3	4	5	6
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	1	2	3	4	5	6
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	1	2	3	4	5	6
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	1	2	3	4	5	6
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	1	2	3	4	5	6

10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.	1	2	3	4	5	6
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	1	2	3	4	5	6
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	1	2	3	4	5	6
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	1	2	3	4	5	6
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1	2	3	4	5	6
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	1	2	3	4	5	6
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1	2	3	4	5	6
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1	2	3	4	5	6
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3	4	5	6
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	1	2	3	4	5	6
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	1	2	3	4	5	6
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	1	2	3	4	5	6
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	1	2	3	4	5	6
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	1	2	3	4	5	6
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	1	2	3	4	5	6
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	1	2	3	4	5	6
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	1	2	3	4	5	6
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	1	2	3	4	5	6
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	1	2	3	4	5	6
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	1	2	3	4	5	6
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	1	2	3	4	5	6
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	1	2	3	4	5	6
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	1	2	3	4	5	6

33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	1	2	3	4	5	6
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.	1	2	3	4	5	6
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	1	2	3	4	5	6
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	1	2	3	4	5	6
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	1	2	3	4	5	6
Sumatoria:							
Puntuación Total:							



### Estadísticas de fiabilidad de la variable bienestar psicológico

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,828	39

**Interpretación:** De acuerdo a los resultados del análisis de fiabilidad que es ,828 puntos y según el rango de la tabla de valores de Cronbach, se determina que el instrumento de medición es de consistencia alta y confiable para su evaluación

## ESCALA ED-6

Evaluador: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre y Apellido	Sexo	Edad	Fecha de Nacimiento	Nivel de Instrucción
-------------------	------	------	---------------------	----------------------

Instrucciones: A continuación va a entrar una serie de afirmaciones acerca de las cuales usted deberá mostrar su acuerdo en una escala de cinco números de forma que el 1 indicara el máximo acuerdo y el 5 el total desacuerdo, utilice los números intermedios de forma adecuada. Recuerde que no existen contestaciones buenas o malas, por lo cual sea sincero. La contestación es confidencial. Muchas gracias por su colaboración.



ESCALA ED-6	Total acuerdo			Total desacuerdo	
Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales	1	2	3	4	5
Recurso al consumo de sustancias (tila, fármacos, etc.) para aliviar mi malestar.	1	2	3	4	5
Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo	1	2	3	4	5
Me paso el día pensando en cosas del trabajo.	1	2	3	4	5
Me acelero con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes.	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 perturba estar expuesto a cambios en el trabajo sobre los que no tengo ningún control.	1	2	3	4	5
Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar	1	2	3	4	5
La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de la normal.	1	2	3	4	5
Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico.	1	2	3	4	5
Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración.	1	2	3	4	5
Hay tareas laborales que afronto con temor	1	2	3	4	5
Debería de actuar con más calma en las tareas laborales.	1	2	3	4	5
En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores fríos.	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
En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso.	1	2	3	4	5
A menudo siento ganas de llorar	1	2	3	4	5

Me entristezco demasiado ante los problemas laborales	1	2	3	4	5
Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo	1	2	3	4	5
Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mí.	1	2	3	4	5
Me cuesta trabajo tirar por la vida.	1	2	3	4	5
Tengo la sensación de estar desmoronándome	1	2	3	4	5
Siento que los problemas en el trabajo me debilitan.	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
A veces pienso que el mundo es una basura.	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
Creo que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo.	1	2		4	5
Incluir alumnos con N.E.E. en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto.	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
Realizar Adaptaciones Curriculares me resulta difícil.	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
Acabo las jornadas de trabajo extenuado.	1	2	3	4	5
Se me hace muy duro terminar el curso.	1	2	3	4	5
A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten mientras enseño a los demás.	1	2	3	4	5
Me siento desbordado por el trabajo.	1	2	3	4	5
A veces trato de eludir responsabilidades.	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
En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo.	1	2	3	4	5

Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante. *	1	2	3	4	5
Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo.	1	2	3	4	5
Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana.	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
Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo *	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
La organización del centro me parece buena. *	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
El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida.	1	2	3	4	5
Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros. *	1	2	3	4	5
Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales. *	1	2	3	4	5

### Estadísticas de fiabilidad de la variable estrés en docentes

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,862	77

**Interpretación:** De acuerdo a los resultados del análisis de fiabilidad que es ,862 puntos y según el rango de la tabla de valores de Cronbach, se determina que el instrumento de medición es de consistencia interna alta y confiable para su medición

### Anexo 03: Ficha de Validación de instrumento de medición

#### FICHA PARA VALIDACION DEL INSTRUMENTO

##### I. REFERENCIA

- 1.1. Experto: Ricardo Enrique Marcos Tasayco  
 1.2. Especialidad: clínico  
 1.3. Cargo actual: Psicólogo  
 1.4. Grado académico: Licenciado en Psicología  
 1.5. Institución: Universidad Autónoma de Ica  
 1.6. Tipo de instrumento: Encuesta - Escala de Bienestar Psicológico de Ryff  
 1.7. Lugar y fecha: Chincha, 20 de Abril del 2020


##### II. TABLA DE VALORACION POR EVIDENCIAS

N°	EVIDENCIAS	VALORACION					
		5	4	3	2	1	0
1	Pertinencia de indicadores		X				
2	Formulado con lenguaje apropiado	X					
3	Adecuado para los sujetos en estudio	X					
4	Facilita la prueba de hipótesis		X				
5	Suficiencia para medir la variable		X				
6	Facilita la interpretación del instrumento	X					
7	Acorde al avance de la ciencia y tecnología		X				
8	Expresado en hechos perceptibles	X					
9	Tiene secuencia lógica	X					
10	Basado en aspectos teóricos		X				
	Total	25	20				

Coefficiente de valoración porcentual:  $c = 45$

##### III. OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES

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

  
 Ricardo E. Marcos Tasayco  
 PSICOLOGO  
 C.Ps.º N° 33720

Firma y sello del Experto

**FICHA PARA VALIDACION DEL INSTRUMENTO**

**I. REFERENCIA**

- 1.1. Experto: Ricardo Enrique Marcos Tasayco
- 1.2. Especialidad: Clinico
- 1.3. Cargo actual: Psicologo
- 1.4. Grado académico: Licenciado en Psicología
- 1.5. Institución: Universidad Autónoma de Ica
- 1.6. Tipo de instrumento: Encuesta - Escala ED-6
- 1.7. Lugar y fecha: Chincha 20 de Abril del 2020

**II. TABLA DE VALORACION POR EVIDENCIAS**

N°	EVIDENCIAS	VALORACION					
		5	4	3	2	1	0
1	Pertinencia de indicadores		X				
2	Formulado con lenguaje apropiado	X					
3	Adecuado para los sujetos en estudio	X					
4	Facilita la prueba de hipótesis		X				
5	Suficiencia para medir la variable	X					
6	Facilita la interpretación del instrumento	X					
7	Acorde al avance de la ciencia y tecnología		X				
8	Expresado en hechos perceptibles	X					
9	Tiene secuencia lógica	X					
10	Basado en aspectos teóricos	X					
	Total	35	12				

Coefficiente de valoración porcentual:  $c = 47$

**III. OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES**

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

  
  
 Ricardo E. Marcos Tasayco  
 PSICOLOGO  
 C.Ps.P N° 33720

Firma y sello del Experto





	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	SEXO	Numérico	8	0	SEXO	{1, Hombre}...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
2	EDAD	Numérico	8	0	EDAD	{1, 24 - 30}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
3	OCUPACION	Numérico	8	0	OCUPACION	{1, Docente}...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
4	NIVEL	Numérico	8	0	NIVEL	{1, Primaria}...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
5	R1_Y	Numérico	8	0	Me cuesta tran...	{1, Total de...	Ninguno	5	Derecha	Escala	Entrada
6	R2_Y	Numérico	8	0	Recurso al cons...	{1, Total de...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
7	R3_Y	Numérico	8	0	Al pensar en el ...	{1, Total de...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
8	R4_Y	Numérico	8	0	Me paso el día ...	{1, Total de...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
9	R5_Y	Numérico	8	0	Me acelero con...	{1, Total de...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
10	R6_Y	Numérico	8	0	En muchos mo...	{1, Total de...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
11	R7_Y	Numérico	8	0	La tensión del t...	{1, Total de...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
12	R8_Y	Numérico	8	0	Me perturba est...	{1, Total de...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
13	R9_Y	Numérico	8	0	Me cuesta con...	{1, Total de...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
14	R10_Y	Numérico	8	0	La tensión labo...	{1, Total de...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
15	R11_Y	Numérico	8	0	Creo que los pr...	{1, Total de...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
16	R12_Y	Numérico	8	0	Ante los proble...	{1, Total de...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
17	R13_Y	Numérico	8	0	Hay tareas labo...	{1, Total de...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
18	R14_Y	Numérico	8	0	Debería de actu...	{1, Total de...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
19	R15_Y	Numérico	8	0	En el centro se...	{1, Total de...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
20	R16_Y	Numérico	8	0	Los problemas ...	{1, Total de...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
21	R17_Y	Numérico	8	0	Pierdo fácilmen...	{1, Total de...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
22	R18_Y	Numérico	8	0	La tensión en e...	{1, Total de...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
23	R19_Y	Numérico	8	0	En el centro se...	{1, Total de...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
24	R20_Y	Numérico	8	0	A menudo sient...	{1, Total de...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
25	R21_Y	Numérico	8	0	Me entristezco ...	{1, Total de...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
26	R22_Y	Numérico	8	0	Tiendo a ser pe...	{1, Total de...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
27	R23_Y	Numérico	8	0	Me siento triste...	{1, Total de...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
28	R24_Y	Numérico	8	0	Me cuesta trab...	{1, Total de...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
29	R25_Y	Numérico	8	0	Tengo la sensa...	{1, Total de...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
30	R26_Y	Numérico	8	0	Siento que los ...	{1, Total de...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada

## Anexo 05: Informe del turnitin al 28% de similitud

### ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN DOCENTES DE UNA INSTITUCION PRIVADA DE EDUCACION BASICA REGULAR – CHINCHA 2020

#### INFORME DE ORIGINALIDAD



#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.autonomadeica.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad Peruana Los Andes</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.ulasamericas.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universidad Autónoma de Ica</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.uladech.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

<b>9</b>	<b>repositorio.uigv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>10</b>	<b>repositorio.uta.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>11</b>	<b>repositorio.utp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %

---

Excluir citas       Apagado       Excluir coincidencias < 1%  
 Excluir bibliografía       Activo

## Anexo 06: Evidencia Fotográfica

Docentes resolviendo el test por Google Forms

