



UNIVERSIDAD
AUTONOMA
DE ICA

RESOLUCIÓN N° 136-2006-CONAFU

RESOLUCIÓN N° 432-2014-CONAFU

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

TÍTULO

**ANÁLISIS DE RESILIENCIA Y ESTRÉS LABORAL EN
DOCENTES DEL NIVEL PRIMARIA DEL DISTRITO DE
SUNAMPE PROVINCIA DE CHINCHA, 2020**

DOCENTE INVESTIGADOR:

José Huamán Narvay

Código Orcid N° <https://orcid.org/0000-0001-5400-5737>

ESTUDIANTES DE GRUPO RIE

Torres Tasayco, Rosa Angelita

Huaman Aliaga, Evelyn Elizena

Ojeda Tipacti, Alba Marina

CHINCHA ALTA, ICA – PERÚ

2020

Resumen

El estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre Resiliencia y Estrés laboral en docentes del nivel primaria, aplicándose un metodología de tipo cuantitativo, nivel correlacional y diseño no experimental de corte transversal descriptivo, considerando una población de 145 docentes, siendo tomado los como tamaño de la muestra, porque fue no probabilístico, intencionado y por conveniencia, a los cuales se les aplicaron dos instrumentos documentales de uso permitido por sus autores y fundamentado en la psicometría, siendo para la Resiliencia, la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson (2003), validado por Rodríguez Martín y Osana Molero Pérez (2012), y el instrumento documental de Estrés, fue Escala de Estrés docente ED-6 de Pablo Gutiérrez-Santander, Santiago Morán-Suarez, Inmaculada Sanz-Vásquez (2005), siendo el principal resultado que existe relación inversa entre Resiliencia y Estrés laboral en docentes obtenido mediante Rho de Spearman con coeficiente de correlación de -0.445 con p valor de 0.000, llegando a la conclusión que a medida que aumenta la Resiliencia, disminuye el estrés laboral en docentes del nivel primaria.

Palabras claves: Persistencia, control, adaptabilidad, propósito y espiritualidad.

Abstract

The objective of the study was to determine the relationship between Resilience and Work Stress in primary-level teachers, applying a quantitative methodology, correlational level and non-experimental descriptive cross-sectional design, considering a population of 145 teachers, being taken as the size of the sample, because it was non-probabilistic, intentional and for convenience, to which two documentary instruments of use allowed by their authors and based on psychometry were applied, being for Resilience, the Resilience Scale of Connor and Davidson (2003) , validated by Rodríguez Martín and Osana Molero Pérez (2012), and the documentary instrument on Stress, was the ED-6 Teaching Stress Scale by Pablo Gutiérrez-Santander, Santiago Morán-Suarez, Inmaculada Sanz-Vásquez (2005), being the main result that there is an inverse relationship between Resilience and Work Stress in teachers obtained by Spearman's Rho with a correlation coefficient of - 0.445 with p value of 0.000, reaching the conclusion that as Resilience increases, work stress decreases in primary level teachers.

Keywords: Persistence, control, adaptability, purpose and spirituality.

Índice general

Resumen	ii
Abstract.....	iii
Índice general	iv
Índice de figuras.....	vi
Índice de Tablas.....	vii
I. INTRODUCCIÓN	8
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	10
2.1. Problema identificado	10
2.2. Pregunta de investigación General.....	13
2.3. Pregunta de investigación Específicas	13
2.4. Justificación e importancia.....	13
2.5. Objetivo General.....	15
2.6. Objetivos Específicos.....	15
2.7. Impacto de la Investigación	16
III. ESTADO DEL ARTE	18
3.1. Antecedentes.....	18
3.2. Marco Teórico.....	23
3.3. Definiciones	38
IV. METODOLOGÍA APLICADA.....	41
4.1. Tipo y nivel de Investigación.....	41
4.2. Diseño de la Investigación	41
4.3. Hipótesis General	42
4.4. Hipótesis Específicas.....	42
4.5. Variables.....	43
4.6. Operacionalización de Variables	44

4.7. Población y Muestra	47
4.8. Recolección de la Información.....	47
4.9. Técnicas de Análisis e Interpretación de Datos	51
V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	53
5.1. Descripción de los resultados.....	53
5.2. Análisis de los resultados	54
VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	64
6.1. Discusión de resultado.....	64
6.2. Comparación de resultados con otros estudios similares	66
VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	67
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	70
ANEXOS.....	74
Anexo 1: Instrumentos de recolección de datos	74
Anexo 2: Matriz de consistencia	98
Anexo 3: Matriz de operacionalización de variables.....	100
Anexo 4: Base de datos.....	102
Anexo 5: Informe de Turnitin al 28% de similitud.....	137

Índice de figuras

Figura 1: Formulario con datos de género y nivel educativo.....	75
Figura 2: Formulario con datos de tipo de gestión, zona y distrito donde labora el docente	76
Figura 3: Formulario solicitando grado académico y escala docente.....	77
Figura 4: Escala de Resiliencia (parte1)	78
Figura 5: Escala de Resiliencia (parte 2)	79
Figura 6: Escala de Resiliencia (parte 3)	80
Figura 7: Escala de resiliencia (parte 4).....	81
Figura 8: Cuestionario de Estrés (parte 1)	84
Figura 9: Cuestionario de Estrés (parte 2)	85
Figura 10: Cuestionario de Estrés (parte 3)	86
Figura 11: Cuestionario de Estrés (parte 4)	87
Figura 12: Cuestionario de Estrés (parte 5)	88
Figura 13: Cuestionario de Estrés (parte 6)	89
Figura 14: Cuestionario de Estrés (parte 7)	90
Figura 15: Cuestionario de Estrés (parte 8)	91
Figura 16: Cuestionario de Estrés (parte 9)	92
Figura 17: Cuestionario de Estrés (parte 10)	93
Figura 18: Cuestionario de Estrés (parte 11)	94
Figura 19: Cuestionario de Estrés (parte 12)	95

Índice de Tablas

Tabla 1: Síntomas físicos del estrés	35
Tabla 2: Síntomas psicológicos del estrés	36
Tabla 3: Síntomas conductuales del estrés	36
Tabla 4: Cuadro de operacionalización de las variables de estudio	44
Tabla 5: Confiabilidad de CD-RISC	48
Tabla 6: Estabilidad temporal del CD-RISC25	49
Tabla 7: Rangos de valores para los niveles de resiliencia	49
Tabla 8: Confiabilidad de Estrés docente ED-6	50
Tabla 9: Correlaciones bivariados de Estrés docente ED-6.....	50
Tabla 10: Niveles de Estrés docente ED-6	51
Tabla 11: Tabla de análisis de niveles para el estadístico	51
Tabla 12: Nivel de Resiliencia.....	53
Tabla 13: Nivel de Estrés	53
Tabla 14: Prueba de hipótesis general	54
Tabla 15: Tabla cruzada no paramétrica de Resiliencia y Estrés	55
Tabla 16: Correlación no paramétrica entre la dimensión Autoeficaca - Tenacidad con Estrés.	56
Tabla 17: Tabla cruzada no paramétrica entre Autoeficacia - Tenacidad y Estrés.....	56
Tabla 18: Correlación no paramétrica entre Control bajo presión y Estrés	57
Tabla 19: Tabla cruzada no paramétrica entre Control bajo presión y Estrés.....	58
Tabla 20: Correlación no paramétrica entre Adaptabilidad y Redes de apoyo con Estrés	59
Tabla 21: Tabla cruzada no paramétrica entre Adaptabilidad y redes de apoyo y Estrés	60
Tabla 22: Correlación no paramétrica entre Control y propósito y Estrés	61
Tabla 23: Tabla cruzada no paramétrica entre Control y propósito y Estrés	61
Tabla 24: Correlación no paramétrica entre Espiritualidad y Estrés	62
Tabla 25: Tabla cruzada no paramétrica entre Espiritualidad y Estrés	63

I. INTRODUCCIÓN

Estudios sobre Resiliencia y Estrés laboral, en ámbitos internacionales y nacional, no sólo en docentes, sino en diversos profesionales e incluso en estudiantes, indican un manejo presencial del estudio, sin embargo, en un contexto de emergencia sanitaria, donde las políticas gubernamentales y educativas, establecieron un trabajo remoto y cerraron las instituciones educativas, la investigación, tuvo una variación, al realizarse de manera virtual.

La importancia de la investigación radica en que en el contexto educativo y de pandemia, los docentes y estudiantes, continuaron realizando el proceso de enseñanza – aprendizaje, pero no se conoce como se relaciona la Resiliencia con el Estrés laboral de los docentes, sobre todo el nivel de correlación entre ellos, si será positivo o negativo, lo que motivó al investigador a realizar el estudio, sobre todo en un campo de la salud mental que ha tenido bastante atención como es el estrés.

Teniendo en cuenta que los docentes del nivel primaria, tienen múltiples actividades y sumado a ello, el manejo de herramientas tecnológicas para el trabajo remoto normado por el Ministerio de Educación aplicando la estrategia Aprendo en Casa, presiones de los directivos para la presentación semanal y mensual de informes, como presión también de los padres de familia, se tuvo que adecuar el docente a las necesidades y exigencias del trabajo remoto, demostrando una fuerza Resiliente, que con el estudio se conoce la relación y el coeficiente de correlación con el Estrés laboral.

La educación, entonces no se detuvo, por el contrario, el docente laboró, cumpliendo las programaciones curriculares, evaluaciones a estudiantes, informes a directivos y padres de familia, como también la comunicación con los estudiantes con riesgo de abandono de clases, sin olvidar, que el

contexto de emergencia sanitaria, provocó pérdidas humanas, siendo familiares directos de los docentes, mencionando también, que las presiones por mantener actualizado a sus estudiantes, tuvieron que realizar visitas a niños y niñas para alcanzar material educativo, considerando que es un riesgo que pudo afectar su salud física.

Entonces, el estudio se plantea determinar la relación entre Resiliencia y Estrés laboral en docentes de primaria, lo que llevó a formular la hipótesis que indica que existe relación inversa entre las variables de estudio, aplicando un estudio de nivel correlacional con diseño no experimental de corte transversal descriptivo, en virtud a que las variables fueron analizadas en el contexto sin manipularlas, considerando para la recogida de datos dos instrumentos de uso permitido por sus autores en el investigaciones psicológicas y que según la Psicometría, permite medir atributos, en este caso medir y relacionar los niveles de resiliencia y estrés laboral mediante estadísticas no paramétrica por el tipo de variable de ser categóricas de tipo ordinal.

Los capítulos del informe detallan las diversas tareas realizadas en la investigación, así, en el capítulo del Estado del arte, se detallan los principales antecedentes, fundamentados con el marco teórico. Por otro lado, el capítulo de metodología, explica las fichas técnicas de los instrumentos documentales con sus niveles de confiabilidad y validez, finalmente el capítulo de resultados que presentan los niveles y las relaciones realizadas en base a los objetivos planteados, indicándose que todo lo planificado se ha logrado.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Problema identificado

La Organización Mundial de la Salud - OMS citado por la Organización Panamericana de la Salud - OPS (2009) indican la necesidad de prestar atención la salud mental de los trabajadores, como también mejorar las condiciones laborales mediante asistencias y programas hacia el empleado.

De acuerdo a la OPS existen factores determinantes ha considerar en el ámbito laboral de los trabajadores, sobre todo en los docentes, así, por ejemplo, indica que el contenido del trabajo es monótono y con directrices no tan clara, como también sobrecarga de trabajo, ausencia de estímulos de reconocimiento y bajos sueldos a ascensos, lo que viene afectando la salud laboral del trabajador.

La detección de problemas de salud mental en el lugar de trabajo según la OPS (2009) que la mayor incidencia corresponde al ausentismo del trabajador que se refleja en las estadísticas y los costos que implica las discapacidades relacionadas con problemas de salud mental.

Por otro lado, frente al problema de los que afecta al trabajador, se propone la OPS (2009), Establecer programas de bienestar que atiendan los problemas de salud mental, Incluir temas psicológicos de parte del área de recursos humanos, Capacitar a los responsables de liderar los grupos para detectar necesidades de ayuda al trabajador debido a que se afecta su salud mental.

Desde el punto de vista de la Psicología, la salud mental o emocional de los trabajadores y de acuerdo a la línea de

Investigación en psicología, se ha determinado que el problema de salud mental es muy importante y debe tomarse en serio, debido a que está afectando la fuerza laboral, específicamente a los docentes del nivel primaria, que, en el actual contexto de emergencia sanitaria, ha cambiado notablemente muchos aspectos del trabajo educativo, lo que permite generar un trabajo más intenso con más presión, con tendencia a afectar la salud mental.

Desde el punto de vista educativo, resulta que el servicio educativo en el contexto de emergencia sanitaria no se ha detenido, es así que países asiáticos y europeos, han cambiado a un servicio educativo sincrónico y asincrónico, es decir, docentes y estudiantes, participan del proceso educativo mediante servicios remotos o virtuales, con infraestructura de aulas virtuales.

En el Perú, el servicio educativo no se ha detenido, por el contrario, el Ministerio de Educación, en análisis del contexto de emergencia sanitaria, formalizó el servicio educativo remoto denominado “Aprendo en Casa”, con alcance a todos los niveles educativos, es así que, en planificación curricular, el docente empieza a planificar las sesiones de aprendizaje, entre ellos, los docentes del nivel primaria.

Por otro lado, las Direcciones regionales de Educación, en concordancia con las Unidades de Gestión Educativa Local, desarrollaron actividades educativas para el docente denominado “Aprendo en casa – Región Ica”, enfatizando en las áreas y competencias priorizadas por el Ministerio de Educación.

Como se puede observar, el servicio educativo se ha fortalecido, para atender la demanda educativa, sin embargo, no se ha considerado la preparación docente, equipamiento tecnológico del docente ni conectividad de internet para atender con eficiencia

el servicio educativo, lo que originó en los docentes el incremento de estrés laboral.

Como lo indica el estado del arte, el estrés laboral afecta los estados físicos, psicológicos y conductuales en los trabajadores, generando ausencias en sus puestos laborales y, por consiguiente, resulta afectada la producción de la empresa o institución al no brindar el servicio completo,

Un docente estresado, tiende a disminuir su capacidad laboral, afectando el servicio educativo y por consiguiente el proceso de enseñanza – aprendizaje, como también afecta la salud mental, sobre todo cuando se atiende a niños del nivel primaria.

Además, la resiliencia en el campo de la psicología hace referencia a la capacidad de las personas de resistir y recuperarse ante las adversidades individuales o sociales. La fuerza docente de seguir adelante, ajustándose a usar los recursos que tiene a su alcance, no impiden interrumpir el aprendizaje de sus estudiantes, distinguiendo a la resiliencia como elemento clave que impulsa al docente a sobrellevar y controlar el estrés para evitar un elevado índice.

El estudio entonces se centró en hacer un análisis en base a la relación existente entre las variables resiliencia y estrés laboral en los docentes del nivel primaria.

Una de las dificultades encontradas fue la forma de aplicar los instrumentos en forma presencial, debido a que los docentes laboraron desde sus hogares, obstáculo que fue superado satisfactoriamente al convertirlos en formularios virtuales logrando consolidar exitosamente la investigación.

2.2. Pregunta de investigación General

¿Qué relación existe entre resiliencia y estrés laboral en docentes del nivel primaria del Distrito de Sunampe Provincia de Chíncha, 2020?

2.3. Pregunta de investigación Específicas

Pregunta específica 1

¿Qué relación existe entre Autoeficacia – Tenacidad de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del Distrito de Sunampe, Provincia de Chíncha, 2020?

Pregunta específica 2

¿Qué relación existe entre Control bajo presión de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del Distrito de Sunampe, Provincia de Chíncha, 2020?

Pregunta específica 3

¿Qué relación existe entre Adaptabilidad y redes de apoyo de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del distrito de Sunampe, Provincia de Chíncha, 2020?

Pregunta específica 4

¿Qué relación existe entre Control y propósito de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del distrito de Sunampe, Provincia de Chíncha, 2020?

Pregunta específica 5

¿Qué relación existe entre Espiritualidad de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del distrito de Sunampe, Provincia de Chíncha, 2020?

2.4. Justificación e importancia

2.4.1. Justificación

Teóricamente al ser un estudio de nivel correlacional para variables categóricas, permitió el uso de estadística no paramétrica, por lo que se puede relacionar sin dificultad la Resiliencia y Estrés laboral, que para un mejor análisis, se dividió en sus respectivas dimensiones, las mismas que se analizaron en las pruebas de hipótesis, es así que la Resiliencia y Estrés laboral, cuentan con la teoría, instrumentos documentales, estadísticos y datos para la realización del estudio.

Metodológicamente, el nivel correlacional permitió determinar la relación entre las variables de estudio, además, el diseño no experimental de corte transversal descriptivo, permitió sólo realizar la recogida de datos de los docentes participantes en un solo momento y no modificaron a las variables, por lo que sólo se analizaron en el contexto de emergencia sanitaria, tal como ocurrió en la realidad.

En forma práctica, mediante la técnica de la Psicometría, que permite medir atributos de la persona mediante instrumentos documentales o pruebas psicológicas con niveles de confiabilidad y validez, se pudo migrar de un cuestionario impreso a un cuestionario virtual o digital, mediante el aplicativo de uso gratuito Google Formularios, por lo que resultó muy práctico el uso de los instrumentos y la recogida de datos de todos los participantes, es decir, se convirtió de aplicación presencial a aplicación virtual o remota.

El presupuesto o financiamiento que implicó el estudio fue subvencionado con recursos de la Universidad Autónoma de Ica, que mediante, requerimientos, se logró adquirir los recursos materiales, que por la naturaleza del estudio fueron materiales bibliográficos, los mismo que pasarán a ser parte

de la biblioteca de la Dirección de Investigación y Producción Intelectual (DIPI) de la Universidad.

En lo social, como la psicología es una ciencia social y la determinación de la correlación entre las variables de estudio se determina la importancia del estudio que representa para la sociedad, específicamente para la comunidad de docentes, no sólo para los docentes del nivel primaria, sino también, para todos los docentes de los diversos niveles educativos, que en el contexto, se debe tomar en serio a la Resiliencia y Estrés laboral.

2.4.2. Importancia

El estudio es importante, porque determina la relación entre dos variables muy activas en el contexto de emergencia sanitaria, como es la Resiliencia y Estrés laboral en docentes, quienes, a pesar de las adversidades frente a la pandemia, supieron utilizar una serie de recursos para continuar con las labores remotas del proceso de enseñanza aprendizaje, es así que el resultado obtenido, permitirá brindar orientaciones futuras sobre acciones del docente sobre Resiliencia y Estrés laboral.

2.5. Objetivo General

Determinar la relación entre resiliencia y estrés laboral en docentes del nivel primaria del Distrito de Sunampe, Provincia de Chincha, 2020

2.6. Objetivos Específicos

Objetivo específico 1:

Determinar la relación entre Autoeficacia – Tenacidad de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del Distrito de Sunampe, Provincia de Chincha, 2020

Objetivo específico 2:

Determinar la relación entre Control bajo presión de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del Distrito de Sunampe, Provincia de Chincha, 2020

Objetivo específico 3:

Determinar la relación entre Adaptabilidad y redes de apoyo de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del Distrito de Sunampe, Provincia de Chincha, 2020

Objetivo específico 4:

Determinar la relación entre Control y propósito de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del Distrito de Sunampe, Provincia de Chincha, 2020

.

Objetivo específico 5:

Determinar la relación entre Espiritualidad de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del Distrito de Sunampe Provincia de Chincha, 2020

2.7. Impacto de la Investigación

a) Impacto social

La salud mental o emocional de los docentes debe ser fortalecida por diversas organizaciones públicas o privadas, sobre todo en Resiliencia y Estrés laboral, por lo que, los resultados deben ser analizados por dichas organizaciones para determinar acciones en bien de la salud mental de los profesores que indirectamente afectará también la salud mental de los estudiantes.

b) Impacto ambiental

Para la realización del estudio se consideraron los aspectos ambientales como el consumo de energía en laptop, luces artificiales y equipos de internet, los cuales se minimizaron constantemente para evitar el agotamiento de los recursos naturales como política ambiental de la Universidad Autónoma de Ica, mediante la Dirección de Responsabilidad Social.

Asimismo, para contribuir y evitar el agotamiento de los recursos naturales, se recomienda: Aprovechar la iluminación natural en el área de trabajo para reducir la luz artificial, apagar los equipos electrónicos que no se usen para reducir el consumo de energía eléctrica

Cambio de lámparas de luces de ahorradores a luces led y evitar imprimir para reducir el consumo de papel

III. ESTADO DEL ARTE

3.1. Antecedentes

3.1.1. Antecedentes Internacionales

Morales & Gonzáles (2014) publicaron en la revista Estudios Pedagógicos de la Universidad Austral de Chile, una investigación de Resiliencia con Autoestima, Bienestar psicológico y Capacidad intelectual, donde el objetivo fue analizar las variables que determinan el alto rendimiento que presentan un grupo de estudiantes provenientes de liceos prioritarios, es decir, instituciones escolares apoyados por universidades por sus condiciones deficientes en gestión directiva y de enseñanza pedagógica. Sobre resiliencia, “el supuesto que se sostuvo fue que aquellos estudiantes de enseñanza media de sectores vulnerables que presentarían mejor rendimiento escolar serían aquellos que han podido enfrentar con éxito una serie de obstáculos contextuales” (pág. 217). En esta línea, Masten (2001) citado por (Morales & Gonzáles, 2014) indica que “en la psicología positiva la resiliencia es entendida como una adaptación positiva frente a riesgos o adversidades” (pág. 217).

García & Gil (2016) de la Universidad de Zaragoza España, realizaron un estudio del estrés en el ámbito de los profesionales de la salud, citando a Freire – Garabal (2011) quien indica que el estrés amenaza la salud de uno de cada cinco trabajadores en el mundo, agregando que en casi todos los profesionales la prevalencia es alta y el número sigue en aumento. Del estudio se indica que los trabajadores prestadores del sector servicios, generan elevados niveles de ansiedad, resaltando los factores como el miedo a perder el empleo, la monotonía, la falta de expectativas y la insatisfacción laboral que colaboran en el incremento de la incidencia. Lo resaltante del estudio es que

“cuanto mayor es la especialización profesional, menor es la frecuencia de aparición del estrés” (pág. 13).

Blanco & Caicedo (2016) en la Revista Cultura Educación y Sociedad de Colombia, en el estudio denominado Resiliencia como factor de éxito en las organizaciones, concluye que “Uno de los aspectos clave de la resiliencia social en las organizaciones es la capacidad de adaptación la cual se consigue mediante un buen clima laboral, pensamiento estratégico, resistencia al cambio dentro del sistema social donde se encuentran inmersas, reflejado por el aprendizaje así como la flexibilidad para experimentar o adoptar nuevas soluciones aumentando la capacidad de respuesta adaptándose a las adversidades” (pág. 93).

Darrigrande & Durán (2012) en la Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación - REICE, indica que el síndrome de burnout en docencia es un ámbito especialmente sensible al desarrollo del estrés debido a que “los profesores quienes deben lidiar con los cambios y exigencias impuestas tanto por los directivos, padres y alumnos, en el desarrollo de sus funciones que son de gran importancia social; si el profesor se encuentra en un precario estado psicológico influirá en la calidad de enseñanza que imparta a los estudiantes” (pág. 74).

Hernández & Caballo (2015) realizaron una investigación en España en la Universidad de Salamanca titulada Resiliencia y bienestar psicológico de un grupo de adolescentes en riesgo de exclusión social, siendo el objetivo describir la resiliencia, el bienestar psicológica, la autoestima y el apoyo social percibido de adolescentes en riesgo de exclusión social, participando en el estudio 27 adolescentes de un Centro de Atención y Compensación Socioeducativa, aplicándose cuestionarios con adecuadas propiedades psicosométricas, donde los resultados mostraron la existencia de correlaciones significativas y directas entre las

variables evaluadas indicando que los análisis de regresión muestran que las variables Resiliencia, Autoestima y Apoyo Social contribuyen a explicar conjuntamente un 87.1% de la varianza del Bienestar Psicológico, concluyéndose que la autoestima y el apoyo social percibido se relacionan positivamente con la resiliencia y esta es un potente predictor del bienestar psicológico que por sí solo explica el 81% de la varianza del mismo.

3.1.2. Antecedentes Nacionales

Salgado Lévano (2012), Doctora en Psicología y en calidad de Docente de la Universidad San Martín de Porres y Universidad Marcelino Champagnat, de Lima, realizó un estudio titulado Medición de la resiliencia en adolescentes y adultos, en la ciudad de Lima, cuyo objetivo fue revisar los fundamentos teóricos para evaluar la resiliencia y algunos instrumentos utilizados para su medición, de alcance nacional e internacional, buscando la alternativa válida para medir la resiliencia en adolescentes y adultos, obteniendo una apreciación final del estudio, indicando, que la resiliencia es una variable de estudio muy compleja por lo inagotable y amplísimo en el campo del desarrollo humano y social. El estudio también determina que es necesario construir y administrar instrumentos válidos y confiables para comprender el fenómeno resiliente del joven y del adulto. Las precisiones finales, indican que el estudio en el campo de la resiliencia no está cerrado, por el contrario, frente a nuevas situaciones sociales, el hombre adecúa y sobresale, en sus diferentes aspectos.

Yauri Balbín (2016) en Huancayo, en la Universidad Nacional del Centro del Perú, realizó un estudio para optar el grado académico de Magister en Educación, titulada Resiliencia y estrés laboral en docentes de Instituciones Educativas de Nivel Primario del Distrito de Colcabamba – Huancavelica, cuyo objetivo fue analizar la relación existente entre la resiliencia y el estrés laboral de los docentes de las instituciones educativas de nivel primario, con

metodología de de enfoque cuantitativo con características de estudio de campo, de corte transversal de tipo descriptivo – correlacional, considerando una muestra de estudio de 102 docentes, siendo los resultados, que indican, mayor prevalencia de resiliencia de nivel bajo y de nivel alto de estrés laboral en los docentes, confirmándose la hipótesis de estudio con una relación inversa altamente significativa entre resiliencia y estrés laboral, siendo la principal conclusión que la mayoría de docentes reflejan un nivel bajo de resiliencia, tanto a nivel global, como en las dimensiones de competencia personal y aceptación de sí mismo y de la vida.

Guerra (2013), Magister en Educación por la Universidad San Ignacio de Loyola de Lima, realizó el estudio denominado Construcción, validez y confiabilidad de la Escala de Resiliencia Docente, con el objetivo de construir un instrumento para medir la resiliencia, en base a los fundamentos teóricos de Henderson y Milstein, considerando una población de 710 docentes de instituciones educativas públicas de la Región Callao, siendo el resultado que la validez de contenido mediante el coeficiente de Aiken, se mantiene 71 para el instrumento de la prueba piloto, concluyendo que le coeficiente alfa de Cronbach de la ER-D total des de 0.957, con lo cual queda demostrado que es un instrumentno altamente confiable, aplicable a investigaciones donde se quiera medir la resiliencia de los docentes.

Segovia Quesada, Fuster Guillén, & Ocaña Fernández (2020), realizaron la investigación denominada Resiliencia del docente en situaciones de enseñanza y aprendizaje en escuelas rurales de Perú, siendo su propósito, analizar la esencia de la experiencia del docente en situaciones de enseñanza y aprendizaje en escuelas rurales del Perú, donde se analizó las características como la autoestima, autonomía, creatividad, confianza y capacidad de adaptación a toda circunstancias. Fue con metodología de enfoque

cualitativo, empleando la fenomenología hermenéutica en educación, con la técnica de la entrevista y como instrumento la anécdota a cinco docentes, analizándose expectativas, frustración, tristeza, felicidad y satisfacción, concluyendo que la resiliencia se presenta cuando el docente se adapta a situaciones desfavorables presentadas en la escuela y haciendo uso de sus características personales para fortalecer sus limitaciones y superar la adversidad.

Castro Velandrez (2008), realizó un estudio en Lima, titulado El estrés docente en los profesores de escuelas públicas, para optar el grado de Magister en Educación, cuyo objetivo fue describir los factores desencadenantes del estrés laboral en los docentes, aplicando la metodología de enfoque cualitativa, descriptivo y un estudio tipo exploratorio, considerando a cinco docentes para el estudio, aplicándose una guía de entrevista semiestructurada utilizando la técnica de los incidentes críticos, en base a experiencias en un contexto de tiempo, concluyendo que los factores desencadenantes del estrés laboral en el docente son las relaciones con alumnos, con padres y con colegas o compañeros de trabajo, recomendando que las instituciones educativas cuenten con personal especializado como psicólogos.

Schmitt Solari (2018), en Moquegua, realizó el estudio denominado Estrés laboral y desempeño profesional docente del nivel primario de la I.E. María Inmaculada de Lince – Lima en el Periodo 2011 – 2012, para optar el grado académico de maestro en Administración y Gestión Estratégica, planteándose como objetivo, comprobar la asociación del estrés laboral con el desempeño profesional docente en una institución educativa primaria de Lima Metropolitana, con metodología teórica, no experimental, longitudinal y correlacional, con nivel correlacional, siendo el resultado que el estrés laboral se relaciona de manera inversa y moderada ($r = -0,236$) con el desempeño profesional docente del nivel primario.

3.2. Marco Teórico

3.2.1. La Salud mental en el campo laboral

La Organización Panamericana de la Salud -OPS (2009) en el libro titulado “Salud mental en la comunidad” establece que “El trabajo ocupa casi un tercio de la vida de muchos adultos y es un determinante importante de la salud y el bienestar” (pág. 313).

Asimismo, encontramos que en el análisis de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y de la Organización Mundial de Salud (OMS), el trabajo, desde el punto de vista psicológico, se ha observado que los trabajadores y según el control de faltas y tardanzas, el nivel de ausentismo se ha incrementado por problemas psicológicos que presentan los trabajadores más que por problemas físicos, indicándose la aparición del estrés.

Por otro lado, el trabajo se constituye en una necesidad y mejora la identidad, autoestima y posición en la sociedad, aparte de generar el sustento económico. Asimismo, por factores de cambio producto de la globalización, la industrialización, migración y la urbanización, como también el uso de computadoras, están cambiando la forma del trabajo que repercute en la salud del trabajador, sobre todo en el contexto de emergencia sanitaria, donde los profesores enfatizan el trabajo remoto o educación virtual.

3.2.2. Conceptualizando la Resiliencia

a) Resiliencia

La Resiliencia es un valor humano que puede verse como una capacidad para afrontar el estrés y por lo tanto puede usarse como tratamiento para atender problemas de

ansiedad, depresión y estrés mismo (Connor & Davidson, 2003, pág. 76)

Grotberg (2003) citado por (Rodríguez & Molerio, 2012) precisa que “La resiliencia es la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias adversas”. La investigación de resiliencia se inicia cuando se observa a personas que viven en ambientes desfavorables y susceptibles de presentar alguna enfermedad mental, sin embargo, estas personas se mostraban con salud mental sana.

Según Vallés Arándiga, Vallés Tortosa, & Vallés Tortosa (2014) “La Resiliencia es la capacidad que tienen las personas para enfrentarse, sobreponerse, mantener el equilibrio emocional y ser fortalecidas o transformadas por las experiencias de adversidad. También se le puede describir como la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse una circunstancia estresante. Y también, una capacidad para recuperarse o ajustarse fácilmente al cambio o la mala fortuna” (pág. 121).

La persona está predispuesta a vivir una experiencia desagradable, sea de índole familiar, laboral, enfermedad, etc. Estos hechos, generan preocupación, desánimo, decaimiento, soledad, ansiedad, etc. Para superarlos, se necesitan realizar actividades inversas, como también realizar actividades que nos gusten y nos motiven a levantarnos del dolor, de tal manera que logremos reanudar nuestra vida y continuar adelante. A esta acción es la que denominamos la resiliencia.

La resiliencia es objeto de estudio en los últimos años y obligatorio en la pandemia COVID.19 (Román, y otros, 2020).

b) Pilares de la Resiliencia

Melilio (2007, pág. 88) citado por Blanco & Caicedo (2016) indican que los pilares de la resiliencia son: i) Introspección: arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta, ii) Independencia: saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento, iii) Capacidad de relacionarse: habilidad para establecer lazos y e intimidad con otra gente, para equilibrar la propia necesidad de afecto con actitud de brindarse a otros, iv) Iniciativa: gustos de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes, v) Humor: encontrar lo cómico en la propia tragedia, vi) Creatividad: capacidad de crear orden, belleza, y finalidad a partir del caos y el desorden, vii) Moralidad: consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y capacidad de comprometerse con los valores y viii) Autoestima consistente: bases de los demás pilares y fruto del cuidado afectivo (pág. 90).

c) Dimensiones de Resiliencia

Según Rodríguez & Molerio (2012) se presentan las siguientes dimensiones considerando los estudios de Connor-Davidson (2003):

Dimensión Persistencia-tenacidad-autoeficacia que integra los principales elementos de resiliencia considerando la capacidad para enfrentar nuevos retos

demonstrando autoconfianza para salir fortalecido de la adversidad.

La dimensión Control bajo presión que permite sobresalir ante el fracaso encontrándole fuerte sentido de propósito a lo que se hace y entiende que todo trabajo tiende a perseguir metas, pero manteniendo un control de la propia vida y sentirse orgullo de las actividades que desempeña.

La dimensión Adaptabilidad y redes de apoyo permite a la persona saber dónde buscar ayuda positiva para mejorar y manejar las emociones desagradables de tal manera que le permita pensar con claridad y seguir adelante.

La dimensión Control y propósito pretende ver el lado cómico de las cosas para salir de situaciones difíciles que le puedan afectar emocionalmente, creando una capacidad intuitiva para actuar convenientemente a los desafíos que se les presente y pueda progresar sin dificultades.

La dimensión Espiritualidad constituye un factor complementario que se indica mediante la espiritualidad teniendo como base a Dios ante su actuación sabiendo que lo que ocurra pueda salir bien o mal, pero cual fuese el resultado, sigue adelante.

d) Efectos positivos de la Resiliencia

De acuerdo con Vallés Arándiga, Vallés Tortosa, & Vallés Tortosa (2014) considera dos efectos positivos: i) Fortalecerse para sentirse más fuerte para sobreponerse teniendo como base la autoestima para enfrentar los problemas (pág. 121) y ii) Transformarse positivamente

para entender su propio comportamiento y tener en cuenta su buena relación con los demás (pág. 122).

Los efectos positivos pueden mejorarse y consolidarse, cuando se recibe la ayuda de otras personas o ayuda de especialistas en el campo de la psicología.

e) Efectos negativos de la Resiliencia

Continuando con Vallés Arándiga, Vallés Tortosa, & Vallés Tortosa (2014) indica que para superar los efectos negativos, es importante que se comprenda que: i) Existen acciones que no podemos superar como enfermedades, desastre naturales, entre otros pero podemos aprender a enfrentar esto problemas y seguir adelante, ii) si hacemos cosas positivas nos permitirá evitar situaciones que afecten nuestra proyecto de vida, sin embargo pueden ocurrir situaciones que no está a nuestro alcance y control, ante ello, sólo nos queda aprender de ellos y seguir adelante, iii) Recibiremos ayuda de los demás si sabemos convivir con ellos, por esa razón la familia siempre debe estar unida porque dan el apoyo incondicional para enfrentar la adversidad, iv) Tener rasgos positivos de personalidad como optimista, extrovertido, buen autoconcepto y sana autoestima sirven de pilares para superar la adversidad y v) La Resiliencia no se aprende de la noche a la mañana, se realiza progresivamente en base a experiencias negativas que nos ocurran los cuales se pueden superar con recursos sociales y personales.

f) Contando casos de resiliencia

Forés & Grané (2008) sostienen que la resiliencia tiene que ver con un conjunto de historias que se cuentan de personas a personas, de tal manera que se transmitan

experiencias mágicas que ayudan indirectamente a superar la adversidad.

Las historias personales, que destacan la forma y modo de cómo fueron superadas las adversidades, sirven de ejemplo positivo para las personas que también pueden estar atravesando las mismas adversidades. En estas historias, se debe considerar un conjunto de datos relevantes que se deben abordar como el tiempo, la adversidad misma, las causas, las consecuencias y las técnicas usadas. Aplica para cualquier situación en que se presente la adversidad, sea familiar o laboral.

- g) Factores constructores de resiliencia en los docentes
Siguiendo los estudios de Guerra (2013) señala los siguientes: i) Enriquecer los vínculos, ii) Establecer límites claros y firmes, iii) Aprendizaje de habilidades para la vida, iv) Brindar afecto y apoyo, v) Establecer y transmitir expectativas elevadas y vi) Brindar oportunidades de participación significativa.

Asimismo, como estrategia de apoyo, las relaciones interpersonales brindan un soporte socio-afectivo, aplicando el ocio creativo para mejorar el trabajo docente (Cuenca & O'Hara, 2006, pág. 45).

Los testimonios en forma de lectura también constituyen factores constructores de resiliencia en los docentes, así tenemos diversos testimonios que pueden ayudar a seguir adelante (Bermejo, 2011).

Los docentes no sólo deben tener factores protectores resilientes sino también fortalecer sus capacidades y

contar con el apoyo y soporte emocional de sus familias (Saavedra, Salas, Cornejo, & Morales, 2015).

La creatividad debe utilizarse y desarrollarse como factor resiliente para enfrentar la agresión y utilizar los recursos externos entorno del herido (Cyrulnik, 2013).

El rol de los profesionales que trabajan en el campo social deben manejar estrategias apropiadas para apodarar la comprensión de la pobreza, lo que impulsa a salir adelante en la vida (Kotliarenco, Cáceres, & Alvarez, 1996).

3.2.3. Estrés Laboral

a) Conceptualizando el estrés

La Organización Mundial de la Salud (2010) citado por García & Gil (2016) define el estrés como el “conjunto de reacciones fisiológicas que preparan el organismo para la acción” (pág. 15).

Galimberti (2002) “Intensa reacción emocional a una serie de estímulos externos que activan respuestas fisiológicas y psicológicas de naturaleza adaptativa. Si los esfuerzos del sujeto fallan porque el estrés supera la capacidad de respuesta, el individuo es vulnerable a la enfermedad psíquica, la somática o ambas” (pág. 466).

El estrés visto de esta forma, va acompañado de una serie de estímulos que afectan el estado físico y emocional, producto de la respuesta que presenta el organismo cuando se activa el eje del hipotálamo - hipófisis, donde se liberan masivamente los corticosteroides.

La reacción defensiva del organismo está catalogada como una fase de alarma con modificaciones bioquímicas hormonales, generando una fase de resistencia y una fase de agotamiento que origina la caída de las defensas con consecuencia de generar incapacidad.

Según MC MUTUAL (2008) “Nuestra respuesta a cualquier aspecto de nuestras vidas que percibimos como un reto o amenaza, se conoce como estrés y se traduce en una activación fisiológica del organismo que repercute en nuestro modo de pensar, sentir y comportarnos” (pág. 4).

Cuando se generan consecuencias negativas del estrés y la persona denota que no pueden enfrentarse adecuadamente a las adversidades del entorno o lo que uno mismo se trazó como meta, entonces existe una amenaza latente contra su propio bienestar, apareciendo los primeros síntomas de ansiedad o depresión.

Asimismo, Cosacov (2007) “El estrés supone una reacción metabólica que consiste en mayores latidos cardíacos, bombeo de la sangre a las extremidades, liberación de glucosa y producción de adrenalina, lo cual prepara al cuerpo para la acción. Y aunque una situación no represente amenaza alguna, todas las emociones, incluso las positivas que causan estrés, requieren un nivel de estrés acotado en su intensidad” (pág. 301).

Analizando las concepciones de estrés, se observa que todos los aportes coinciden en afirmar que es una reacción de defensa de la persona de carácter psicológico y físico, por lo tanto, su manejo inadecuado puede afectar el estado de salud de la persona.

b) Dimensiones del estrés

De acuerdo con Gutiérrez, Morán, & Sanz (2005) se explican las siguientes dimensiones:

Las dimensiones de Ansiedad y Depresión son importantes porque permiten recoger información de las características más importantes del cuadro de estrés, es así que engloban todas las manifestaciones propias del estrés como las expresiones psicofisiológicas y una serie de trastornos.

La dimensión Presiones tiende a identificar las potenciales fuentes de malestar en los docentes, generados por comportamientos externos de las personas y actividades que les corresponde realizar.

La dimensión Creencias desadaptativas corresponden a situaciones candentes en el trabajo docente, debido al alto compromiso que asume el docente y ponerse límites altos que muchas veces no puede cumplir provocando situaciones de desesperación.

La dimensión desmotivación va relacionado con las condiciones económicas que recibe el docente, es decir que si recibiera estímulos económicos cambiaría su forma de trabajo exigiéndose aún más.

La dimensión mal afrontamiento es cuando el docente quiere minimizar o maximizar los amortiguamientos de las fuentes del estrés sin embargo puede quedar sólo en creencias.

c) Tipos de estrés

MC MUTUAL (2008) sostiene que no todo el estrés es daño por definición, esto tiene que ver con la situación que ocasiona al estrés, al cual se le denomina estresores, por lo tanto se le puede dar una interpretación y valorarlo como un reto o una amenaza, por lo que se pueden distinguir dos tipos de estrés:

- (i) Eutrés “Es el nivel de activación del organismo necesario y óptimo para llevar a cabo nuestras actividades cotidianas, especialmente aquellas que requieren una respuesta inmediata. Sería el nivel de respuesta proporcional al estímulo, que cumpliría con una función adaptativa y ayudaría al individuo a enfrentarse con éxito a la situación”.
- (ii) Distrés “Es un nivel de activación del organismo, a nivel físico y psicológico, excesivo o inadecuado a la demanda de la situación, y que si se prolonga puede tener consecuencias negativas para la persona. En ello tienen mucho que ver las demandas del entorno y los recursos propios para afrontarlas, así como nuestra propia valoración al respecto”.

Por ejemplo, en el campo psicológico, cuando se está preocupado por la presentación de un informe de trabajo, hace que le dedique más tiempo y se puede lograr, presentar un buen informe.

Como se observa, es una respuesta beneficiosa y adaptativa, que permite incrementar el rendimiento, sin embargo, cuando las demandas se prolongan en demasía, tomando demasiado tiempo, demasiado trabajo y se repite constantemente,

afecta el estado emocional, por lo tanto se incrementa el estrés.

d) Valores del estrés

Siguiendo a MC MUTUAL (2008) el estrés puede identificarse por sus valores o límites de su intensidad y la frecuencia con que se repiten, generando una duración en cada una, de esta manera, la respuesta al estrés que puede ser como lucha o como huida, hacen que se active el estrés, considerando al estrés agudo y estrés crónico.

- (i) El estrés agudo, repercute en el estado emocional y físico de la persona cuando se da en gran intensidad una determinada situación adversa, así tenemos que, cuando la persona se prepara para una fiesta, para un examen final o para un ascenso, el estrés aumenta su intensidad, puede ayudar a mantenerse atento y preparado para enfrentar el reto. Luego de manera automática el organismo regresa a su estado normal, listo para responder otra vez si se vuelve a presentar la situación u otras situaciones adversas.
- (ii) El estrés crónico, repercute en el estado emocional y físico de la persona cuando las situaciones adversas son progresivos y repetitivos en el tiempo, aunque de poca intensidad pero perdurable lo que ocasiona dificultades en la persona, agotando las fuerzas y se sienta abrumada, quebrantando de esta manera su salud y bienestar físico, psíquico y social.

Cuando se alcanzan estos límites de estrés, dependiendo de la duración o intensidad, pueden generar efectos dañinos a la persona, ocasionando

diversos síntomas a nivel físico y mental, que si no se tratan a tiempo, pueden generar a mediano o largo plazo problemas de salud mental más severos.

e) Conceptualizando el Estrés Laboral

Estrés laboral o estrés del trabajo

De acuerdo a Galimberti (2002) “El estrés del trabajo nace cuando las exigencias de la organización ponen a prueba las respuestas del sujeto, cuyo costo en términos psicológicos y somáticos puede ser superior a los recursos con los que cuenta” (pág. 888).

El National Institute of Occupational Safety and Health (NIOSH, 1999) citado por García & Gil (2016) define al estrés laboral como “un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento del trabajador a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, el entorno o la organización del trabajo” (pág. 17).

En el plano laboral, encontramos ambientes propicios generadores de estrés, siendo las más comunes las relaciones interpersonales entre trabajadores, las presiones por la competencia, el clima laboral y la forma como se organiza la empresa, generando una amenaza para la libre actuación y terminando en una crisis.

La organización del trabajo y el estrés, publicado por la OMS (2004), citado por citado por García & Gil (2016) define al estrés laboral como “la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades y que

ponen a prueba su capacidad para enfrentar la situación” (pág. 17). Afirmando también, que el estrés laboral afecta negativamente a la salud psicológica y física de los trabajadores y la eficacia de las instituciones para las que trabajan.

Spielberger & Vagg (2010) “El estrés laboral vinculado con un deterioro del rendimiento en el trabajo debido a factores como problemas de salud, ausentismo, rotación, accidentes laborales, consumo de drogas y alcohol o comportamientos contraproducentes. Estos problemas suponen costos evidentes para las empresas, como se refleja en el aumento significativo de las solicitudes de incapacidad debido a disfunciones psicológicas que se ha producido en los últimos años”.

Freire-Garabal (2011) citado por García & Gil (2016) “El estrés se ha convertido en uno de los síndromes más frecuentes en el mundo laboral. Amenaza la salud de uno de cada cinco trabajadores en el mundo” (pág. 12).

- f) Efectos del estrés laboral según MC MUTUAL (2008)
De acuerdo a la magnitud y la prolongación en el tiempo, los efectos pueden ser síntomas relativamente leves como también de mayor gravedad, así como se indica en la siguiente tabla:

Tabla 1: Síntomas físicos del estrés

Síntomas físicos
<ul style="list-style-type: none">• Trastornos cardiovasculares como la hipertensión y la arritmia• Trastornos respiratorios como la hiperventilación en su fase de respiración rápida, acelerada y superficial que provoca sensación de mareo e incluso fatigada.• Trastornos inmunológicos como aumento de resfriados y gripes como también la aparición de otras enfermedades.

-
- Trastornos gastrointestinales como las náuseas y malestares estomacales.
 - Trastornos dermatológicos como el acné, sarpullidos y herpes,
 - Trastornos musculares como temblores y contracturas
 - Trastornos sexuales como también la disminución del apetito sexual.
 - Trastornos del sueño como el insomnio y problemas del sueño.
 - Trastornos somáticos como el dolor de cabeza y musculares.
-

Fuente: Obtenido de MC MUTUAL Stop al estrés: Cómo gestionar el estrés laboral (2008).

Tabla 2: Síntomas psicológicos del estrés

Síntomas Psicológicos

- Nerviosismo y aumento de la ansiedad.
 - Aumento de la Irritabilidad.
 - Pensamientos negativos
 - Disminución de motivación.
 - Problemas de concentración..
-

Fuente: Obtenido de MC MUTUAL Stop al estrés: Cómo gestionar el estrés laboral (2008).

Tabla 3: Síntomas conductuales del estrés

Síntomas Conductuales

- Aumento de conductas impulsivas y temerarias
 - Salidas de situaciones estresantes
 - Observación de hostilidad
 - Incremento de uso de estimulantes
 - Aislamiento fomentando ocio, vida social y vida íntima.
 - Baja del rendimiento en las actividades a realizar
-

Fuente: Obtenido de MC MUTUAL Stop al estrés: Cómo gestionar el estrés laboral (2008).

g) Efectos del estrés laboral según destacados autores (Ferrel y

Pedraza, 2009) citado por Darrigrande & Durán (2012), quienes indican que los efectos individuales más comunes son: agotamiento, fatiga crónica, cansancio, distancia mental, ansiedad depresión, quejas psicosomáticas, incremento del uso de sustancias tóxicas, generalización o desbordamiento a la vida privada, dudas respecto a la capacidad para desempeñar el trabajo, etc, y los efectos en el trabajo son insatisfacción laboral, falta de compromiso organizacional e intención de abandonar la organización.

h) Estrés laboral en docentes y aprendizaje

Darrigrande & Durán (2012) en la investigación de Síndrome de Burnout y Sintomatología Depresiva en Profesores: Relación entre Tipo de Docencia y Género, obtuvieron hallazgos donde los estudiantes que reportan altos niveles de aprendizaje son aquellos que perciben elevados niveles de presencia docente como facilitación activa dirigida por los mismos, es decir profesores más interesados, activos o dinámicos, generan mejores resultados académicos en sus alumnos y tendrían percepciones favorables del rol docente.

En esta línea, el docente puede identificar y promover factores protectores del síndrome de burnout, tales como: i) Fomentar la comunicación, evitar el aislamiento y lograr solidaridad y apoyo entre los pares, ii) Desarrollar expectativas acordes a la realidad personal, para así evitar altos niveles de frustración, iii) Realizar una rutina de ejercicios físicos que incluyan actividades aeróbicas, caminatas, etc., iv) Fomentar el reconocimiento y la expresión de las emociones puesto que esto nos permite identificar aquellas situaciones estresantes antes de que éstas invadan a la persona y deterioren su capacidad de afrontar el estrés y v) Incentivar una buena atmósfera laboral y de trabajo en equipo, puesto que así el trabajo se distribuye de manera

equitativa y fomentar el sentido colectivo de trabajo docente (Darrigrande & Durán, 2012).

3.3. Definiciones

Agotamiento nervioso

Término que carece de un significado científico preciso y que sirve, como escribe G. Jervis, “para designar, de forma tranquilizadora y neutral, cualquier trastorno psíquico. Ni el sistema nervioso en general, ni el cerebro en particular, son sistemas u órganos que se agoten” (1975:265) citado por (Galimberti, 2002).

Agresión

Comportamiento del animal y del hombre orientado hacia metas lesivas o destructivas u objetivos que requieren la superación más o menos violenta de obstáculos. El objeto de agresión pertenece a la misma especie (agresión intraespecífica) o a otra especie (agresión interespecífica) (Galimberti, 2002).

Alarma

Todo aquello que determina el paso de un estado de vigilia relajado a un estado de atención general.

Comportamiento

Conjunto estable de acciones y reacciones de un organismo frente a un estímulo proveniente del ambiente externo (estímulo) o del interior del organismo mismo (motivación). El término lo introdujo en el ámbito científico, en 1913, J.B. Watson, quien con la intención de hacer de la psicología “una rama experimental objetiva de las ciencias naturales” afirmó que esa disciplina tiene como único objeto de estudio las manifestaciones directamente observables del organismo, y como objetivo el control de la conducta.

Confianza

Estado tranquilizador que se deriva de la convicción de la confiabilidad del mundo circundante, al que se percibe bien dispuesto hacia el objeto. Esta condición influye positivamente en el comportamiento, eliminando inquietudes y malestares que conducen a actitudes de cerrazón, rechazo y escepticismo.

Crisis

En el ámbito psicológico se refiere a un momento de la vida caracterizado por la ruptura del equilibrio anteriormente adquirido y por la necesidad de transformar los esquemas acostumbrados de comportamiento que ya no son adecuados para afrontar la situación presente.

Depresión

La depresión, o melancolía, es una alteración del tono del humor hacia formas de tristeza profunda, con reducción de la autoestima y necesidad de autocastigo. Cuando la intensidad de la depresión supera ciertos límites o se presenta en circunstancias que no la justifican, se vuelve de competencia de la psiquiatría, en la que se distingue una depresión endógena que, como lo dice el adjetivo, nace “desde adentro”, sin remitir a causas externas, y una depresión reactiva, que es patológica sólo cuando la reacción ante acontecimientos luctuosos o tristes parecen excesivos.

Miedo

Emoción primaria de defensa provocada por una situación de peligro, que puede ser real, anticipada por la previsión, evocada por el recuerdo o producida por la fantasía. El miedo con frecuencia está acompañado por una reacción orgánica, de la que es responsable el sistema nervioso autónomo, que prepara al organismo para las situaciones de emergencia disponiéndolo, aunque de manera no específica, a la preparación para la

defensa, que se traduce por lo general en actitudes de lucha y fuga; en cambio, cuando es ampliada y relativa a objetos, animales o situaciones que no pueden ser considerados aterradoras, asume los rasgos patológicos de la fobia (v.), que el psicoanálisis interpreta como una defensa ante la angustia.

OMS

Sigla de la Organización Mundial de la Salud, entidad dependiente de las Naciones Unidas abocada a combatir la insalubridad y al mismo tiempo impartir lineamientos sobre políticas sanitarias en el más amplio sentido del término, es decir, en las facetas médicas, psicológicas, sociales e incluso legales que contribuyen a la salud, pues se trata de un tema multidisciplinario (Cosacov, 2007).

Salud

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud, organismo dependiente de las Naciones Unidas) la salud no es un estado caracterizado sólo por la ausencia de enfermedad, sino también por la sensación de bienestar físico y psicológico. A diferencia del concepto de "enfermedad" que permite la detección precisa de tal estado, el criterio de salud anteriormente considerado resulta más esquivo a los fines de operacionalizarlo (Cosacov, 2007).

Síndrome

En un sentido estricto, el síndrome es el conjunto de signos y síntomas que caracterizan una enfermedad, y por ello se habla de síndrome de Gilles de la Tourette, síndrome de Turner o síndrome de abstinencia, para citar algunos ejemplos. Pero posteriormente el término adopta un significado que trasciende la idea de enfermedad: por ejemplo, el síndrome de adaptación general de H. Seyle (conocido vulgarmente como stress) (Cosacov, 2007).

IV. METODOLOGÍA APLICADA

4.1. Tipo y nivel de Investigación

Tipo Cuantitativo

Los estudios cuantitativos se realizan en forma secuencial y son rigurosos, al mismo tiempo parten de una idea para luego formular objetivos y preguntas de investigación, apoyándose en un marco teórico, cuya variable se analiza utilizando métodos estadísticos (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 4).

Nivel Correlacional

El estudio sólo pretende relacionar las variables de estudio y se persigue fundamentalmente averiguar si existe relación conjuntamente con el coeficiente de correlación, mediante procesos estadísticos de acuerdo al tipo de datos de las variables de estudio (Monje Alvarez, 2011, pág. 101).

4.2. Diseño de la Investigación

No experimental de corte transversal descriptivo

El diseño no experimental, se sustenta en base a que las variables de estudio no fueron manipuladas, es decir, se estudiaron en su estado natural, tal como se observa sin hacerlos variar, porque son situaciones ya existentes (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 152)

La investigación transversal denominada también transeccional fue en virtud a que la recogida de datos se realizó en un solo momento, en un tiempo determinado por el investigador (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 154)

Los diseños transversales descriptivos fueron tomados en cuenta debido a que se buscó determinar los niveles de las variables de estudio para realizar una descripción sobre los datos encontrados (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 155).

4.3. Hipótesis General

Existe relación inversa entre resiliencia y estrés laboral en docentes del nivel primaria del Distrito de Sunampe Provincia de Chíncha, 2020.

4.4. Hipótesis Específicas

Hipótesis Específica 1:

Existe relación inversa entre Autoeficacia – Tenacidad de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del Distrito de Sunampe, Provincia de Chíncha, 2020.

Hipótesis Específica 2:

Existe relación inversa entre Control bajo presión de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del Distrito de Sunampe, Provincia de Chíncha, 2020.

Hipótesis Específica 3:

Existe relación inversa entre Adaptabilidad y redes de apoyo de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del distrito de Sunampe, Provincia de Chíncha, 2020.

Hipótesis Específica 4:

Existe relación inversa entre Control y propósito de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del distrito de Sunampe, Provincia de Chíncha, 2020.

Hipótesis Específica 5:

Existe relación inversa entre Espiritualidad de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del distrito de Sunampe, Provincia de Chíncha, 2020.

4.5. Variables

Resiliencia

“El estrés supone una reacción metabólica que consiste en mayores latidos cardíacos, bombeo de la sangre a las extremidades, liberación de glucosa y producción de adrenalina, lo cual prepara al cuerpo para la acción. Y aunque una situación no represente amenaza alguna, todas las emociones, incluso las positivas que causan estrés, requieren un nivel de estrés acotado en su intensidad” (Cosacov, 2007, pág. 301)

Estrés laboral

“El estrés del trabajo nace cuando las exigencias de la organización ponen a prueba las respuestas del sujeto, cuyo costo en términos psicológicos y somáticos puede ser superior a los recursos con los que cuenta” (Galimberti, 2002, pág. 888).

4.6. Operacionalización de Variables

Tabla 4: Cuadro de operacionalización de las variables de estudio

Variables	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores Items	Items – Niveles	Escala de medición
Resiliencia	La variable Resiliencia en los docentes se mide utilizando la técnica de Psicometría a través del instrumento de medición documental denominado Escala de Resiliencia de Connor – Davidson (CD-RISC) en sus dimensiones e indicadores el cual permite obtener un nivel de Resiliencia bajo, normal y alta (Rodríguez & Molerio, 2012)	Persistencia-tenacidad- autoeficacia	10-12, 16, 17, 23-25	1. Baja <= 23 2. Normal 24-29 3. Alta >=30	Ordinal Resiliencia Baja <= 70 Normal 71-87 Alta >=88
		Control bajo presión	6, 7, 14, 15, 18, 19, 20	1. Baja <= 17 2. Normal 18-23 3. Alta >=24	
		Adaptabilidad y redes de apoyo	1, 2, 4, 5 y 8	1. Baja <= 14 2. Normal 15-18 3. Alta >=19	
		Control y propósito	13, 21 y 22	1. Baja <= 9 2. Normal 10-11 3. Alta >=12	
		Espiritualidad	3 y 9.	1. Baja <= 5 2. Normal 6-7 3. Alta >=8	

Estrés laboral	La variable Estrés laboral se mide mediante instrumento de medición documental denominado Estrés docente ED-6 en sus dimensiones e indicadores obteniéndose los niveles de Estrés docente en Muy bajo, bajo, normal, moderado y alto (Gutiérrez, Morán, & Sanz, 2005).	Ansiedad	Color morado 1 al 19	1 Muy bajo <= 29 2 Bajo 30 - 34 3 Normal 35 - 39 4 Moderado 40 - 48 5 Alto 49 - 60	Ordinal Estrés docente	
		Depresión	Color verde 20 al 29	1 Muy bajo <= 15 2 Bajo 16 - 18 3 Normal 19 - 22 4 Moderado 23 - 27 5 Alto 28 - 37		
		Creencias desadaptativas	Amarillo 30 al 41	1 Muy bajo <= 27 2 Bajo 28 - 31 3 Normal 32 - 35 4 Moderado 36 - 40 5 Alto 41 - 45		1 Muy bajo <= 147 2 Bajo 148 - 164 3 Normal 165 - 189 4 Moderado 190 - 212 5 Alto 213 - 240
		Presiones	Celeste 42 al 51	1 Muy bajo <= 22 2 Bajo 23 - 25 3 Normal 26 - 30 4 Moderado 31 - 33 5 Alto 34 - 39		

Desmotivación	Rosado 52 al 65	1 Muy bajo <= 23
		2 Bajo 24 - 28
		3 Normal 29 - 32
		4 Moderado 33 - 40
		5 Alto 41 - 45
Mal afrontamiento	Gris 66 al 77	1 Muy bajo <= 23
		2 Bajo 24 - 27
		3 Normal 28 -31
		4 Moderado 32 - 36
		5 Alto 37 - 41

Nota: Operacionalización de Resiliencia es en base al instrumento Escala de Resiliencia de Connor -Davidson de (Rodríguez & Molerio, 2012) y estrés laboral con el instrumento Escala ED-6 - Estrés Docente de (Gutiérrez, Morán, & Sanz, 2005)

4.7. Población y Muestra

La población estuvo conformada por 145 docentes participantes, el cual fue considerado la totalidad como el tamaño de la muestra.

El criterio tomado en cuenta se fundamenta en que una muestra puede ser de manera no probabilística, intencionado y por conveniencia, en virtud a que es un estudio no experimental, es decir lo más conveniente para el estudio. Además, no se usan fórmulas, sino que depende de la toma de decisiones del investigador (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 176).

4.8. Recolección de la Información

a) Técnica Psicométrica

Para la recolección de datos se utilizaron mediante la técnica psicométricas los formularios de Google Forms para Resiliencia y Estrés laboral, por el contexto de emergencia sanitaria, y al estar automatizados, genera estadísticas descriptivas que fueron configurados a base de datos en Microsoft Excel, que luego de establecer los niveles, pasaron a pruebas de hipótesis en IBM SPSS V25.

El formulario de manera contigua, presentaba los ítems de la variable Resiliencia y luego de Estrés laboral, con diseño de Escala de Likert para marcar en opción de radio button, controlado para que no quede ninguna pregunta sin resolver.

Todos los niveles de medida en la recolección de datos fueron asignados en valores ordinales, en concordancia con el tipo de variable categórica ordinal, es así que Elorza (2000) citado por Salas Martínez & Castañeda Mota, (2013) indica que “medir significa la asignación de números a ciertos eventos, situación o

fenómeno, es un proceso de agrupar unidades en categorías basándose en atributos o propiedades observados de un fenómeno” (pág. 11).

La Psicometría se base en el uso de pruebas psicológicas establecidas para usos específicos en el campo de la psicología en virtud a sus atributos por presentar propiedades de confiabilidad y validez (Ramos Vega, 2018, pág. 54)

b) Instrumento documental: Escala de Resiliencia

Ficha técnica del instrumento documental

- Nombre: Escala de Resiliencia de Connor – Davidson (CD-RISC).
- Autores: Kathryn M. Connor y Jonathan R. T. Davidson (2003)
- Procedencia: Estado Unidos.
- Validado para habla hispana: Boris C. Rodríguez Martín y Osana Molero Pérez (2012)
- Administración: Individual o colectiva.
- Duración: Aproximadamente de 15 a 20 minutos.
- Aplicación: Para adolescentes y adultos.
- Significación: La Escala evalúa las siguientes dimensiones de la resiliencia: Persistencia – tenacidad - autoeficacia (ítems: 10-12, 16, 17, 23-25); Control bajo presión (6, 7, 14, 15, 18, 19, 20); adaptabilidad y redes de apoyo (1, 2, 4, 5, 8); control y propósito (13, 21, 22) y espiritualidad (3, 9). Las puntuaciones de cada ítem se suman y se interpreta que, a mayor puntuación en cada dimensión, más indicadores de resiliencia muestra el individuo
- Asimismo, considera una Escala Total.
- Confiabilidad: Confiabilidad altamente satisfactoria

Tabla 5: Confiabilidad de CD-RISC

Dimensiones	Alfa de Cronbach
Autoeficacia -Tenacidad	.822
Control bajo presión	.684
Adaptabilidad y redes de apoyo	.677

Control y propósito	.669
Espiritualidad	.344
Resiliencia-25	.906

Nota: Tabla de consistencia interna para la confiabilidad recuperado de (Rodríguez & Molerio, 2012, pág. 74).

Tabla 6: Estabilidad temporal del CD-RISC25

		Re-test
Resiliencia-25		.304**
• Autoeficacia - Tenacidad	Línea base	.251**
• Control bajo presión		.283**
• Adaptabilidad - Apoyo		.209*
• Control y propósito		.246*
• Espiritualidad		.298**

*p<.05; **p<.001

Nota: Se observa que la mayor parte de las asociaciones fueron altamente significativas (p<.001).

Tabla 7: Rangos de valores para los niveles de resiliencia

	Valores	
	Bajas <=	Altas >=
Resiliencia-25	70	88
• Autoeficacia - Tenacidad	23	30
• Control bajo presión	17	24
• Adaptabilidad - Apoyo	14	19
• Control y propósito	9	12
• Espiritualidad	5	8

Nota: Niveles de resiliencia del CD-RISC25 recuperado de (Rodríguez & Molerio, 2012, pág. 97).

c) Instrumento Estrés Laboral

Ficha técnica del instrumento:

- Nombre: Escala de Estrés docente ED-6.
- Autores: Pablo Gutiérrez-Santander, Santiago Morán-Suarez, Inmaculada Sanz-Vásquez (2005)
- Adaptado para España y países hispanohablantes
- Adaptado para Perú por Dra. Olga Elizabeth Samanamud Ramirez (2019).

- Aplicación: Individual y colectiva
- Ámbito de aplicación: Adultos
- Duración: Entre 20 a 30 minutos
- Finalidad: Evaluar el estrés en el profesorado para una intervención temprana, obtención del nivel de malestar del profesor y aportar información para investigaciones.
- ED-6 es válido, confiable y tiene baremos con sus respectivos niveles (Samanamud, 2019).

Tabla 8: Confiabilidad de Estrés docente ED-6

Factor	Nro de Items	Coficiente Alfa
Ansiedad	19	0.8920
Depresión	10	0.8410
Creencias desadaptativas	12	0.7687
Presiones	10	0.7763
Desmotivación	14	0.8418
Mal Afrontamiento	12	0.7398

Nota: Coeficiente Alfa para la confiabilidad del instrumento Estrés docente ED-6 recuperado de (Gutiérrez, Morán, & Sanz, 2005, págs. 51-54).

Tabla 9: Correlaciones bivariados de Estrés docente ED-6

Factor	Total
Ansiedad	0.791
Depresión	0.850
Creencias desadaptativas	0.698
Presiones	0.844
Desmotivación	0.792
Mal Afrontamiento	0.735

Nota: Correlaciones bivariados entre las distintas subescalas y con la escala en su conjunto mediante Pearson demostrando estadísticamente significativas con un nivel de $p < 0.01$. recuperado de (Gutiérrez, Morán, & Sanz, 2005, pág. 54).

Tabla 10: Niveles de Estrés docente ED-6

Nivel	Depre- sión	Creencias	Pre- siones	Desmo- tivación	Mal Afronta- miento	ESTRÉS DOCENTE
1. Muy bajo	<= 15	<= 27	<= 22	<= 23	<= 23	<= 147
2. Bajo	16 - 18	28 - 31	23 - 25	24 - 28	24 - 27	148 - 164
3. Normal	19 - 22	32 - 35	26 - 30	29 - 32	28 - 31	165 - 189
4. Moderado	23 - 27	36 - 40	31 - 33	33 - 40	32 - 36	190 - 212
5. Alto	28 - 37	41 - 45	34 - 39	41 - 45	37 - 41	213 - 240

Nota: Niveles según las dimensiones de la Escala de Estrés docente ED-6. Recuperado de (Gutiérrez, Morán, & Sanz, 2005, pág. 60).

4.9. Técnicas de Análisis e Interpretación de Datos

Estadísticas paramétricas por el tipo de variable de estudio

Se utilizaron las estadísticas descriptiva e inferencial. “La estadística descriptiva es la distribución de frecuencias, métodos para organizar y resumir datos, que son ordenados indicándose el número de veces que se repite cada valor. Esta distribución puede realizarse con las variables medidas desde el nivel nominal hasta el de razón” (Monje Alvarez, 2011, pág. 174).

Los datos estadísticos descriptivos se procesarán mediante el aplicativo Microsoft Excel, el cual permitirá que los datos se dispongan de manera sistematizada para presentarlos en varias formas, ordenándolos adecuadamente en forma de textos, cuadros o tablas bidimensionales y gráficos estadísticos, mientras que los inferenciales fueron procesados mediante el software estadístico IBM SPSS V25, en sus opciones de procesamiento de datos y pruebas estadísticas correlacionales Rho de Spearman para las respectivas pruebas de hipótesis.

Tabla 11: Tabla de análisis de niveles para el estadístico

Niveles de medición de las variables	
-1.00	Correlación negativa perfecta. (“A mayor X, menor Y”, de manera proporcional. Es decir, cada vez que X aumenta una

	unidad, Y disminuye siempre una cantidad constante). Esto también se aplica “a menor X, mayor Y”.
-0.90	Correlación negativa muy fuerte.
-0.75	Correlación negativa considerable.
-0.50	Correlación negativa media.
-0.25	Correlación negativa débil.
-0.10	Correlación negativa muy débil.
0.00	No existe correlación alguna entre las variables.
+0.10	Correlación positiva muy débil.
+0.25	Correlación positiva débil.
+0.50	Correlación positiva media.
+0.75	Correlación positiva considerable.
+0.90	Correlación positiva muy fuerte.
+1.00	Correlación positiva perfecta (“A mayor X, mayor Y” o “a menor X, menor Y”, de manera proporcional. Cada vez que X aumenta, Y aumenta siempre una cantidad constante).

Nota: Escala de medición de correlación propuesto por (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 305).

V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1. Descripción de los resultados

a) Nivel de Resiliencia en los docentes participantes

Tabla 12: Nivel de Resiliencia

Resiliencia en Docentes				
Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	18	12.4	12.4	12.4
Normal	81	55.9	55.9	68.3
Alto	46	31.7	31.7	100.0
Total	145	100.0	100.0	

Nota: Niveles de Resiliencia en sus descriptivos obtenido en el Estadístico IBM SPSS V25, en aplicación del instrumento documental Escala de Resiliencia de Connor & Davidson (2003) validado por Rodríguez & Molerio (2012).

Interpretación de Tabla 12

Al separarse a cada una de las variables, encontramos que en el caso de Resiliencia, los niveles encontrados se centralizan en Normal con un 55.9% representados por 81 docentes, mientras que sólo el 31.7% representado por 46 docentes presentan un nivel Alto, asimismo, el estudio determinó que existe un 12.4% de docentes representado por 18 participantes con un nivel Bajo. Lo que ilustra la tabla es que la mayoría de docentes maneja adecuadamente la resiliencia para enfrentar adversidades que se les presente en su labor docente.

b) Nivel de Estrés en los docentes participantes

Tabla 13: Nivel de Estrés

Estrés Laboral en Docentes				
Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy bajo	22	15.2	15.2	15.2
Bajo	93	64.1	64.1	79.3
Normal	24	16.6	16.6	95.9
Moderado	5	3.4	3.4	99.3
Alto	1	0.7	0.7	100.0
Total	145	100.0	100.0	

Nota: Prueba de hipótesis mediante el estadístico Rho de Spearman para correlaciones no paramétricas.

Interpretación de Tabla 14:

Con una probabilidad de error del 5%, se obtiene una significancia de $p=0.000$, que es menor a la probabilidad de error $p=0.000 < 0.05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador. Asimismo, el coeficiente de correlación obtenido con el estadístico Rho de Spearman es de -0.445 , es decir, existe correlación inversa, con nivel de Correlación negativa media.

Tabla 15: Tabla cruzada no paramétrica de Resiliencia y Estrés

		Estrés Laboral Docente					Total
		Muy bajo	Bajo	Normal	Moderado	Alto	
Resiliencia Docente	Bajo	0	5	8	4	1	18
		0.0%	3.4%	5.5%	2.8%	0.7%	12.4%
	Normal	10	56	14	1	0	81
		6.9%	38.6%	9.7%	0.7%	0.0%	55.9%
	Alto	12	32	2	0	0	46
		8.3%	22.1%	1.4%	0.0%	0.0%	31.7%
Total		22	93	24	5	1	145
		15.2%	64.1%	16.6%	3.4%	0.7%	100.0%

NOTA: Presentación en tabla cruzada de los niveles de Resiliencia y estrés laboral expresados en frecuencias y porcentajes.

Interpretación de Tabla 15:

Se observa que la Resiliencia en su nivel normal con estrés laboral docente en su nivel bajo, está representado por el 38.6% con 56 participantes y con el nivel alto de resiliencia se alcanza el 22.1% con 32 participantes.

b) Prueba de Hipótesis Específicas 1:

H1: Existe relación entre Autoeficacia – Tenacidad de Resiliencia con Estrés laboral en docentes de la Provincia de Chíncha, 2020.

H0: No existe relación entre Autoeficacia – Tenacidad de Resiliencia con Estrés laboral en docentes de la Provincia de Chíncha, 2020.

Tabla 16: Correlación no paramétrica entre la dimensión Autoeficacia - Tenacidad con Estrés.

		Dimensión Autoeficacia - Tenacidad	Estrés Laboral Docente
Rho de Spearman	Dimensión Autoeficacia - Tenacidad	Coefficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	145
	Estrés Laboral Docente	Coefficiente de correlación	-,394**
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	145

Nota: Prueba de hipótesis mediante el estadístico Rho de Spearman para correlaciones no paramétricas.

Interpretación de Tabla 16:

Con una probabilidad de error del 5%, se obtiene una significancia de $p=0.000$, que es menor a la probabilidad de error $p=0.000 < 0.05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador. Asimismo, el coeficiente de correlación obtenido con el estadístico Rho de Spearman es de -0.394 , es decir, existe correlación inversa, con nivel de Correlación negativa media.

Tabla 17: Tabla cruzada no paramétrica entre Autoeficacia - Tenacidad y

Estrés

		Estrés Laboral Docente					Total
		Muy bajo	Bajo	Normal	Moderado	Alto	
Dimensión Autoeficacia - Tenacidad	Bajo	1	11	11	4	1	28
		0.7%	7.6%	7.6%	2.8%	0.7%	19.3%
	Normal	7	38	8	1	0	54
		4.8%	26.2%	5.5%	0.7%	0.0%	37.2%
	Alto	14	44	5	0	0	63
		9.7%	30.3%	3.4%	0.0%	0.0%	43.4%
Total		22	93	24	5	1	145
		15.2%	64.1%	16.6%	3.4%	0.7%	100.0%

NOTA: Presentación en tabla cruzada de los niveles de Autoeficacia - Tenacidad y estrés laboral expresados en frecuencias y porcentajes.

Interpretación de Tabla 17:

Se observa que Autoeficacia - Tenacidad en su nivel normal con estrés laboral docente en su nivel bajo, está representado por el 26.2% con 38 participantes y con el nivel alto de Autoeficacia - Tenacidad se alcanza el 30.3% con 44 participantes.

c) Prueba de Hipótesis Específicas 2:

H1: Existe relación entre Control bajo presión de Resiliencia con Estrés laboral en docentes de la Provincia de Chincha, 2020

H0: No existe relación entre Control bajo presión de Resiliencia con Estrés laboral en docentes de la Provincia de Chincha, 2020

Tabla 18: Correlación no paramétrica entre Control bajo presión y Estrés

	Dimensión Control bajo presión	Estrés Laboral Docente
--	--------------------------------------	---------------------------

Rho de Spearman	Dimensión Control bajo presión	Coefficiente de correlación	1.000	-,219**
		Sig. (bilateral)		0.008
		N	145	145
	Estrés Laboral Docente	Coefficiente de correlación	-,219**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.008	
		N	145	145

Nota: Prueba de hipótesis mediante el estadístico Rho de Spearman para correlaciones no paramétricas.

Interpretación de Tabla 18:

Con una probabilidad de error del 5%, se obtiene una significancia de $p=0.008$, que es menor a la probabilidad de error $p=0.000 < 0.05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador. Asimismo, el coeficiente de correlación obtenido con el estadístico Rho de Spearman es de -0.219 , es decir, existe correlación inversa, con nivel de Correlación negativa débil.

Tabla 19: Tabla cruzada no paramétrica entre Control bajo presión y Estrés

		Estrés Laboral Docente					Total
		Muy bajo	Bajo	Normal	Moderado	Alto	
Dimensión Control bajo presión	Bajo	1	15	6	4	1	27
		0.7%	10.3%	4.1%	2.8%	0.7%	18.6%
	Normal	8	47	7	1	0	63
		5.5%	32.4%	4.8%	0.7%	0.0%	43.4%
	Alto	13	31	11	0	0	55
		9.0%	21.4%	7.6%	0.0%	0.0%	37.9%
Total		22	93	24	5	1	145
		15.2%	64.1%	16.6%	3.4%	0.7%	100.0%

NOTA: Presentación en tabla cruzada de los niveles de Control bajo presión y estrés laboral expresados en frecuencias y porcentajes

Interpretación de Tabla 18:

Se observa que Control bajo presión en su nivel normal con Estrés laboral docente en su nivel bajo, está representado por el 32.4% con 47 participantes y con el nivel alto cruzado con bajo, se alcanza el 21.4% con 31 participantes. Se observa también, que el nivel de porcentaje de estrés disminuye y resiliencia sufre incremento.

d) Prueba de Hipótesis Específicas 3:

H1: Existe relación entre Adaptabilidad y redes de apoyo de Resiliencia con Estrés laboral en docentes de la Provincia de Chincha, 2020

H0: No existe relación entre Adaptabilidad y redes de apoyo de Resiliencia con Estrés laboral en docentes de la Provincia de Chincha, 2020

Tabla 20: Correlación no paramétrica entre Adaptabilidad y Redes de apoyo con Estrés

			Dimensión Adaptabilidad y redes de apoyo	Estrés Laboral Docente
Rho de Spearman	Dimensión Adaptabilidad y redes de apoyo	Coefficiente de correlación	1.000	-,268**
		Sig. (bilateral)		0.001
		N	145	145
	Estrés Laboral Docente	Coefficiente de correlación	-,268**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.001	
		N	145	145

Nota: Prueba de hipótesis mediante el estadístico Rho de Spearman para correlaciones no paramétricas.

Interpretación de Tabla 20:

Con una probabilidad de error del 5%, se obtiene una significancia de

$p=0.001$, que es menor a la probabilidad de error $p=0.000 < 0.05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador. Asimismo, el coeficiente de correlación obtenido con el estadístico Rho de Spearman es de -0.268 , es decir, existe correlación inversa, con nivel de Correlación negativa débil.

Tabla 21: Tabla cruzada no paramétrica entre Adaptabilidad y redes de apoyo y Estrés

		Estrés Laboral Docente					Total
		Muy bajo	Bajo	Normal	Moderado	Alto	
Dimensión Adaptabilidad y redes de apoyo	Bajo	1	14	9	5	1	30
		0.7%	9.7%	6.2%	3.4%	0.7%	20.7%
	Normal	11	40	7	0	0	58
		7.6%	27.6%	4.8%	0.0%	0.0%	40.0%
	Alto	10	39	8	0	0	57
		6.9%	26.9%	5.5%	0.0%	0.0%	39.3%
Total		22	93	24	5	1	145
		15.2%	64.1%	16.6%	3.4%	0.7%	100.0%

NOTA: Presentación en tabla cruzada de los niveles de Adaptabilidad y redes de apoyo y estrés laboral expresados en frecuencias y porcentajes

Interpretación de Tabla 21:

Se observa que Adaptabilidad y redes de apoyo en su nivel normal con Estrés laboral docente en su nivel bajo, está representado por el 27.6% con 40 participantes y con el nivel alto cruzado con bajo, se alcanza el 26.9% con 39 participantes. Se observa también, que el nivel de porcentaje de estrés disminuye y resiliencia sufre incremento.

e) Prueba de Hipótesis Específicas 4:

H1: Existe relación entre Control y propósito de Resiliencia con Estrés laboral en docentes de la Provincia de Chincha, 2020

H0: No existe relación entre Control y propósito de Resiliencia con

Estrés laboral en docentes de la Provincia de Chincha, 2020

Tabla 22: Correlación no paramétrica entre Control y propósito y Estrés

		Dimensión Control y propósito	Estrés Laboral Docente	
Rho de Spearman	Dimensión Control y propósito	Coefficiente de correlación	1.000	-,233**
		Sig. (bilateral)		0.005
		N	145	145
	Estrés Laboral Docente	Coefficiente de correlación	-,233**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.005	
		N	145	145

Nota: Prueba de hipótesis mediante el estadístico Rho de Spearman para correlaciones no paramétricas.

Interpretación de Tabla 22:

Con una probabilidad de error del 5%, se obtiene una significancia de $p=0.005$, que es menor a la probabilidad de error $p=0.000 < 0.05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador. Asimismo, el coeficiente de correlación obtenido con el estadístico Rho de Spearman es de -0.233 , es decir, existe correlación inversa, con nivel de Correlación negativa débil.

Tabla 23: Tabla cruzada no paramétrica entre Control y propósito y Estrés

		Estrés Laboral Docente					Total
		Muy bajo	Bajo	Normal	Moderado	Alto	
Dimensión Control y propósito	Bajo	3	24	10	4	1	42
		2.1%	16.6%	6.9%	2.8%	0.7%	29.0%
	Normal	9	31	7	1	0	48
		6.2%	21.4%	4.8%	0.7%	0.0%	33.1%
	Alto	10	38	7	0	0	55
		6.9%	26.2%	4.8%	0.0%	0.0%	37.9%

Total	22	93	24	5	1	145
	15.2%	64.1%	16.6%	3.4%	0.7%	100.0%

NOTA: Presentación en tabla cruzada de los niveles de Control y propósito y estrés laboral expresados en frecuencias y porcentajes

Interpretación de Tabla 21:

Se observa que Control y propósito en su nivel Alto con Estrés laboral docente en su nivel bajo, está representado por el 26.2% con 38 participantes y con el nivel normal cruzado con bajo, se alcanza el 21.4% con 31 participantes. Se observa también, que el nivel de porcentaje de estrés va disminuyendo y resiliencia en su dimensión control y propósito sufre incremento.

f) Prueba de Hipótesis Específicas 5:

H1: Existe relación entre Espiritualidad de Resiliencia con Estrés laboral en docentes de la Provincia de Chincha, 2020

H0: No existe relación entre Espiritualidad de Resiliencia con Estrés laboral en docentes de la Provincia de Chincha, 2020

Tabla 24: Correlación no paramétrica entre Espiritualidad y Estrés

		Dimensión Espiritualidad	Estrés Laboral Docente
Rho de Spearman	Dimensión Espiritualidad	Coefficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	145
	Estrés Laboral Docente	Coefficiente de correlación	-,351**
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	145

Nota: Prueba de hipótesis mediante el estadístico Rho de Spearman para correlaciones no paramétricas.

Interpretación de Tabla 24:

Con una probabilidad de error del 5%, se obtiene una significancia de $p=0.005$, que es menor a la probabilidad de error $p=0.000 < 0.05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador. Asimismo, el coeficiente de correlación obtenido con el estadístico Rho de Spearman es de -0.351 , es decir, existe correlación inversa, con nivel de Correlación negativa débil entre la dimensión espiritualidad y Estrés. .

Tabla 25: Tabla cruzada no paramétrica entre Espiritualidad y Estrés

		Estrés Laboral Docente					Total
		Muy bajo	Bajo	Normal	Moderado	Alto	
Dimensión Espiritualidad	Bajo	2	30	15	3	0	50
		1.4%	20.7%	10.3%	2.1%	0.0%	34.5%
	Normal	11	25	9	2	1	48
		7.6%	17.2%	6.2%	1.4%	0.7%	33.1%
	Alto	9	38	0	0	0	47
		6.2%	26.2%	0.0%	0.0%	0.0%	32.4%
Total		22	93	24	5	1	145
		15.2%	64.1%	16.6%	3.4%	0.7%	100.0%

NOTA: Presentación en tabla cruzada de los niveles de Espiritualidad y estrés laboral expresados en frecuencias y porcentajes

Interpretación de Tabla 25:

Se observa que Espiritualidad en su nivel Alto con Estrés laboral docente en su nivel bajo, está representado por el 26.2% con 38 participantes y con el nivel bajo cruzado con bajo de estrés, se alcanza el 20.7% con 30 participantes. Se observa también, que el nivel de porcentaje de estrés va disminuyendo y resiliencia en su dimensión espiritualidad sufre incremento mínimo entre los niveles..

VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1. Discusión de resultado

a) Resultado General entre Resiliencia y Estrés laboral en docentes

- Existe relación entre resiliencia y estrés laboral en docentes del nivel primaria del Distrito de Sunampe Provincia de Chincha, 2020.
- El coeficiente de correlación obtenido con el estadístico Rho de Spearman fue de -0.445, es decir, existe correlación inversa, con nivel de Correlación negativa media.
- A mayor Resiliencia, menor Estrés laboral en los docentes.
- El nivel Alto de Resiliencia, al cruzarse con el nivel bajo de Estrés se determinó que el 22.1% de participantes presentan estos niveles y entre el nivel de normal y bajo, se encontró que el 38.6% de participantes, lo que indica que el nivel normal de resiliencia influye en el nivel bajo de estrés.

b) Resultado Específico entre Resiliencia en su dimensión Autoeficacia - Tenacidad y Estrés laboral en docentes

- Existe relación entre Autoeficacia – Tenacidad de Resiliencia con Estrés laboral en docentes de la Provincia de Chincha, 2020.
- El coeficiente de correlación obtenido con el estadístico Rho de Spearman fue de -0.394, es decir, existe correlación inversa, con nivel de Correlación negativa media.
- A medida que aumentan los niveles de Dimensión Autoeficacia – Tenacidad, disminuyen los niveles de Estrés laboral en docentes.

c) Resultado Específico entre Resiliencia en su dimensión Control bajo presión y Estrés laboral en docentes.

- Existe relación entre Control bajo presión de Resiliencia con Estrés laboral en docentes de la Provincia de Chincha, 2020

- el coeficiente de correlación obtenido con el estadístico Rho de Spearman es de -0.219, es decir, existe correlación inversa, con nivel de Correlación negativa débil.
 - Cuando aumenta el nivel de Control bajo presión, disminuye el estrés laboral.
- d) Resultado Específico entre Resiliencia en su dimensión Adaptabilidad y redes de apoyo y Estrés laboral en docentes.
- Existe relación entre Adaptabilidad y redes de apoyo de Resiliencia con Estrés laboral en docentes de la Provincia de Chincha, 2020
 - El coeficiente de correlación obtenido con el estadístico Rho de Spearman fue de -0.268, es decir, existe correlación inversa, con nivel de Correlación negativa débil.
 - A medida que aumenta la Adaptabilidad y redes de apoyo como dimensión de Resiliencia, disminuye de manera débil el estrés laboral en docentes.
- e) Resultado Específico entre Resiliencia en su dimensión Control y propósito con Estrés laboral en docentes.
- Existe relación entre Control y propósito de Resiliencia con Estrés laboral en docentes de la Provincia de Chincha, 2020
 - El coeficiente de correlación obtenido con el estadístico Rho de Spearman es de -0.233, es decir, existe correlación inversa, con nivel de Correlación negativa débil.
 - A medida que aumenta la dimensión Control y propósito de Resiliencia entonces disminuye el estrés laboral docente.
- f) Resultado Específico entre Resiliencia en su dimensión Espiritualidad con Estrés laboral en docentes.
- Existe relación entre Espiritualidad de Resiliencia con Estrés laboral en docentes de la Provincia de Chincha, 2020

- El coeficiente de correlación obtenido con el estadístico Rho de Spearman es de -0.351, es decir, existe correlación inversa, con nivel de Correlación negativa débil.
- A mayor nivel de la dimensión Espiritualidad de Resiliencia menor Estrés laboral en docentes.

6.2. Comparación de resultados con otros estudios similares

- a) De acuerdo a la investigación de Morales & Gonzáles (2014), se concuerda con su resultado en el análisis de Resiliencia, quien indica que un nivel alto de resiliencia permite afrontar con éxito las adversidades, tal es el caso del Estrés.
- b) De acuerdo a los estudios de García & Gil (2016), mientras más profesionalismo tenga la persona, menor es la aparición de del estrés, en virtud a que las personas tienen más recursos para afrontar los problemas de las actividades cotidianas. En el presente estudio, los docentes con mayor escala y mayor grado académico, presentan mejores niveles de resiliencia.
- c) Según los estudios de Darrigrande & Durán (2012) refiere que los profesores generalmente se encuentran bajo presión de los directivos, padres y estudiantes, frente a ello, el profesor tiene que adaptarse a los cambios, de tal manera que mejore su control sobre las actividades. En el presente estudio, se verifica que el estar bajo presión, indica manejar con control las actividades evitando que el estrés llegue a niveles altos.
- d) Según los estudios de Hernández & Caballo (2015) determinó que existe correlaciones entre resiliencia y el bienestar psicológico, y de acuerdo al estudio realizado, concordante con la línea de investigación, se determina que la relación permite mejoras en los docentes porque conoce y sabe manejar la situación presentado en su labora docente.

VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1. Conclusiones

- a) El estudio determinó que existe relación entre resiliencia y estrés laboral en docentes del nivel primaria del Distrito de Sunampe Provincia de Chincha, 2020, con un coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0.445, es decir, una correlación inversa, con nivel de correlación negativa media, concluyendo que, a mayor Resiliencia, menor Estrés laboral en los docentes, quedando demostrada la hipótesis general que confirma la relación entre las variables de estudio, por lo tanto el objetivo planteado se alcanzó en su totalidad.

- b) Se concluye que entre Resiliencia en su dimensión Autoeficacia - Tenacidad y Estrés laboral en docentes, existe relación inversa con coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0.394, con nivel de Correlación negativa media, lo que indica que a medida que aumentan los niveles de Dimensión Autoeficacia – Tenacidad, disminuyen los niveles de Estrés laboral en docentes, por lo tanto, se confirma la hipótesis específica parcialmente.

- c) Se concluye que entre Resiliencia en su dimensión Control bajo presión y Estrés laboral en docentes existe relación inversa, con coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0.219, con nivel de Correlación negativa débil, lo que indica que cuando aumenta el nivel de Control bajo presión, disminuye el estrés laboral.

- d) Se concluye que entre Resiliencia en su dimensión Adaptabilidad y redes de apoyo y Estrés laboral en docentes existe relación inversa con coeficiente Rho de Spearman de -0.268, es decir, con nivel de Correlación negativa débil, lo que indica que a medida que aumenta la Adaptabilidad y redes de apoyo como

dimensión de Resiliencia, disminuye de manera débil el estrés laboral en docentes.

- e) Se concluye que entre Resiliencia en su dimensión Control y propósito con Estrés laboral en docentes existe relación inversa, con coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0.233, con nivel de Correlación negativa débil lo que indica que a medida que aumenta la dimensión Control y propósito de Resiliencia entonces disminuye el estrés laboral docente.
- f) Se concluye que entre Resiliencia en su dimensión Espiritualidad con Estrés laboral en docentes existe relación inversa con coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0.351, con nivel de Correlación negativa débil, lo que indica que a mayor nivel de la dimensión Espiritualidad de Resiliencia menor Estrés laboral en docentes.

7.2. Recomendaciones

- a) Establecer políticas educativas a nivel institucional para fortalecer la resiliencia en los docentes, debido a que, si aumenta el nivel de resiliencia, mejora las condiciones personales para enfrentar toda adversidad que se le pudiera presentar en su trabajo docente, no sólo para el estrés, sino para diversas circunstancias de la vida.
- b) Fomentar el desarrollo de la Autoeficacia – Tenacidad en los docentes, debido a que sólo se encontró un nivel medio de esta dimensión, considerando que Tenacidad como elemento resiliente permite al docente dar el impulso o salto a la adversidad. El estrés puede controlarse moderadamente con esta dimensión.

- c) Incrementar el Control bajo presión en los docentes, en virtud a que permite manejar las situaciones estresantes, sobre todo las exigencias que los directivos exigen permanentemente al igual que los padres de familia.
- d) Fortalecer las redes de apoyo a los docentes, permitirá un manejo adecuado del estrés laboral, debido a que todos los docentes realizan las mismas actividades y se manejan los mismos desempeños docentes, según las exigencias del Sector Educación.
- e) Desarrollar habilidades para manejar el control y propósito del docente que permitirá entender las situaciones estresantes o exigencias que se presentan permanentemente en las actividades cotidianas del docente.
- f) Fortalecer la espiritualidad en los docentes mediante actividades religiosas en virtud a que contribuyen a manejar situaciones estresantes y sobre todo a comprender que son acciones que día a día se deben lidiar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bermejo, C. (2011). *Resiliencia - Una mirada humanizadora al sufrimiento*. España: Editorial Pastoral.
- Blanco, Y., & Caicedo, C. (2016). Resiliencia como factor de éxito en las organizaciones. *Cultura Educación y Sociedad*, 7(1), 85-95.
- Castro Velandrez, P. (2008). *El estrés docente en los profesores de escuela pública*. Tesis de Maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú, Escuela de Graduados, Lima. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/1100>
- Connor, K., & Davidson, J. (2003). Desarrollo de una nueva escala de resiliencia: la escala de resiliencia de Connor - Davidson (CD-RISC). *Depresión y ansiedad*, 18(2), 76-82. Obtenido de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/da.10113>
- Cosacov, E. (2007). *Diccionario de términos técnicos de la Psicología* (Tercera ed.). Córdoba, Argentina: Editorial Brujas. Obtenido de <http://ludiprac.com/files/Diccionario-de-terminos-tecnicos-de-psicologia.pdf>
- Cuenca, R., & O'Hara, J. (2006). *El estrés en los maestros: Percepción y realidad. Estudios de casos en Lima Metropolitana*. Lima, Perú: PROEDUCA-GTZ.
- Cyrulnik, B. (2013). *Los patitos feos: La resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida* (Quinta ed.). DEBOLSILLO.
- Darrigrande, J., & Durán, K. (2012). Síndrome de burnout y sintomatología depresiva en profesores: Relación entre tipo de docencia y género en establecimientos educacionales subvencionados de Santiago de Chile. *Reice*, 10(3), 73-87. Obtenido de <http://www.rinace.net/reice/numeros/arts/vol10num3/art5.pdf>
- Forés, A., & Grané, J. (2008). *La resiliencia - Crecer desde la adversidad* (Primera ed.). Barcelona, España: Plataforma Editorial.
- Galimberti, U. (2002). *Diccionario de Psicología* (Primera ed.). México, México: Siglo Veintiuno Editores. Obtenido de

<https://saberespsi.files.wordpress.com/2016/09/galimberty-umberto-diccionario-de-psicologc3ada.pdf>

- García, M., & Gil, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona*(19), 11-30.
- Guerra, J. (2013). Construcción, validez y confiabilidad de la Escala de Resiliencia Docente. *Propósitos y Representaciones*, 1(1), 59-86. doi:<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2013.v1n1.7>
- Gutiérrez, P., Morán, S., & Sanz, I. (2005). Estrés docente: Elaboración de la Escala ED-6 para su evaluación. *Relieve*, ii(1), 47-61. Obtenido de http://www.uv.es/RELIEVE/v11n1/RELIEVEv11n1_3.htm
- Hernández, R., & Caballo, C. (2015). *Resiliencia y bienestar psicológico de un grupo de adolescentes en riesgo de exclusión social*. Tesis de grado, Universidad de Salamanca, Facultad de Psicología.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta ed.). México, México: Mc Graw Hill.
- Kotliarenco, M., Cáceres, I., & Alvarez, C. (1996). *Resiliencia. Construyendo en adversidad*. Santiago de Chile: Ceanim.
- MC MUTUAL. (2008). *Stop al estrés: Cómo gestionar el estrés laboral* (Primera ed.). Barcelona, España: F&P.
- Monje Alvarez, C. (2011). *Metodología de la Investigación cuantitativa y cualitativa - Guía didáctica*. Colombia: Universidad Surcolombiana. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Morales, M., & Gonzáles, A. (2014). Resiliencia-Autoestima-Bienestar psicológico y Capacidad intelectual de estudiantes de cuarto medio de buen rendimiento de liceos vulnerables. *Estudios Pedagógicos*, XL(1), 215-228. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=173531772013>
- Organización Panamericana de la Salud -OPS. (2009). *Salud mental en la comunidad* (Segunda ed.). (J. Rodríguez, Ed.) Whashington DC: Paltex. Recuperado el Enero de 2020
- Ramos Vega, Z. (2018). *Psicometría Básica*. Bogotá, Colombia: Areandina.
- Rios Ramirez, R. R. (2017). *Metodología para la investigación y redacción*

- (Primera ed.). Málaga, España: Servicios Internacionales S.L.
- Rodríguez, B., & Molerio, O. (2012). *Validación de Instrumentos Psicológicos - Criterios Básicos*. Cuba, Cuba: Editorial Feijóo.
Obtenido de <https://www.researchgate.net/publication/277139516>
- Román, F., Forés, A., Calandri, I., Gautreaux, R., Antúnez, A., Ordhei, D., . . . Ponnet, V. (2020). Resiliencia de docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de COVID-19. *Joned Journal of Neuroeducation*, 1(1), 76-87. doi:DOI: 10.1344/joned.v1i1.31727
- Saavedra, E., Salas, G., Cornejo, C., & Morales, P. (2015). *Resiliencia y Calidad de Vida - La Psicología Educacional en diálogo con otras disciplinas*.
- Salas Martínez, M., & Castañeda Mota, M. (2013). *Fundamentos metodológicos para el análisis de datos no paramétricos*. México: Instituto de Investigaciones Psicológicas. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2019/07/FUNDAMENTOS-METODOLOGICOS-PARA-EL-ANALISIS-DE-DATOS.pdf>
- Salgado Lévano, C. (2012). Medición de la resiliencia en adolescentes y adultos. (Unifé, Ed.) *Temática Psicológica: Revista especializada de los Programas Académicos de Doctorado y Maestría en Psicología*(8), 21-27.
doi:<https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2012.n8.847>
- Samanamud, O. (2019). Propiedades psicométricas de la escala de estrés docente (ED-6) en Instituciones Educativas Estatales de secundaria del distrito de Trujillo. *Revista Científica Searching de Ciencias Humanas y Sociales*, 1-32. Obtenido de <https://revista.uct.edu.pe/index.php/searching/article/view/36>
- Sánchez Carlessi, H., & Reyes Meza, C. (1998). *Metodología y diseños en la investigación científica* (Segunda ed.). Lima: Mantaro.
- Schmitt Solari, M. (2018). *Estrés laboral y desempeño profesional docente del nivel primario de la I.E. María Inmaculada de Lince - Lima en el período 2011 - 2012*. Tesis de Maestría, Universidad José Carlos Mariátegui, Escuela de Posgrado, Moquegua. Obtenido de <http://repositorio.ujcm.edu.pe/handle/ujcm/523>

- Segovia Quesada, S., Fuster Guillén, D., & Ocaña Fernández, Y. (2020). Resiliencia del docente en situaciones de enseñanza y aprendizaje en escuelas rurales de Perú. *Revista Electrónica Educare*, 24(2), 1-26. doi:<http://dx.doi.org/10.15359/ree.24-2.20>
- Spielberger, C., & Vagg, P. (2010). *JSS Cuestionario de Estrés Laboral*. Madrid: Tea Ediciones S.A.
- Supo, J. (2017). *Portafolio de aprendizaje para la docencia en investigación científica* (Primera ed.). Perú, Perú: Bioestadístico EIRL.
- UAI. (26 de Marzo de 2019). Líneas de Investigación y sus objetivos. 4. Chincha, Chincha, Perú.
- Vallés Arándiga, A., Vallés Tortosa, C., & Vallés Tortosa, A. (2014). Programa de Resiliencia. Avante. *EOS Perú*, 4(2), 121-123. Obtenido de <https://eosperu.net/revista/wp-content/uploads/2015/10/PROGRAMA-DE-RESILIENCIA.-AVANTE1.pdf>
- Yauri Balbín, E. (2016). *Resiliencia y estrés laboral en docentes de instituciones educativas de nivel primario del distrito de Colcabamba - Huancavelica*. Tesis de Magister, Universidad Nacional del Centro del Perú, Unidad de posgrado, Huancayo. Obtenido de <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/UNCP/4519>

ANEXOS

Anexo 1: Instrumentos de recolección de datos

- a) Resiliencia: Formato impreso del instrumento documental Escala de Resiliencia de Connor – Davidson (CD-RISC) (Rodríguez & Molerio, 2012)

Escala de Resiliencia de Connor-Davidson

Autores: Kathryn M. Connor y Jonathan R. T. Davidson (2003)

Validado para habla hispana: Boris C. Rodríguez Martín y Osana Molero Pérez (2012)

Instrucciones:

Por favor, indique cuál es su grado de acuerdo con las siguientes frases o caso durante el último mes. Si alguna en particular no le ha ocurrido, responda según crea que se hubiera sentido.

Utilice para ello la siguiente escala:

0= “En absoluto”, 1=“Rara vez”, 2=“A veces”, 3=“A menudo”, 4=“Casi siempre”

Cuestionario	Escalas				
	0	1	2	3	4
1. Soy capaz de adaptarme cuando surgen cambios.					
2. Tengo al menos una relación íntima y segura que me ayuda cuando estoy estresado/a.					
3. Cuando no hay soluciones claras a mis problemas, a veces la suerte /Dios puede ayudarme					
4. Puedo enfrentarme a cualquier cosa					
5. Los éxitos del pasado me dan confianza para enfrentarme a nuevos desafíos y dificultades.					
6. Cuando me enfrento a los problemas intento ver su lado cómico.					
7. Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte					
8. Tengo tendencia a recuperarme pronto luego de enfermedades, heridas u otras dificultades					
9. Buenas o malas, creo que la mayoría de las cosas ocurren por alguna razón.					
10. Siempre me esfuerzo sin importar cuál pueda ser el resultado.					
11. Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos.					
12. No me doy por vencido/a, aunque las cosas parezcan no tener solución.					
13. Durante los momentos de estrés/crisis, sé dónde puedo buscar ayuda.					
14. Bajo presión, me mantengo enfocado/a y pienso claramente.					
15. Prefiero intentar solucionar las cosas por mí mismo, a dejar que otros decidan por mí.					
16. No me desanimo fácilmente ante el fracaso.					
17. Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los desafíos y dificultades vitales.					
18. Si es necesario, puedo tomar decisiones difíciles que podrían afectar a otras personas					
19. Soy capaz de manejar sentimientos desagradables/dolorosos: Ej. tristeza, temor y enfado					
20. Al enfrentarse a los problemas a veces hay que actuar intuitivamente (sin saber por qué)					
21. Tengo un fuerte sentido de propósito en la vida.					
22. Me siento en control de mi vida.					
23. Me gustan los desafíos.					
24. Trabajo para alcanzar mis objetivos, sin importar las dificultades en el camino.					
25. Estoy orgulloso/a de mis logros.					

- b) Resiliencia: Formulario del instrumento documental Escala de resiliencia Connor – Davidson (CD-RISC) (Rodríguez & Molerio, 2012).

**ESTUDIO DE RESILIENCIA Y ESTRÉS
LABORAL EN DOCENTES DE EBR**

La Universidad Autónoma de Ica, mediante la Dirección de Investigación y Producción Intelectual, les solicita su participación para realizar el estudio.
Muchas gracias por su participación.

***Obligatorio**

1. Género del docente o directivo *

Mujer

Hombre

2. Nivel educativo en que se desempeña como docente o directivo *

Inicial

Primaria

Secundaria

Figura 1: Formulario con datos de género y nivel educativo

3. Tipo de Gestión en donde se desempeña *

Pública

Privada

4. Zona en la que labora actualmente: *

Urbana

Rural

5. Distrito de Chincha donde labora *

Alto Larán

Chavín

Chincha Alta

Chincha Baja

El Carmen

Grocio Prado

Pueblo Nuevo

San Juan de Yanac

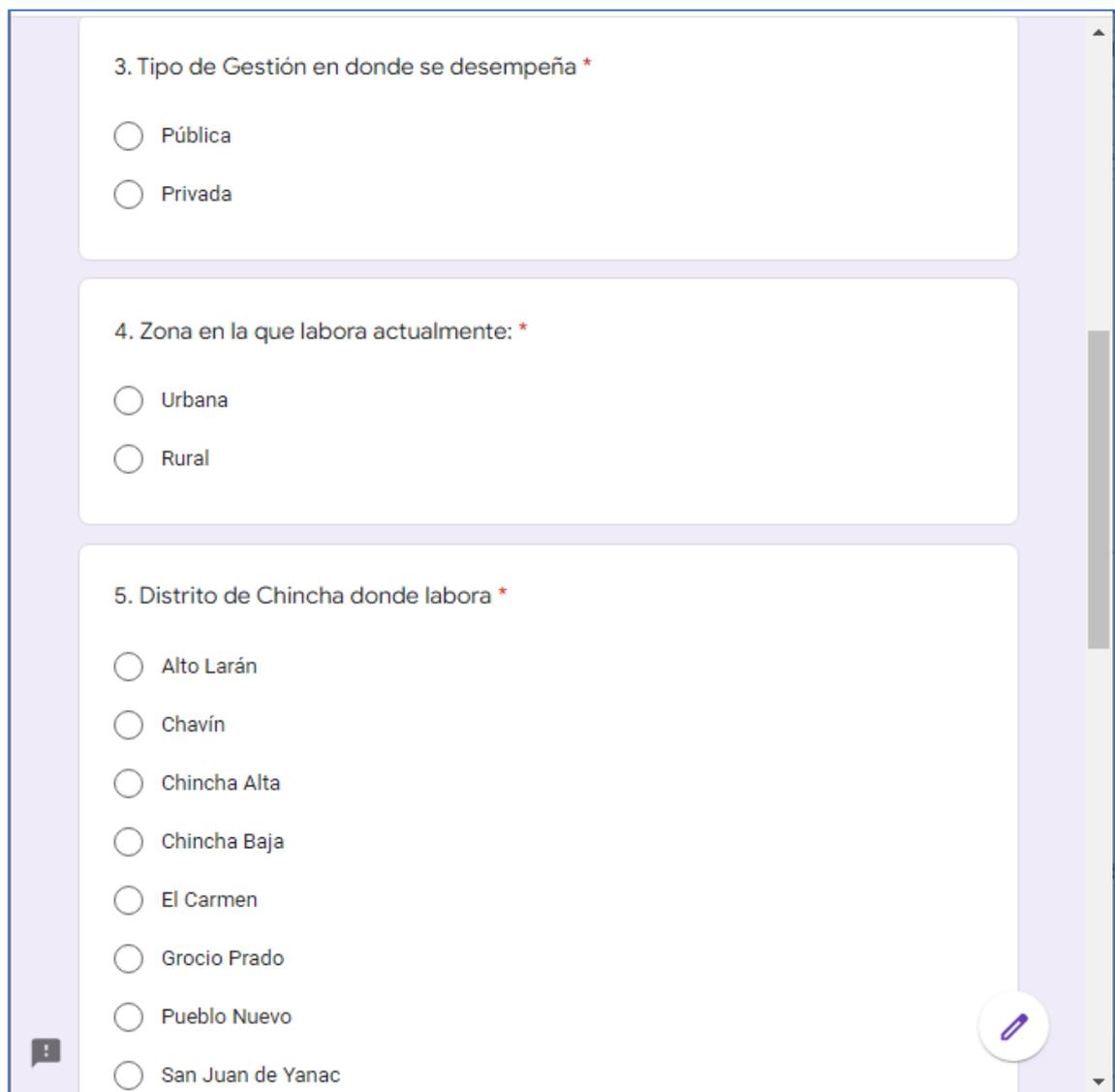
El formulario está dividido en tres secciones. La primera sección pregunta por el tipo de gestión (Pública o Privada). La segunda pregunta por la zona (Urbana o Rural). La tercera pregunta por el distrito de Chincha, ofreciendo diez opciones. En la parte inferior izquierda hay un ícono de chat, y en la inferior derecha un ícono de edición.

Figura 2: Formulario con datos de tipo de gestión, zona y distrito donde labora el docente

6. Grado académico del docente o directivo (el más alto) *

Bachiller

Licenciado

Maestría

Doctorado

7. Escala Magisterial *

Primera

Segunda

Tercera

Cuarta

Quinta

Sexta

Octava

[Siguiente](#)



Figura 3: Formulario solicitando grado académico y escala docente

ESTUDIO DE RESILIENCIA Y ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE EBR

01. Escala de Resiliencia

Por favor, indique cuál es su agrado de acuerdo con las siguientes frases o en caso durante el último mes. Si en particular no le ha ocurrido, responda según crea que se hubiera sentido. Utilice la siguiente escala:

0="En absoluto"; 1="Rara vez"; 2="A veces"; 3="A menudo"; 4="Casi siempre"

	0	1	2	3	4
1. Soy capaz de adaptarme cuando surgen cambios	<input type="radio"/>				
2. Tengo al menos una relación íntima y segura que me ayuda cuando estoy estresado/a	<input type="radio"/>				
3. Cuando no hay soluciones claras a mis problemas, a veces la suerte /Dios puede ayudarme.	<input type="radio"/>				

Figura 4: Escala de Resiliencia (parte1)

4. Puedo enfrentarme a cualquier cosa.	<input type="radio"/>				
5. Los éxitos del pasado me dan confianza para enfrentarme a nuevos desafíos y dificultades.	<input type="radio"/>				
6. Cuando me enfrento a los problemas intento ver su lado cómico.	<input type="radio"/>				
7. Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte.	<input type="radio"/>				
8. Tengo tendencia a recuperarme pronto luego de enfermedades, heridas u otras dificultades.	<input type="radio"/>				
9. Buenas o malas, creo que la mayoría de las cosas ocurren por alguna razón.	<input type="radio"/>				
10. Siempre me esfuerzo sin importar cuál pueda ser el resultado.	<input type="radio"/>				
11. Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos.	<input type="radio"/>				

Figura 5: Escala de Resiliencia (parte 2)

12. No me doy por vencido/a, aunque las cosas parezcan no tener solución.	<input type="radio"/>				
13. Durante los momentos de estrés/crisis, sé dónde puedo buscar ayuda.	<input type="radio"/>				
14. Bajo presión, me mantengo enfocado/a y pienso claramente.	<input type="radio"/>				
15. Prefiero intentar solucionar las cosas por mí mismo, a dejar que otros decidan por mí.	<input type="radio"/>				
16. No me desanimo fácilmente ante el fracaso.	<input type="radio"/>				
17. Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los desafíos y dificultades vitales.	<input type="radio"/>				
18. Si es necesario, puedo tomar decisiones difíciles que podrían afectar a otras personas.	<input type="radio"/>				
19. Soy capaz de manejar sentimientos desagradables/dolorosos:	<input type="radio"/>				

Figura 6: Escala de Resiliencia (parte 3)

20. Al enfrentarse a los problemas a veces hay que actuar intuitivamente (sin saber por qué).	<input type="radio"/>				
21. Tengo un fuerte sentido de propósito en la vida.	<input type="radio"/>				
22. Me siento en control de mi vida	<input type="radio"/>				
23. Me gustan los desafíos.	<input type="radio"/>				
24. Trabajo para alcanzar mis objetivos, sin importar las dificultades en el camino.	<input type="radio"/>				
25. Estoy orgulloso/a de mis logros.	<input type="radio"/>				

Atrás Siguiente

Figura 7: Escala de resiliencia (parte 4)

c) Estrés laboral: Formato impreso del instrumento documental Estrés docente ED-6 (Gutiérrez, Morán, & Sanz, 2005)

Escala de Estrés docente ED-6						
Autores: Pablo Gutiérrez-Santander, Santiago Morán-Suarez, Inmaculada Sanz-Vasquez (2005)						
Instrucciones:						
A continuación, va a encontrar una serie de afirmaciones acerca de las cuales usted deberá mostrar su acuerdo en una escala de cinco números de forma que el 1 indicará el máximo desacuerdo y el 5 el total acuerdo, utilice los números intermedios de forma adecuada. Recuerde que no existen contestaciones buenas o malas, por lo cual sea sincero. La contestación es anónima y confidencial. Muchas gracias por su colaboración.						
Cuestionario					Total desacuerdo	Total acuerdo
Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales					1	2
Recurro al consumo de sustancias (tila, fármacos, etc.) para aliviar mi malestar.					3	4
					5	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 mi.	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 profesio.	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	3	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

d) Estrés laboral: Formulario del instrumento documental Estrés docente ED-6 (Gutiérrez, Morán, & Sanz, 2005)

ESTUDIO DE RESILIENCIA Y ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE EBR

02. Cuestionario de Estrés

Instrucciones: a continuación va a encontrar una serie de afirmaciones acerca de las cuales usted deberá mostrar su acuerdo en una escala de cinco números de forma que:

Recuerde que no existen contestaciones buenas o malas, por lo cual sea sincero. La contestación es anónima y confidencial.

"1" indicará el máximo acuerdo y el "5" el total desacuerdo. Utilice los números intermedios de forma adecuada.

	1	2	3	4	5
1. Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales	<input type="radio"/>				
2. Recorro al consumo de sustancias (tila, fármacos, etc.) para aliviar mi malestar	<input type="radio"/>				
3. Al pensar en el					

Figura 8: Cuestionario de Estrés (parte 1)

3. Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo.	<input type="radio"/>				
4. Me paso el día pensando en cosas del trabajo.	<input type="radio"/>				
5. Me acelero con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes	<input type="radio"/>				
6. En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso	<input type="radio"/>				
7. La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño.	<input type="radio"/>				
8. Me perturba estar expuesto a cambios en el trabajo sobre los que no tengo ningún control	<input type="radio"/>				
9. Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar	<input type="radio"/>				

Figura 9: Cuestionario de Estrés (parte 2)

10. La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de la normal.	<input type="radio"/>				
11. Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico.	<input type="radio"/>				
12. Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración	<input type="radio"/>				
13. Hay tareas laborales que afronto con temor	<input type="radio"/>				
14. Debería de actuar con más calma en las tareas laborales.	<input type="radio"/>				
15. En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores fríos	<input type="radio"/>				
16. Los problemas laborales me ponen agresivo.	<input type="radio"/>				

Figura 10: Cuestionario de Estrés (parte 3)

17. Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo	<input type="radio"/>				
18. La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios.	<input type="radio"/>				
19. En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso	<input type="radio"/>				
20. A menudo siento ganas de llorar	<input type="radio"/>				
21. Me entristezco demasiado ante los problemas laborales	<input type="radio"/>				
22. Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo	<input type="radio"/>				
23. Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mi	<input type="radio"/>				

Figura 11: Cuestionario de Estrés (parte 4)

24. Me cuesta trabajo tirar por la vida	<input type="radio"/>				
25. Tengo la sensación de estar desmoronándome	<input type="radio"/>				
26. Siento que los problemas en el trabajo me debilitan	<input type="radio"/>				
27. Me falta energía para afrontar la labor del profeso.	<input type="radio"/>				
28. A veces veo el futuro sin ilusión alguna.	<input type="radio"/>				
29. A veces pienso que el mundo es una basura	<input type="radio"/>				
30. Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos	<input type="radio"/>				
31. Me pagan por enseñar no por formar personas.	<input type="radio"/>				

Figura 12: Cuestionario de Estrés (parte 5)

32. Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones.	<input type="radio"/>				
33. El salario del profesor es muy poco motivador.	<input type="radio"/>				
34. Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo.	<input type="radio"/>				
35. Creo que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo	<input type="radio"/>				
36. Incluir alumnos con N.E.E. en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto	<input type="radio"/>				
37. Ser profesor tiene más desventajas que ventajas	<input type="radio"/>				
38. La política educativa pide mucho a cambio de poco	<input type="radio"/>				

Figura 13: Cuestionario de Estrés (parte 6)

39. La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar	<input type="radio"/>				
40. La evaluación que los alumnos puedan hacer del profesor la considero poco fiable	<input type="radio"/>				
41. La mayoría de los padres exigen al profesor más de lo que éste puede dar	<input type="radio"/>				
42. Realizar Adaptaciones Curriculares me resulta difícil.	<input type="radio"/>				
43. A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe.	<input type="radio"/>				
44. En mis clases hay buen clima de trabajo	<input type="radio"/>				

Figura 14: Cuestionario de Estrés (parte 7)

45. Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones	<input type="radio"/>				
46. Hay clases en las que casi empleo más tiempo en reñir que en explicar	<input type="radio"/>				
47. Acabo las jornadas de trabajo extenuado	<input type="radio"/>				
48. Se me hace muy duro terminar el curso	<input type="radio"/>				
49. A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten mientras enseño a los demás	<input type="radio"/>				
50. Me siento desbordado por el trabajo.	<input type="radio"/>				
51. A veces trato de eludir responsabilidades.	<input type="radio"/>				

Figura 15: Cuestionario de Estrés (parte 8)

52. Creo la mayoría de mis alumnos me consideran un profesor excelente	<input type="radio"/>				
53. Me siento quemado por este trabajo	<input type="radio"/>				
54. Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad	<input type="radio"/>				
55. Estoy lejos de la autorrealización laboral	<input type="radio"/>				
56. He perdido la motivación por la enseñanza.	<input type="radio"/>				
57. En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo.	<input type="radio"/>				
58. Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante	<input type="radio"/>				

Figura 16: Cuestionario de Estrés (parte 9)

59. Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo	<input type="radio"/>				
60. Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana.	<input type="radio"/>				
61. Los padres me valoran positivamente como profesor	<input type="radio"/>				
62. Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé a ejercer	<input type="radio"/>				
63. El trabajo me resulta monótono	<input type="radio"/>				
64. Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente.	<input type="radio"/>				
65. Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo	<input type="radio"/>				

Figura 17: Cuestionario de Estrés (parte 10)

66. Me animo fácilmente cuando estoy triste	<input type="radio"/>				
67. El aula (o las aulas) en la que trabajo me resulta acogedora	<input type="radio"/>				
68. Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo.*	<input type="radio"/>				
69. Mis relaciones con los "superiores" son difíciles	<input type="radio"/>				
70. La organización del centro me parece buena.	<input type="radio"/>				
71. Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea	<input type="radio"/>				
72. Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo	<input type="radio"/>				

Figura 18: Cuestionario de Estrés (parte 11)

73. Mis relaciones sociales fuera del centro (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas.	<input type="radio"/>				
74. Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quisiera	<input type="radio"/>				
75. El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida	<input type="radio"/>				
76. Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros	<input type="radio"/>				
77. Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales.	<input type="radio"/>				

[Atrás](#) [Siguiete](#) 

Figura 19: Cuestionario de Estrés (parte 12)

Anexo 2: Matriz de consistencia

Pregunta de investigación	Objetivos (verbos infinitivos)	Hipótesis	Variables	Dimensiones de las variables	Metodología
<p>Pregunta General de Investigación:</p> <p>¿Qué relación existe entre resiliencia y estrés laboral en docentes del nivel primaria del Distrito de Sunampe Provincia de Chincha, 2020?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la relación entre resiliencia y estrés laboral en docentes del nivel primaria del Distrito de Sunampe, Provincia de Chincha, 2020</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>Existe relación inversa entre resiliencia y estrés laboral en docentes del nivel primaria del Distrito de Sunampe Provincia de Chincha, 2020.</p>	V1: Resiliencia	<ul style="list-style-type: none"> • Persistencia-tenacidad-autoeficacia • Control bajo presión • Adaptabilidad y redes de apoyo • Control y propósito • Espiritualidad 	<p>Tipo de investigación Cuantitativo</p> <p>Nivel de investigación Correlacional</p> <p>Diseño de Investigación No experimental de corte transversal descriptivo</p> <p>Población</p> <p>145 docentes participantes</p>
<p>Preguntas Específicas</p> <p>Pregunta específica 1</p> <p>¿Qué relación existe entre Autoeficacia – Tenacidad de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del Distrito de Sunampe, Provincia de Chincha, 2020?</p> <p>Pregunta específica 2</p> <p>¿Qué relación existe entre Control bajo presión de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del</p>	<p>Objetivos Específicos</p> <p>Objetivo específico 1: Determinar la relación entre Autoeficacia – Tenacidad de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del Distrito de Sunampe, Provincia de Chincha, 2020</p> <p>Objetivo específico 2: Determinar la relación entre Control bajo presión de Resiliencia con Estrés laboral en</p>	<p>Hipótesis Específicas</p> <p>Hipótesis Específica 1: Existe relación inversa entre Autoeficacia – Tenacidad de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del Distrito de Sunampe, Provincia de Chincha, 2020.</p> <p>Hipótesis Específica 2: Existe relación inversa entre Control bajo presión de Resiliencia con Estrés laboral en</p>	V2: Estrés laboral	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad • Depresión • Creencias desadaptativas • Presiones • Desmotivación • Mal afrontamiento 	<p>Muestra</p> <p>145 docentes participantes</p> <p>Técnicas de recolección de datos</p> <p>Psicometría</p> <p>Instrumentos</p> <p>a) Escala de Resiliencia de Connor – Davidson (CD-RISC) (2003) validado para habla hispana por Boris C. Rodríguez Martín y</p>

nivel primaria del Distrito de Sunampe, Provincia de Chíncha, 2020?	docentes del nivel primaria del Distrito de Sunampe, Provincia de Chíncha, 2020	docentes del nivel primaria del Distrito de Sunampe, Provincia de Chíncha, 2020.	Osana Molero Pérez (2012). b) Estrés docente ED-6 (2005). Adaptado para España y países hispanoblatentes.
Pregunta específica 3 ¿Qué relación existe entre Adaptabilidad y redes de apoyo de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del distrito de Sunampe, Provincia de Chíncha, 2020?	Objetivo específico 3: Determinar la relación entre Adaptabilidad y redes de apoyo de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del Distrito de Sunampe, Provincia de Chíncha, 2020	Hipótesis Específica 3: Existe relación inversa entre Adaptabilidad y redes de apoyo de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del distrito de Sunampe, Provincia de Chíncha, 2020.	Técnicas de análisis e interpretación de datos a) Estadística no paramétrica por el tipo de variable de estudio. b) Estadística descriptiva Distribución de frecuencias. c) Estadística inferencial Prueba de hipótesis con Rho de Spearman para variables categóricas ordinal
Pregunta específica 4 ¿Qué relación existe entre Control y propósito de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del distrito de Sunampe, Provincia de Chíncha, 2020?	Objetivo específico 4: Determinar la relación entre Control y propósito de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del Distrito de Sunampe, Provincia de Chíncha, 2020	Hipótesis Específica 4: Existe relación inversa entre Control y propósito de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del distrito de Sunampe, Provincia de Chíncha, 2020.	
Pregunta específica 5 ¿Qué relación existe entre Espiritualidad de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del distrito de Sunampe, Provincia de Chíncha, 2020?	Objetivo específico 5: Determinar la relación entre Espiritualidad de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del Distrito de Sunampe Provincia de Chíncha, 2020	Hipótesis Específica 5: Existe relación inversa entre Espiritualidad de Resiliencia con Estrés laboral en docentes del nivel primaria del distrito de Sunampe, Provincia de Chíncha, 2020.	

Anexo 3: Matriz de operacionalización de variables

Variables	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores Items	Items – Niveles	Escala de medición
Resiliencia	La variable Resiliencia en los docentes se mide utilizando la técnica de Psicometría a través del instrumento de medición documental denominado Escala de Resiliencia de Connor – Davidson (CD-RISC) en sus dimensiones e indicadores el cual permite obtener un nivel de Resiliencia bajo, normal y alta (Rodríguez & Molerio, 2012)	Persistencia-tenacidad- autoeficacia	10-12, 16, 17, 23-25	1. Baja <= 23 2. Normal 24-29 3. Alta >=30	Ordinal Resiliencia Baja <= 70 Normal 71-87 Alta >=88
		Control bajo presión	6, 7, 14, 15, 18, 19, 20	1. Baja <= 17 2. Normal 18-23 3. Alta >=24	
		Adaptabilidad y redes de apoyo	1, 2, 4, 5 y 8	1. Baja <= 14 2. Normal 15-18 3. Alta >=19	
		Control y propósito	13, 21 y 22	1. Baja <= 9 2. Normal 10-11 3. Alta >=12	
		Espiritualidad	3 y 9.	1. Baja <= 5 2. Normal 6-7 3. Alta >=8	
Estrés docente	La variable Estrés laboral se mide mediante instrumento de medición documental denominado Estrés docente ED-6 en sus dimensiones e indicadores obteniéndose los niveles de Estrés docente en Muy bajo, bajo, normal, moderado y alto (Gutiérrez, Morán, & Sanz, 2005).	Ansiedad	Color morado 1 al 19	1 Muy bajo <= 29 2 Bajo 30 - 34 3 Normal 35 - 39 4 Moderado 40 - 48 5 Alto 49 - 60	Ordinal Estrés docente
		Depresión	Color verde 20 al 29	1 Muy bajo <= 15 2 Bajo 16 - 18 3 Normal 19 - 22 4 Moderado 23 - 27 5 Alto 28 - 37	1 Muy bajo <= 147 2 Bajo 148 - 164 3 Normal 165 - 189 4 Moderado 190 - 212 5 Alto 213 - 240

Estrés laboral	Creencias desadaptativas	Amarillo 30 al 41	1 Muy bajo <= 27 2 Bajo 28 - 31 3 Normal 32 - 35 4 Moderado 36 - 40 5 Alto 41 - 45
	Presiones	Celeste 42 al 51	1 Muy bajo <= 22 2 Bajo 23 - 25 3 Normal 26 - 30 4 Moderado 31 - 33 5 Alto 34 - 39
	Desmotivación	Rosado 52 al 65	1 Muy bajo <= 23 2 Bajo 24 - 28 3 Normal 29 - 32 4 Moderado 33 - 40 5 Alto 41 - 45
	Mal afrontamiento	Gris 66 al 77	1 Muy bajo <= 23 2 Bajo 24 - 27 3 Normal 28 - 31 4 Moderado 32 - 36 5 Alto 37 - 41

Anexo 4: Base de datos

a) Matriz de datos de niveles de las dimensiones procesados en el Software Estadístico SPSS v25.

ID	D1 AUTOEFICIENCIA	D2 CONTROL	D3 ADAPTABILIDAD	D4 CONTROL	D5 ESPIRITUALIDAD	RESILIENCIA	ESTRES
1	2	2	1	2	2	2	4
2	3	1	2	3	3	2	2
3	2	2	2	3	3	2	2
4	1	1	1	1	1	1	3
5	1	1	1	1	2	1	4
6	1	2	2	1	2	2	2
7	3	3	3	3	3	2	2
8	3	2	2	3	1	3	2
9	3	2	3	3	1	2	3
10	3	2	3	3	3	2	1
11	3	2	3	3	1	3	2
12	3	3	2	3	2	3	2
13	2	2	2	1	3	2	2
14	1	1	1	1	1	1	3
15	3	3	2	1	2	2	2
16	2	2	1	2	2	2	2
17	2	3	2	3	1	2	2
18	2	3	3	1	2	2	2
19	1	3	3	3	1	2	3
20	1	3	3	2	1	2	3
21	1	3	1	1	1	1	3
22	3	2	2	1	2	2	3
23	1	1	2	3	2	1	2
24	1	3	3	3	3	2	2
25	2	3	3	1	3	2	2
26	2	2	3	1	3	2	2
27	3	3	3	1	1	3	2
28	3	3	3	1	1	2	3
29	1	3	1	2	2	1	3
30	2	3	1	2	2	2	2
31	3	1	2	3	3	2	2
32	2	2	2	3	1	2	3
33	1	1	1	1	1	1	3
34	1	1	1	1	2	1	3
35	1	3	2	1	3	2	2
36	3	2	3	3	3	2	2

37	3	2	2	3	1	3	1
38	3	3	3	1	1	3	2
39	3	3	3	1	1	3	2
40	3	2	3	3	1	3	2
41	3	3	2	3	3	3	2
42	2	2	2	1	2	2	2
43	1	1	1	1	1	1	2
44	3	3	2	1	3	2	2
45	2	2	1	2	2	2	2
46	2	2	2	3	1	2	2
47	2	1	3	1	3	2	2
48	2	2	2	2	1	2	2
49	3	3	3	2	1	3	2
50	2	3	2	2	3	2	2
51	2	3	3	3	2	3	2
52	1	3	3	2	3	2	2
53	2	3	3	3	3	3	2
54	2	3	3	3	1	3	3
55	3	3	3	2	1	3	2
56	3	2	1	2	1	2	2
57	3	3	3	3	2	3	1
58	2	3	3	2	2	3	2
59	3	3	3	2	3	3	2
60	2	3	1	2	2	2	1
61	3	1	2	3	3	2	2
62	2	2	2	3	3	2	2
63	1	1	1	1	1	1	4
64	1	1	1	1	2	1	2
65	1	3	2	1	2	2	1
66	3	2	3	3	1	2	2
67	3	2	2	3	3	3	2
68	3	2	3	3	1	3	2
69	3	3	2	3	3	3	2
70	3	2	3	3	1	3	2
71	3	3	2	3	3	3	2
72	2	2	2	1	3	2	2
73	1	1	1	1	1	1	3
74	3	2	2	1	1	2	2
75	2	2	1	2	1	2	2
76	3	1	2	3	3	2	2
77	2	2	2	3	3	2	2
78	1	1	1	1	1	1	4
79	1	1	1	1	3	1	2
80	1	2	2	1	2	2	3
81	3	2	3	3	1	2	2

82	3	3	2	3	3	3	1
83	3	3	2	3	3	2	1
84	2	2	2	3	1	2	3
85	3	2	3	3	1	3	3
86	3	3	2	3	2	3	2
87	2	2	2	1	2	2	2
88	1	1	1	1	1	1	3
89	3	2	2	1	2	2	1
90	2	2	1	2	2	2	2
91	2	2	2	3	2	2	1
92	2	3	3	1	2	2	2
93	2	2	2	2	1	2	2
94	3	3	3	2	2	3	1
95	3	2	3	2	2	3	2
96	3	3	3	3	3	3	2
97	2	3	3	2	2	2	3
98	2	3	3	2	3	3	1
99	2	2	2	2	2	2	1
100	2	2	1	2	2	2	2
101	3	1	2	3	3	2	1
102	2	2	2	3	3	2	1
103	1	1	1	1	1	1	2
104	1	1	1	1	2	1	5
105	1	2	2	1	3	2	2
106	3	2	3	3	1	2	2
107	3	2	2	3	1	3	2
108	3	1	2	3	3	2	2
109	2	2	2	3	3	2	2
110	3	2	3	3	1	3	2
111	3	3	2	3	2	3	1
112	2	3	2	1	2	2	1
113	1	1	1	1	1	1	4
114	3	2	2	1	3	2	2
115	2	2	1	2	3	2	2
116	2	2	2	3	1	2	2
117	2	1	3	1	2	2	2
118	2	2	2	2	1	2	2
119	2	3	3	2	3	3	1
120	1	2	3	2	1	2	2
121	3	2	3	2	1	3	1
122	3	1	1	2	2	2	2
123	3	3	3	3	2	3	2
124	2	3	2	3	2	2	3
125	3	2	3	2	3	3	2
126	2	2	2	2	3	2	2

127	3	3	3	3	3	3	2
128	2	1	3	2	2	2	2
129	2	2	3	2	2	2	2
130	3	3	2	3	3	3	2
131	2	3	3	2	3	3	2
132	2	2	1	2	1	2	2
133	3	3	1	2	2	2	3
134	2	3	2	2	2	2	3
135	3	2	3	2	2	3	2
136	2	2	2	2	1	2	2
137	3	2	3	2	2	3	2
138	2	2	2	2	2	2	3
139	3	2	3	2	3	3	2
140	3	3	3	2	2	3	1
141	3	3	3	3	2	3	1
142	2	3	3	2	1	2	3
143	3	2	3	2	3	3	1
144	2	1	2	2	1	2	2
145	3	3	3	2	3	3	1

b) Valores de las variables ordinales en relación a sus niveles procesados en IBM SPSS V25.

Valores de variable		
Variable y dimensiones	Valor Ordinal	Etiqueta del nivel
RESILIENCIA - D1 AUTOEFICACIA	1	Bajo
	2	Normal
	3	Alto
RESILIENCIA - D2 CONTROL	1	Bajo
	2	Normal
	3	Alto
RESILIENCIA - D3 ADAPTABILIDAD	1	Bajo
	2	Normal
	3	Alto
RESILIENCIA - D4 CONTROL	1	Bajo
	2	Normal
	3	Alto
RESILIENCIA - D5 ESPIRITUALIDAD	1	Bajo
	2	Normal
	3	Alto
RESILIENCIA	1	Bajo
	2	Normal
	3	Alto
ESTRÉS	1	Muy bajo

	2	Bajo
	3	Normal
	4	Moderado
	5	Alto
ESTRÉS-D1 ANSIEDAD	1	Muy bajo
	2	Bajo
	3	Normal
	4	Moderado
	5	Alto
ESTRÉS-D2 DEPRESION	1	Muy bajo
	2	Bajo
	3	Normal
	4	Moderado
	5	Alto
ESTRÉS-D3 CREENCIAS	1	Muy bajo
	2	Bajo
	3	Normal
	4	Moderado
	5	Alto
ESTRÉS-D4 PRESIONES	1	Muy bajo
	2	Bajo
	3	Normal
	4	Moderado
	5	Alto
ESTRÉS-D5 DESMOTIVACION	1	Muy bajo
	2	Bajo
	3	Normal
	4	Moderado
	5	Alto
ESTRÉS-D6 MAL AFRONTAMIENTO	1	Muy bajo
	2	Bajo
	3	Normal
	4	Moderado
	5	Alto

c) Base de datos procesados en tablas en Microsoft Excel

id	Autoeficacia-Tenacidad								Ptos	Niv 1 Ba 2 No 3 Al	Control bajo presión								Ptos	Niv 1 Ba 2 No 3 Al	Adaptabilidad y redes de apoyo					Ptos	Niv 1 Ba 2 No 3 Al	Control y propósito			Ptos	Niv	Espiritualidad		Ptos	Niv	P. TOT	Niv 1 Ba 2 No 3 Al
	(0 - 4)										(0 - 4)										(0 - 4)							(0 - 4)					(0 - 4)					
	10	11	12	16	17	23	24	25			6	7	14	15	18	19	20	1			2	4	5	8	13			21	22	3			9					
1	3	4	3	2	4	4	4	4	28	2	4	4	1	1	4	3	3	20	2	4	3	3	4	0	14	1	4	3	3	10	2	2	4	6	2	78	2	
2	4	4	4	4	4	3	4	4	31	3	2	4	4	4	1	1	0	16	1	4	1	4	4	3	16	2	4	4	4	12	3	4	4	8	3	83	2	
3	3	4	4	4	3	4	3	3	28	2	4	4	2	3	2	2	2	19	2	4	2	3	3	3	15	2	4	4	4	12	3	4	4	8	3	82	2	
4	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	25	1	
5	4	4	1	2	2	2	2	3	20	1	1	2	2	2	1	1	1	10	1	1	1	4	4	1	11	1	1	2	2	5	1	2	4	6	2	52	1	
6	3	3	3	2	2	2	3	4	22	1	2	3	3	3	4	3	2	20	2	4	4	2	4	3	17	2	3	2	3	8	1	3	3	6	2	73	2	
7	3	4	4	4	3	4	4	4	30	3	3	4	3	2	4	4	4	24	3	4	4	3	4	4	19	3	4	4	4	12	3	4	4	8	3	93	3	
8	4	4	4	4	4	4	4	4	32	3	2	4	4	4	4	4	1	23	2	4	3	4	2	4	17	2	4	4	4	12	3	1	4	5	1	89	3	
9	3	4	4	4	3	4	4	4	30	3	3	4	3	2	2	4	2	20	2	4	4	3	4	4	19	3	4	4	4	12	3	2	3	5	1	86	2	
10	3	4	4	4	3	4	4	4	30	3	3	4	3	2	2	4	2	20	2	4	4	3	4	4	19	3	4	4	4	12	3	4	4	8	3	89	3	
11	4	4	4	4	4	4	4	4	32	3	2	4	4	4	0	3	2	19	2	4	4	4	4	4	20	3	4	4	4	12	3	1	4	5	1	88	3	
12	4	4	4	4	3	4	4	4	31	3	3	4	3	4	3	4	3	24	3	4	3	4	4	3	18	2	4	4	4	12	3	4	3	7	2	92	3	
13	3	3	3	3	3	3	3	4	25	2	3	3	2	3	2	3	2	18	2	3	3	3	4	2	15	2	3	3	2	8	1	4	4	8	3	74	2	
14	0	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	23	1	
15	4	3	4	4	4	3	4	4	30	3	4	4	4	4	2	2	4	24	3	4	4	1	2	4	15	2	3	3	2	8	1	4	2	6	2	83	2	
16	4	4	4	3	3	3	3	3	27	2	1	4	4	3	2	1	3	18	2	0	0	3	4	4	11	1	4	3	3	10	2	3	3	6	2	72	2	
17	4	2	2	4	4	4	4	4	28	2	4	4	3	4	4	3	4	26	3	3	2	3	3	4	15	2	4	4	4	12	3	1	2	3	1	84	2	
18	4	3	4	4	4	1	2	2	24	2	4	4	3	4	4	2	4	25	3	4	4	4	4	4	20	3	3	1	2	6	1	3	4	7	2	82	2	
19	3	1	1	3	3	3	3	4	21	1	1	4	4	4	4	4	4	25	3	4	4	4	4	4	20	3	4	4	4	12	3	1	1	2	1	80	2	
20	3	4	4	2	2	2	2	4	23	1	3	4	3	4	2	4	4	24	3	4	4	4	3	4	19	3	4	3	4	11	2	1	1	2	1	79	2	

21	1	0	1	3	3	2	2	3	15	1	3	4	4	4	3	4	4	26	3	1	0	4	4	4	13	1	1	1	2	4	1	2	2	4	1	62	1
22	4	4	4	3	4	4	4	4	31	3	2	4	3	3	3	3	4	22	2	4	1	4	4	4	17	2	1	1	1	3	1	3	3	6	2	79	2
23	2	2	2	2	2	2	2	4	18	1	3	1	2	3	2	1	1	13	1	4	3	4	4	2	17	2	4	4	4	12	3	4	2	6	2	66	1
24	3	4	2	2	2	2	2	2	19	1	3	4	3	4	2	4	4	24	3	4	4	4	4	4	20	3	4	4	4	12	3	4	4	8	3	83	2
25	3	3	3	3	3	3	3	4	25	2	4	4	4	3	3	3	3	24	3	4	4	4	4	4	20	3	1	4	4	9	1	4	4	8	3	86	2
26	3	4	4	4	3	4	3	2	27	2	3	4	3	4	2	3	4	23	2	4	4	4	4	4	20	3	1	3	4	8	1	4	4	8	3	86	2
27	4	4	4	4	3	4	4	4	31	3	4	4	4	4	3	4	3	26	3	4	3	4	4	4	19	3	1	4	4	9	1	1	3	4	1	89	3
28	4	4	4	3	4	4	4	4	31	3	4	4	3	3	3	3	4	24	3	4	4	4	4	4	20	3	4	1	1	6	1	1	3	4	1	85	2
29	3	1	1	2	3	2	2	0	14	1	3	4	4	3	4	4	4	26	3	1	1	4	4	2	12	1	4	3	4	11	2	4	2	6	2	69	1
30	3	4	3	2	4	4	4	4	28	2	4	4	4	4	4	3	3	26	3	4	3	3	4	0	14	1	4	3	3	10	2	2	4	6	2	84	2
31	4	4	4	4	4	3	4	4	31	3	2	4	4	4	1	1	0	16	1	4	1	4	4	3	16	2	4	4	4	12	3	4	4	8	3	83	2
32	3	4	4	4	3	4	3	3	28	2	4	4	2	3	2	2	2	19	2	4	2	3	3	3	15	2	4	4	4	12	3	1	1	2	1	76	2
33	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	25	1
34	4	4	1	2	2	2	2	3	20	1	1	2	2	2	1	1	1	10	1	1	1	4	4	1	11	1	1	2	2	5	1	2	4	6	2	52	1
35	3	3	3	2	2	2	3	4	22	1	4	4	4	4	4	4	4	28	3	4	4	2	4	3	17	2	3	2	3	8	1	4	4	8	3	83	2
36	3	4	4	4	3	4	4	4	30	3	3	4	3	2	2	4	2	20	2	4	4	3	4	4	19	3	4	4	4	12	3	4	4	8	3	89	3
37	4	4	4	4	4	4	4	4	32	3	2	4	4	4	4	4	1	23	2	4	3	4	2	4	17	2	4	4	4	12	3	1	4	5	1	89	3
38	4	4	4	4	3	4	4	4	31	3	4	4	4	4	3	4	3	26	3	4	3	4	4	4	19	3	1	4	4	9	1	1	3	4	1	89	3
39	4	4	4	4	3	4	4	4	31	3	4	4	4	4	3	4	3	26	3	4	3	4	4	4	19	3	1	4	4	9	1	1	3	4	1	89	3
40	4	4	4	4	4	4	4	4	32	3	2	4	4	4	0	3	2	19	2	4	4	4	4	4	20	3	4	4	4	12	3	1	4	5	1	88	3
41	4	4	4	4	3	4	4	4	31	3	3	4	3	4	3	4	3	24	3	4	3	4	4	3	18	2	4	4	4	12	3	4	4	8	3	93	3
42	3	3	3	3	3	3	3	4	25	2	3	3	2	3	2	3	2	18	2	3	3	3	4	2	15	2	3	3	2	8	1	4	3	7	2	73	2
43	0	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	23	1
44	4	3	4	4	4	3	4	4	30	3	4	4	4	4	4	4	4	28	3	4	4	1	2	4	15	2	3	3	2	8	1	4	4	8	3	89	3

45	4	4	4	3	3	3	3	3	27	2	1	4	4	3	2	1	3	18	2	0	0	3	4	4	11	1	4	3	3	10	2	3	3	6	2	72	2
46	4	2	2	4	4	4	4	4	28	2	3	4	3	4	2	3	4	23	2	3	2	3	3	4	15	2	4	4	4	12	3	1	2	3	1	81	2
47	4	3	4	4	4	1	2	2	24	2	4	4	3	4	0	2	0	17	1	4	4	4	4	4	20	3	3	1	2	6	1	4	4	8	3	75	2
48	3	4	4	3	3	3	3	4	27	2	4	4	3	3	3	3	3	23	2	4	3	3	4	4	18	2	3	4	3	10	2	2	2	4	1	82	2
49	4	4	4	3	4	4	4	4	31	3	4	4	3	3	3	3	4	24	3	4	4	4	4	4	20	3	3	4	4	11	2	2	2	4	1	90	3
50	3	1	1	4	4	4	4	4	25	2	3	4	3	3	3	4	4	24	3	4	3	4	4	2	17	2	3	3	4	10	2	4	4	8	3	84	2
51	3	4	4	3	4	4	3	4	29	2	3	4	3	4	3	4	4	25	3	4	4	4	4	4	20	3	4	4	4	12	3	3	3	6	2	92	3
52	3	2	2	3	3	3	3	4	23	1	4	4	3	3	4	4	3	25	3	4	3	4	4	4	19	3	3	4	4	11	2	4	4	8	3	86	2
53	3	4	4	3	4	4	3	4	29	2	3	4	3	4	3	4	4	25	3	4	4	4	4	4	20	3	4	4	4	12	3	4	4	8	3	94	3
54	3	3	3	3	3	3	3	4	25	2	4	4	2	3	3	4	4	24	3	4	4	4	4	4	20	3	4	4	4	12	3	1	1	2	1	83	2
55	3	4	4	4	4	4	4	4	31	3	3	4	3	4	2	4	4	24	3	4	4	4	4	4	20	3	4	3	4	11	2	1	3	4	1	90	3
56	4	3	4	4	3	4	4	4	30	3	3	4	2	3	3	4	3	22	2	2	3	3	2	1	11	1	3	4	4	11	2	1	3	4	1	78	2
57	4	4	4	3	4	4	4	4	31	3	4	4	3	3	3	3	4	24	3	4	4	4	4	4	20	3	4	4	4	12	3	3	3	6	2	93	3
58	3	3	3	4	4	4	4	4	29	2	3	4	3	3	3	4	4	24	3	4	3	4	4	4	19	3	4	3	4	11	2	4	2	6	2	89	3
59	3	3	4	4	4	4	4	4	30	3	3	3	3	4	3	4	4	24	3	4	4	4	4	4	20	3	4	3	4	11	2	4	4	8	3	93	3
60	3	4	3	2	4	4	4	4	28	2	4	4	4	4	4	4	3	27	3	4	3	3	4	0	14	1	4	3	3	10	2	2	4	6	2	85	2
61	4	4	4	4	4	3	4	4	31	3	2	4	4	4	1	1	0	16	1	4	1	4	4	3	16	2	4	4	4	12	3	4	4	8	3	83	2
62	3	4	4	4	3	4	3	3	28	2	4	4	2	3	2	2	2	19	2	4	2	3	3	3	15	2	4	4	4	12	3	4	4	8	3	82	2
63	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	25	1
64	4	4	1	2	2	2	2	3	20	1	1	2	2	2	1	1	1	10	1	1	1	4	4	1	11	1	1	2	2	5	1	2	4	6	2	52	1
65	3	3	3	2	2	2	3	4	22	1	4	4	4	4	4	3	2	25	3	4	4	2	4	3	17	2	3	2	3	8	1	4	3	7	2	79	2
66	3	4	4	4	3	4	4	4	30	3	3	4	3	2	2	4	2	20	2	4	4	3	4	4	19	3	4	4	4	12	3	2	3	5	1	86	2
67	4	4	4	4	4	4	4	4	32	3	2	4	4	4	4	4	1	23	2	4	3	4	2	4	17	2	4	4	4	12	3	4	4	8	3	92	3
68	4	4	4	4	4	4	4	4	32	3	2	4	4	4	0	3	2	19	2	4	4	4	4	4	20	3	4	4	4	12	3	1	4	5	1	88	3

69	4	4	4	4	3	4	4	4	31	3	3	4	3	4	3	4	3	24	3	4	3	4	4	3	18	2	4	4	4	12	3	4	4	8	3	93	3
70	4	4	4	4	4	4	4	4	32	3	2	4	4	4	0	3	2	19	2	4	4	4	4	4	20	3	4	4	4	12	3	1	4	5	1	88	3
71	4	4	4	4	3	4	4	4	31	3	3	4	3	4	3	4	3	24	3	4	3	4	4	3	18	2	4	4	4	12	3	4	4	8	3	93	3
72	3	3	3	3	3	3	3	4	25	2	3	3	2	3	2	3	2	18	2	3	3	3	4	2	15	2	3	3	2	8	1	4	4	8	3	74	2
73	0	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	23	1
74	4	3	4	4	4	3	4	4	30	3	0	4	2	4	2	2	4	18	2	4	4	1	2	4	15	2	3	3	2	8	1	2	2	4	1	75	2
75	3	4	3	2	4	4	4	4	28	2	4	4	1	1	4	3	3	20	2	4	3	3	4	0	14	1	4	3	3	10	2	2	2	4	1	76	2
76	4	4	4	4	4	3	4	4	31	3	2	4	4	4	1	1	0	16	1	4	1	4	4	3	16	2	4	4	4	12	3	4	4	8	3	83	2
77	3	4	4	4	3	4	3	3	28	2	4	4	2	3	2	2	2	19	2	4	2	3	3	3	15	2	4	4	4	12	3	4	4	8	3	82	2
78	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	25	1
79	4	4	1	2	2	2	2	3	20	1	1	2	2	2	1	1	1	10	1	1	1	4	4	1	11	1	1	2	2	5	1	4	4	8	3	54	1
80	3	3	3	2	2	2	3	4	22	1	2	3	3	3	4	3	2	20	2	4	4	2	4	3	17	2	3	2	3	8	1	3	3	6	2	73	2
81	3	4	4	4	3	4	4	4	30	3	3	4	3	2	2	4	2	20	2	4	4	3	4	4	19	3	4	4	4	12	3	2	3	5	1	86	2
82	4	4	4	4	4	4	4	4	32	3	4	4	4	4	4	4	4	28	3	4	3	4	2	4	17	2	4	4	4	12	3	4	4	8	3	97	3
83	4	4	4	4	4	3	4	4	31	3	4	4	4	4	4	4	3	27	3	4	1	4	4	3	16	2	4	4	4	12	3	4	4	8	3	94	3
84	3	4	4	4	3	4	3	3	28	2	4	4	2	3	2	2	2	19	2	4	2	3	3	3	15	2	4	4	4	12	3	1	1	2	1	76	2
85	4	4	4	4	4	4	4	4	32	3	2	4	4	4	0	3	2	19	2	4	4	4	4	4	20	3	4	4	4	12	3	1	4	5	1	88	3
86	4	4	4	4	3	4	4	4	31	3	3	4	3	4	3	4	3	24	3	4	3	4	4	3	18	2	4	4	4	12	3	4	3	7	2	92	3
87	3	3	3	3	3	3	3	4	25	2	3	3	2	3	2	3	2	18	2	3	3	3	4	2	15	2	3	3	2	8	1	4	3	7	2	73	2
88	0	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	23	1
89	4	3	4	4	4	3	4	4	30	3	0	4	2	4	2	2	4	18	2	4	4	1	2	4	15	2	3	3	2	8	1	4	2	6	2	77	2
90	4	4	4	3	3	3	3	3	27	2	1	4	4	3	2	1	3	18	2	0	0	3	4	4	11	1	4	3	3	10	2	3	3	6	2	72	2
91	4	2	2	4	4	4	4	4	28	2	3	4	3	4	2	3	4	23	2	3	2	3	3	4	15	2	4	4	4	12	3	4	2	6	2	84	2
92	4	3	4	4	4	1	2	2	24	2	4	4	3	4	4	2	4	25	3	4	4	4	4	4	20	3	3	1	2	6	1	3	4	7	2	82	2

93	3	2	2	4	4	4	4	4	27	2	2	4	3	3	3	4	4	23	2	4	3	4	3	2	16	2	4	3	4	11	2	1	2	3	1	80	2
94	3	4	4	4	4	4	4	4	31	3	3	4	3	4	2	4	4	24	3	4	4	4	4	4	20	3	4	3	4	11	2	3	3	6	2	92	3
95	4	3	4	4	3	4	4	4	30	3	3	4	2	3	3	4	3	22	2	4	4	3	4	4	19	3	3	4	4	11	2	3	3	6	2	88	3
96	4	4	4	4	4	4	4	4	32	3	4	4	3	3	3	3	4	24	3	4	4	4	4	4	20	3	4	4	4	12	3	4	4	8	3	96	3
97	3	1	3	4	4	4	4	4	27	2	3	4	3	3	3	4	4	24	3	4	4	4	3	4	19	3	4	3	4	11	2	4	2	6	2	87	2
98	3	1	4	4	4	4	4	4	28	2	3	4	3	4	3	4	4	25	3	4	4	4	3	4	19	3	4	3	4	11	2	4	4	8	3	91	3
99	3	1	3	4	3	3	3	4	24	2	4	4	2	3	3	3	3	22	2	3	3	4	4	4	18	2	3	4	3	10	2	3	3	6	2	80	2
100	3	4	3	2	4	4	4	4	28	2	4	4	1	1	4	3	3	20	2	4	3	3	4	0	14	1	4	3	3	10	2	2	4	6	2	78	2
101	4	4	4	4	4	3	4	4	31	3	2	4	4	4	1	1	0	16	1	4	1	4	4	3	16	2	4	4	4	12	3	4	4	8	3	83	2
102	3	4	4	4	3	4	3	3	28	2	4	4	2	3	2	2	2	19	2	4	2	3	3	3	15	2	4	4	4	12	3	4	4	8	3	82	2
103	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	25	1
104	4	4	1	2	2	2	2	3	20	1	1	2	2	2	1	1	1	10	1	1	1	4	4	1	11	1	1	2	2	5	1	2	4	6	2	52	1
105	3	3	3	2	2	2	3	4	22	1	2	3	3	3	4	3	2	20	2	4	4	2	4	3	17	2	3	2	3	8	1	4	4	8	3	75	2
106	3	4	4	4	3	4	4	4	30	3	3	4	3	2	2	4	2	20	2	4	4	3	4	4	19	3	4	4	4	12	3	2	3	5	1	86	2
107	4	4	4	4	4	4	4	4	32	3	2	4	4	4	4	4	1	23	2	4	3	4	2	4	17	2	4	4	4	12	3	1	4	5	1	89	3
108	4	4	4	4	4	3	4	4	31	3	2	4	4	4	1	1	0	16	1	4	1	4	4	3	16	2	4	4	4	12	3	4	4	8	3	83	2
109	3	4	4	4	3	4	3	3	28	2	4	4	2	3	2	2	2	19	2	4	2	3	3	3	15	2	4	4	4	12	3	4	4	8	3	82	2
110	4	4	4	4	4	4	4	4	32	3	2	4	4	4	0	3	2	19	2	4	4	4	4	4	20	3	4	4	4	12	3	1	4	5	1	88	3
111	4	4	4	4	3	4	4	4	31	3	3	4	3	4	3	4	3	24	3	4	3	4	4	3	18	2	4	4	4	12	3	4	3	7	2	92	3
112	3	3	3	3	3	3	3	4	25	2	4	3	4	3	4	3	4	25	3	3	3	3	4	2	15	2	3	3	2	8	1	4	3	7	2	80	2
113	0	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	0	1	1	1	4	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	23	1
114	4	3	4	4	4	3	4	4	30	3	0	4	2	4	2	2	4	18	2	4	4	1	2	4	15	2	3	3	2	8	1	4	4	8	3	79	2
115	4	4	4	3	3	3	3	3	27	2	1	4	4	3	2	1	3	18	2	0	0	3	4	4	11	1	4	3	3	10	2	4	4	8	3	74	2
116	4	2	2	4	4	4	4	4	28	2	3	4	3	4	2	3	4	23	2	3	2	3	3	4	15	2	4	4	4	12	3	1	2	3	1	81	2

117	4	3	4	4	4	1	2	2	24	2	4	4	3	4	0	2	0	17	1	4	4	4	4	4	20	3	3	1	2	6	1	3	4	7	2	74	2
118	3	2	2	4	4	4	4	4	27	2	2	4	3	3	3	4	4	23	2	4	3	4	3	2	16	2	4	3	4	11	2	1	2	3	1	80	2
119	3	2	2	2	4	4	4	4	25	2	3	4	3	4	3	4	4	25	3	4	4	4	3	4	19	3	4	3	4	11	2	4	4	8	3	88	3
120	3	2	2	3	3	3	3	4	23	1	4	4	2	3	3	3	3	22	2	4	4	4	4	4	20	3	3	4	3	10	2	1	3	4	1	79	2
121	3	4	4	4	4	4	4	4	31	3	1	3	3	4	3	4	4	22	2	4	4	4	3	4	19	3	4	3	4	11	2	1	4	5	1	88	3
122	4	3	4	4	3	4	4	4	30	3	2	2	2	2	3	2	2	15	1	3	3	3	1	4	14	1	3	4	4	11	2	3	3	6	2	76	2
123	4	3	4	4	4	4	4	4	31	3	4	3	3	4	3	3	4	24	3	4	4	4	4	4	20	3	4	4	4	12	3	3	3	6	2	93	3
124	3	3	3	4	4	4	4	4	29	2	3	4	3	3	3	4	4	24	3	4	3	4	3	2	16	2	4	4	4	12	3	4	2	6	2	87	2
125	3	4	4	4	4	4	4	4	31	3	3	3	3	4	2	4	4	23	2	4	4	4	3	4	19	3	4	3	4	11	2	4	4	8	3	92	3
126	4	3	4	3	3	4	4	3	28	2	3	4	2	4	3	4	3	23	2	4	3	3	3	4	17	2	3	4	4	11	2	4	4	8	3	87	2
127	4	4	4	3	4	4	4	4	31	3	4	4	3	3	3	3	4	24	3	4	4	4	4	4	20	3	4	4	4	12	3	4	4	8	3	95	3
128	3	4	4	3	4	4	3	4	29	2	1	0	2	2	3	2	4	14	1	4	4	4	3	4	19	3	3	4	4	11	2	3	3	6	2	79	2
129	3	3	3	4	3	3	3	4	26	2	4	4	2	3	3	3	3	22	2	4	3	4	4	4	19	3	3	4	3	10	2	3	3	6	2	83	2
130	4	4	4	4	4	4	4	4	32	3	4	4	3	3	3	3	4	24	3	4	4	4	4	2	18	2	4	4	4	12	3	4	4	8	3	94	3
131	3	4	4	3	4	4	3	4	29	2	3	3	3	4	3	4	4	24	3	4	4	4	4	4	20	3	3	3	4	10	2	4	4	8	3	91	3
132	3	3	3	3	3	3	3	4	25	2	4	4	2	3	3	3	3	22	2	1	3	4	1	4	13	1	3	4	3	10	2	1	1	2	1	72	2
133	4	4	4	4	4	4	4	4	32	3	4	4	3	3	3	3	4	24	3	0	4	4	1	4	13	1	3	4	4	11	2	3	3	6	2	86	2
134	3	3	3	4	4	4	4	4	29	2	3	4	3	3	3	4	4	24	3	4	3	4	4	2	17	2	3	3	4	10	2	3	3	6	2	86	2
135	3	4	4	4	4	4	3	4	30	3	3	1	3	4	3	4	4	22	2	4	4	4	4	4	20	3	4	3	4	11	2	3	3	6	2	89	3
136	3	3	3	3	3	3	3	4	25	2	4	4	3	3	3	3	3	23	2	3	4	2	2	4	15	2	3	4	3	10	2	1	1	2	1	75	2
137	3	4	4	4	4	4	3	4	30	3	3	1	3	4	3	4	4	22	2	4	4	4	4	4	20	3	4	3	4	11	2	3	3	6	2	89	3
138	3	3	3	3	3	3	3	4	25	2	4	4	2	3	3	3	3	22	2	3	3	4	4	4	18	2	3	4	3	10	2	3	3	6	2	81	2
139	3	4	4	4	4	4	4	4	31	3	3	3	3	4	2	4	4	23	2	4	4	4	4	4	20	3	4	3	4	11	2	4	4	8	3	93	3
140	4	3	4	4	3	4	4	4	30	3	4	4	4	3	3	4	3	25	3	4	3	4	4	4	19	3	3	4	4	11	2	3	3	6	2	91	3

2	2	3	3	3	4	4	3	4	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	58	5	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	17	2	2	2	2	3	2	2	1	2	4	3	2	2	2	7	1
1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	3	3	2	1	3	30	2	2	2	2	2	1	2	3	4	2	1	21	3	2	2	1	2	3	2	2	1	4	4	1	2	2	6	1
2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	3	35	3	1	2	2	1	2	2	3	2	2	1	18	2	3	2	2	3	4	2	2	1	3	3	1	1	2	7	1
1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	1	2	2	1	1	3	30	2	3	2	2	1	2	3	2	1	3	2	21	3	2	1	1	4	4	1	1	1	3	4	1	1	2	4	1
1	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	28	1	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	21	3	1	1	2	5	3	1	2	2	3	3	1	1	2	5	1
1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	25	1	1	2	2	3	3	1	2	2	2	2	20	3	2	2	2	5	4	2	2	2	5	4	2	1	3	3	3
2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	3	1	1	1	3	28	1	2	2	2	1	4	2	2	3	2	2	22	3	1	1	2	5	4	1	1	1	5	4	1	1	2	7	1
3	1	2	1	3	1	1	1	1	3	3	1	3	3	3	1	1	1	2	35	3	3	2	1	3	2	3	2	2	1	2	21	3	1	1	1	4	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1
2	1	2	1	2	3	2	3	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	3	34	2	1	2	1	2	2	2	3	2	1	2	18	2	1	2	2	3	4	1	2	1	2	2	1	2	2	3	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	4	2	3	1	4	32	2	1	2	2	3	2	1	2	1	2	18	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1
2	2	3	3	3	4	4	3	4	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	58	5	2	1	2	2	1	2	2	2	2	18	2	1	1	2	3	4	1	2	3	2	3	1	3	2	6	1	
2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	1	1	1	1	3	2	2	30	2	2	2	3	2	3	3	1	2	2	1	21	3	1	2	1	3	4	1	1	2	3	4	2	1	2	5	1
2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	2	3	3	30	2	2	3	2	1	1	2	3	1	2	1	18	2	2	2	1	4	2	2	1	2	4	4	2	1	2	7	1
2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	1	1	3	1	3	3	1	2	39	3	2	2	1	2	1	2	2	1	2	17	2	2	2	2	3	2	2	1	2	4	3	2	2	7	1		
1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	3	1	3	2	1	2	29	1	2	2	2	2	1	2	3	4	2	1	21	3	2	2	1	2	3	2	2	1	4	4	1	2	6	1	
1	1	1	1	3	1	3	3	1	1	2	3	1	3	1	2	2	2	2	34	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	1	18	2	3	2	2	3	4	2	2	1	3	3	1	1	2	7	1
1	2	1	1	3	1	2	5	3	1	1	2	1	3	1	2	3	3	2	38	3	1	2	1	1	2	1	2	1	1	14	1	2	1	1	4	4	1	1	1	3	4	1	1	2	4	1	
1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	35	3	2	1	2	2	1	1	2	2	2	17	2	1	1	2	5	3	1	2	2	3	3	1	1	2	5	1	
3	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	1	37	3	1	2	2	1	1	1	2	2	2	16	2	1	1	2	4	4	2	4	2	4	3	2	1	3	2	0	

1	2	1	1	1	1	1	3	3	2	1	2	1	3	3	3	3	3	3	38	3	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	17	2	1	1	2	5	4	1	1	1	5	4	1	1	2	1	7	
3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	41	4	3	2	1	1	1	1	2	2	1	2	16	2	1	1	1	4	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	
1	1	1	1	1	3	1	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	39	3	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	16	2	1	2	2	3	4	1	2	1	2	2	1	2	2	2	3	1
2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	39	3	1	2	2	3	2	1	2	1	2	18	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4
4	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	36	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	18	2	1	1	2	3	4	1	2	3	2	3	1	3	2	2	1	6	
4	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	32	2	2	1	3	2	3	1	1	2	2	20	3	1	2	1	3	4	1	1	2	3	4	2	1	2	2	1	5	
3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	3	1	2	3	3	34	2	2	3	2	1	1	2	3	1	2	18	2	2	2	1	4	2	2	1	2	4	4	2	1	2	1	7		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	1	2	3	3	3	39	3	3	2	2	1	2	3	2	1	3	21	3	2	1	1	4	4	1	1	1	3	4	1	1	2	1	4		
3	3	3	2	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	2	1	3	1	3	35	3	2	1	2	2	1	1	2	2	2	17	2	1	1	2	5	3	1	2	2	3	3	1	1	2	1	5		
3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	3	3	1	1	33	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	16	2	1	1	2	4	4	2	4	2	4	3	2	1	3	2	0		
1	1	3	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	1	2	2	2	1	1	2	2	3	2	19	3	1	1	2	5	4	1	1	1	5	4	1	1	2	1	7		
3	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38	3	3	2	1	3	2	3	2	2	1	21	3	1	1	1	4	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1		
2	1	2	2	2	2	2	1	3	1	1	2	2	2	3	3	2	1	3	37	3	1	2	1	2	2	2	1	2	1	16	2	1	2	2	3	4	1	2	1	2	2	1	2	2	1	3		
2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	3	1	1	30	2	1	2	2	1	2	1	2	1	16	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	1	3	3	39	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	18	2	1	1	2	3	4	1	2	3	2	3	1	3	2	1	6		
2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	29	1	2	1	3	2	3	3	1	2	2	22	3	1	2	1	3	4	1	1	2	3	4	2	1	2	1	5		
2	2	3	3	3	4	4	3	4	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	58	5	2	1	2	1	1	2	1	1	14	1	2	2	2	5	4	2	2	2	5	4	2	1	3	3	3			
3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	3	1	3	3	2	1	36	3	1	2	2	3	3	1	2	2	20	3	2	2	2	5	4	2	2	2	5	4	2	1	3	3	3			
2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	1	1	3	39	3	2	2	2	1	1	2	2	1	17	2	1	1	2	5	4	1	1	1	5	4	1	1	2	1	7			

3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	1	3	3	3	2	3	3	2	39	3	3	2	1	1	2	3	2	2	1	2	19	3	1	1	1	4	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1				
2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	35	3	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	13	1	1	2	2	3	4	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	1
2	2	1	1	1	1	1	3	3	1	1	2	1	3	2	1	3	2	2	33	2	2	1	1	2	1	3	1	2	2	3	18	2	1	2	1	3	4	1	1	2	3	4	2	1	2	2	1	2	5	1
1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	28	1	2	1	2	1	1	2	3	1	2	1	16	2	2	2	1	4	2	2	1	2	4	4	2	1	2	2	1	2	7	1
1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	1	1	1	1	4	34	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	17	2	2	2	2	3	2	2	1	2	4	3	2	2	2	2	2	7	1	
2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	38	3	2	2	2	2	1	2	3	1	2	1	18	2	2	2	1	2	3	2	2	1	4	4	1	2	2	2	6	1		
2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	3	31	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	1	18	2	3	2	2	3	4	2	2	1	3	3	1	1	2	2	7	1		
2	2	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	1	1	2	2	3	3	3	35	3	3	2	2	1	2	1	2	1	3	2	19	3	2	1	1	4	4	1	1	1	3	4	1	1	2	2	4	1		
1	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	29	1	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	21	3	1	1	2	5	3	1	2	2	3	3	1	1	2	2	5	1		
1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	31	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	16	2	1	1	2	4	4	2	4	2	4	3	2	1	3	2	0	2			
2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	32	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	19	3	1	1	2	5	4	1	1	1	5	4	1	1	2	2	7	1		
2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	3	2	31	2	3	2	1	3	2	1	2	2	1	2	19	3	1	1	1	4	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1		
2	2	3	3	3	4	4	3	4	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	58	5	1	2	1	2	2	1	2	1	2	16	2	1	2	2	3	4	1	2	1	2	2	1	2	2	2	3	1			
2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	37	3	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	16	2	2	2	1	2	3	2	2	1	4	4	1	2	2	6	1			
1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	1	3	2	2	2	2	3	35	3	1	2	2	1	2	2	3	2	2	1	18	2	3	2	2	3	4	2	2	1	3	3	1	1	2	2	7	1		
5	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	34	2	3	2	2	1	2	3	2	1	3	2	21	3	2	1	1	4	4	1	1	1	3	4	1	1	2	2	4	1		
3	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	3	31	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	16	2	1	1	2	5	3	1	2	2	3	3	1	1	2	2	5	1			
3	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	3	3	1	1	29	1	1	2	2	3	3	1	2	2	2	20	3	1	1	2	4	4	2	4	2	4	3	2	1	3	2	0	2			
2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	32	2	1	2	1	2	2	2	3	2	1	18	2	1	2	2	3	4	1	2	1	2	2	1	2	2	2	3	1			

2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	28	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	3	15	1	1	2	1	3	4	1	1	2	3	4	2	1	2	5	1
3	2	2	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	3	3	4	2	3	3	39	3	2	3	2	1	1	2	3	1	2	1	18	2	2	2	1	4	2	2	1	2	4	4	2	1	2	7	1	
2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	16	2	2	2	2	3	2	2	1	2	4	3	2	2	7	1		
2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	26	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	15	1	2	2	2	5	4	2	2	2	5	4	2	1	3	3	3	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	3	25	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	1	18	2	3	2	2	3	4	2	2	1	3	3	1	1	2	7	1	
2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	3	1	2	1	3	3	32	2	3	2	2	1	2	1	2	1	3	2	19	3	2	1	1	4	4	1	1	1	3	4	1	1	2	4	1	
1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	3	1	3	29	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	17	2	1	1	2	5	3	1	2	2	3	3	1	1	2	5	1		
1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	3	1	3	3	2	2	32	2	1	2	2	3	3	1	2	2	2	20	3	1	1	2	4	4	2	4	2	4	3	2	1	3	2	0	2	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	38	3	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	17	2	1	1	2	5	4	1	1	1	5	4	1	1	2	7	1	
3	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	27	1	3	2	1	3	2	3	2	2	1	2	21	3	1	1	1	4	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1		
2	1	2	1	2	3	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	3	33	2	1	2	1	2	2	3	2	1	2	18	2	1	2	2	3	4	1	2	1	2	2	1	2	2	3	1		
2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	3	3	34	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	18	2	1	1	2	3	4	1	2	3	2	3	1	3	2	6	1		
1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	34	2	2	1	3	2	3	3	1	2	2	22	3	1	2	1	3	4	1	1	2	3	4	2	1	2	5	1		
3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	3	30	2	2	3	2	1	1	2	1	1	2	16	2	2	2	1	4	2	2	1	2	4	4	2	1	2	7	1		
2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	3	2	1	3	2	2	1	1	1	35	3	1	2	2	1	2	1	2	1	3	2	17	2	2	1	1	4	4	1	1	1	3	4	1	1	2	4	1	
1	3	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	3	31	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	19	3	1	1	2	5	3	1	2	2	3	3	1	1	2	5	1		
1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	3	1	2	1	1	27	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	16	2	1	1	2	4	4	2	4	2	4	3	2	1	3	2	0	2	
2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	34	2	2	2	2	1	1	2	2	17	2	1	1	2	5	4	1	1	1	5	4	1	1	2	7	1			
3	1	1	2	3	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	28	1	3	2	1	3	2	3	2	2	1	2	21	3	1	1	1	4	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1		

2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	1	3	2	1	3	34	2	2	2	2	2	1	2	3	4	2	1	21	3	2	2	1	2	3	2	2	1	4	4	1	2	2	1	6		
2	1	1	1	3	1	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	33	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	1	18	2	3	2	2	3	4	2	2	1	3	3	1	1	2	2	1	7	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	37	3	3	2	2	1	2	3	2	1	3	2	21	3	2	1	1	4	4	1	1	1	3	4	1	1	2	2	1	4		
3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	35	3	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	21	3	1	1	2	5	3	1	2	2	3	3	1	1	2	2	1	5		
1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	33	2	1	2	2	3	3	1	2	2	2	20	3	1	1	2	4	4	2	4	2	4	3	2	1	3	2	0			
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	34	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	19	3	1	1	2	5	4	1	1	1	5	4	1	1	2	2	1	7	
1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	36	3	3	2	1	3	2	3	2	2	1	2	21	3	1	1	1	4	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1		
1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	3	2	2	2	3	3	2	2	3	36	3	1	2	1	2	2	2	3	2	1	2	18	2	1	2	2	3	4	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	3	
2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	1	33	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	16	2	2	2	1	2	3	2	2	1	4	4	1	2	2	2	1	6	
2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	34	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	1	18	2	3	2	2	3	4	2	2	1	3	3	1	1	2	2	1	7	
2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	3	3	32	2	3	1	1	1	1	1	2	1	3	2	16	2	2	1	1	4	4	1	1	1	3	4	1	1	2	2	1	4	
1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	36	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	15	1	1	1	2	5	3	1	2	2	3	3	1	1	2	2	1	5		
3	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	2	4	33	2	1	2	2	3	3	1	2	1	1	2	18	2	1	1	2	4	4	2	4	2	4	3	2	1	3	2	0		
1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	32	2	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	16	2	2	2	2	5	4	2	2	2	5	4	2	1	3	3	3		
3	1	2	2	2	2	1	2	1	1	3	1	3	2	2	2	3	1	2	36	3	1	2	1	1	2	3	2	2	1	2	17	2	1	1	1	4	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	
2	2	3	3	3	4	4	3	4	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	58	5	1	2	1	2	2	2	3	2	1	2	18	2	1	2	2	3	4	1	2	1	2	2	1	2	2	1	3		
2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	38	3	1	2	2	3	2	1	2	1	2	18	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4
2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	4	3	35	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	18	2	1	1	2	3	4	1	2	3	2	3	1	3	2	1	6			
2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	26	1	2	1	3	1	1	1	1	2	2	1	15	1	1	2	1	3	4	1	1	2	3	4	2	1	2	2	1	5	

3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	3	33	2	2	1	2	1	1	2	3	1	2	1	16	2	2	2	1	4	2	2	1	2	4	4	2	1	2	7	
2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	35	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1	2	1	1	4	4	1	1	1	3	4	1	1	2	4
1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	33	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	21	3	1	1	2	5	3	1	2	2	3	3	1	1	2	5
1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	29	1	1	2	2	3	3	1	2	2	2	2	20	3	1	1	2	4	4	2	4	2	4	3	2	1	3	2	0	

Presiones (azul) (1 - 5) 5x1; 4x2; 3; 2x4; 1x5													Desmotivación (naranja) (1 - 5) 5x1; 4x2; 3; 2x4; 1x5																					
1	2	3*	4*	5	6	7	8	9	10				1*	2	3*	4	5	6	7*	8	9	10*	11	12	13	14*								
													52*	53	54*	55	56	57	58*	59	60	61*	62	63	64	65*								
1	2	1	5	1	5	4	5	1	3	1	2	29	3	4	2	1	5	1	1	1	1	5	4	1	5	1	1	2	4	4	2	27	2	
1	1	2	4	2	4	3	5	2	2	1	2	25	2	3	3	2	4	2	1	2	2	4	2	1	2	2	2	2	4	3	3	30	3	
1	2	1	5	2	4	3	4	2	2	2	2	27	3	4	2	2	4	2	1	1	1	3	3	1	1	3	3	2	1	3	3	26	2	
3	3	1	5	3	3	4	4	4	4	4	4	38	5	4	2	1	4	2	2	2	2	4	3	2	4	2	2	1	2	3	3	30	3	
1	2	2	4	2	4	4	3	2	1	2	1	24	2	3	3	1	3	3	1	3	2	3	3	2	3	4	2	2	1	3	3	32	3	
2	2	2	4	2	4	3	4	3	1	3	2	28	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	4	2	1	1	1	3	3	29	3
2	2	2	4	2	4	4	3	3	1	3	2	28	3	3	3	1	4	2	2	2	3	2	4	2	1	3	3	1	2	1	3	3	30	3
1	3	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	27	3	4	2	5	4	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1	2	1	2	4	33	4
2	1	1	5	1	5	5	3	1	2	1	1	26	3	4	2	2	4	2	2	1	3	2	4	2	2	3	3	1	1	1	2	4	30	3
2	3	2	4	1	5	2	2	1	2	1	1	23	2	5	1	2	4	2	2	1	1	3	3	2	2	4	2	2	2	3	3	28	2	

1	2	2	4	2	4	2	3	1	2	1	1	21	1	5	1	2	3	3	3	2	2	2	4	2	2	4	2	1	1	2	2	4	31	3
1	1	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	25	2	5	1	3	4	2	2	2	3	3	3	2	1	4	2	1	3	2	3	3	30	3
1	2	2	4	3	3	4	3	1	1	1	1	21	1	3	3	2	5	1	2	2	3	2	4	2	1	5	1	2	1	2	2	4	30	3
3	3	1	5	3	3	4	4	4	4	4	4	38	5	3	3	3	4	2	1	1	2	2	4	2	2	5	1	3	2	4	3	3	33	4
1	2	1	5	1	5	4	5	1	3	1	2	29	3	4	2	1	5	1	1	1	1	1	5	4	1	5	1	1	2	4	4	2	27	2
1	1	2	4	2	4	3	5	2	2	1	2	25	2	3	3	2	4	2	1	2	2	2	4	2	1	4	2	1	2	2	2	4	30	3
1	2	1	5	2	4	3	4	2	2	2	2	27	3	4	2	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	33	4
2	2	1	5	3	3	4	2	2	2	2	1	25	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	4	3	2	4	2	2	1	2	3	3	31	3
1	2	2	4	2	4	4	3	2	1	2	1	24	2	3	3	1	3	3	1	3	2	3	3	2	3	4	2	2	1	3	3	3	32	3
2	2	2	4	2	4	4	3	3	1	3	2	28	3	3	3	4	4	2	2	2	3	2	4	2	3	3	3	3	2	4	3	3	40	4
3	3	1	5	3	3	4	4	4	4	4	4	38	5	4	2	2	4	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	4	2	4	35	4
2	1	1	5	1	5	5	3	1	2	1	1	26	3	4	2	2	4	2	2	1	3	2	4	2	2	3	3	2	1	4	2	4	34	4
2	3	2	4	1	5	2	2	1	2	1	1	23	2	4	2	2	4	2	2	1	1	3	3	2	2	4	2	2	2	3	3	3	29	3
1	2	2	4	2	4	2	3	1	2	1	1	21	1	4	2	2	3	3	3	2	2	2	4	2	2	4	2	1	1	2	2	4	32	3
1	1	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	25	2	5	1	3	4	2	2	2	3	3	3	2	1	4	2	1	3	2	5	1	28	2
1	2	2	4	3	3	4	3	1	1	1	1	21	1	3	3	2	5	1	2	2	3	2	4	2	1	5	1	2	1	2	5	1	27	2
2	3	1	5	3	3	3	2	1	1	1	2	23	2	3	3	3	4	2	1	1	2	2	4	2	2	5	1	3	2	4	3	3	33	4
1	2	1	5	1	5	4	5	1	3	1	2	29	3	4	2	1	5	1	1	1	1	1	5	4	1	5	1	1	2	4	4	2	27	2
1	1	2	4	2	4	3	5	2	2	1	2	25	2	3	3	2	4	2	1	2	2	2	4	2	1	4	2	1	2	2	5	1	27	2
1	2	1	5	2	4	3	4	2	2	2	2	27	3	4	2	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	5	1	2	1	1	5	1	27	2
2	2	2	4	2	4	4	3	3	1	3	2	28	3	3	3	4	4	2	2	2	3	2	4	2	3	5	1	3	2	1	5	1	33	4
1	3	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	27	3	4	2	5	4	2	2	2	2	3	3	2	2	5	1	3	2	1	5	1	30	3
2	1	1	5	1	5	5	3	1	2	1	1	26	3	4	2	2	4	2	2	1	3	2	4	2	2	5	1	2	1	2	5	1	27	2
3	3	1	5	3	3	4	4	4	4	4	4	38	5	4	2	2	4	2	2	1	1	3	3	2	2	4	2	2	2	3	5	1	27	2

1	2	2	4	2	4	2	3	1	2	1	1	21	1	4	2	2	3	3	3	2	2	2	4	2	2	4	2	1	1	2	5	1	29	3
1	1	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	25	2	5	1	3	4	2	2	2	3	3	3	2	1	4	2	1	3	2	3	3	30	3
1	2	2	4	3	3	4	3	1	1	1	1	21	1	3	3	2	5	1	2	2	3	2	4	1	1	5	1	2	1	1	5	1	25	2
2	3	1	5	3	3	3	2	1	1	1	2	23	2	3	3	3	4	2	1	1	2	2	4	1	2	5	1	1	2	1	3	3	27	2
1	2	1	5	1	5	4	5	1	3	1	2	29	3	4	2	1	5	1	1	1	1	1	5	2	1	5	1	1	2	1	4	2	22	1
1	1	2	4	2	4	3	5	2	2	1	2	25	2	3	3	2	4	2	1	2	2	2	4	2	1	4	2	1	2	2	5	1	27	2
1	2	1	5	2	4	3	4	2	2	2	2	27	3	4	2	1	4	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	31	3
2	3	2	4	1	5	2	2	1	2	1	1	23	2	4	2	1	4	2	2	1	1	3	3	2	2	4	2	2	2	3	3	3	28	2
1	2	2	4	2	4	2	3	1	2	1	1	21	1	4	2	1	3	3	1	2	2	2	4	1	2	4	2	1	1	2	2	4	28	2
1	1	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	25	2	5	1	1	4	2	2	2	3	3	3	1	1	4	2	1	3	2	3	3	27	2
1	2	2	4	3	3	4	3	1	1	1	1	21	1	3	3	1	5	1	2	2	3	2	4	1	1	5	1	2	1	2	2	4	28	2
2	3	1	5	3	3	3	2	1	1	1	2	23	2	3	3	3	4	2	1	1	2	2	4	1	2	5	1	3	2	1	3	3	29	3
1	2	1	5	1	5	4	5	1	3	1	2	29	3	4	2	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	5	1	1	2	1	4	2	21	1
1	1	2	4	2	4	3	5	2	2	1	2	25	2	3	3	2	4	2	1	2	2	2	4	2	1	4	2	1	2	2	4	2	28	2
1	2	1	5	2	4	3	4	2	2	2	2	27	3	4	2	2	4	2	2	2	1	3	3	1	1	3	3	2	1	1	4	2	25	2
2	2	1	5	3	3	4	2	2	2	2	1	25	2	4	2	1	4	2	2	2	1	2	4	1	1	4	2	2	1	1	4	2	24	2
1	2	2	4	2	4	4	3	2	1	2	1	24	2	3	3	1	3	3	1	3	1	3	3	1	1	4	2	2	1	1	4	2	25	2
2	2	2	4	2	4	4	3	3	1	3	2	28	3	3	3	4	4	2	2	2	1	2	4	2	1	5	1	3	2	1	5	1	29	3
1	3	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	27	3	4	2	5	4	2	2	2	2	3	3	2	2	5	1	3	2	1	5	1	30	3
1	1	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	25	2	5	1	3	4	2	2	2	3	3	3	1	1	4	2	1	3	2	3	3	29	3
1	2	2	4	3	3	4	3	1	1	1	1	21	1	3	3	4	5	1	2	2	3	2	4	1	1	5	1	2	1	2	4	2	29	3
2	3	1	5	3	3	3	2	1	1	1	2	23	2	3	3	3	4	2	1	1	2	2	4	1	2	5	1	3	2	1	3	3	29	3
1	2	1	5	1	5	4	5	1	3	1	2	29	3	4	2	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	5	1	1	2	1	4	2	21	1
1	1	2	4	2	4	3	5	2	2	1	2	25	2	3	3	2	4	2	1	2	2	2	4	2	1	4	2	1	2	2	4	2	28	2

1	2	1	5	2	4	3	4	2	2	2	2	27	3	4	2	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	4	2	32	3
2	2	1	5	3	3	4	2	2	2	2	1	25	2	4	2	1	4	2	2	2	2	2	4	3	2	4	2	2	1	2	3	3	30	3
1	2	2	4	2	4	4	3	2	1	2	1	24	2	3	3	1	3	3	1	3	2	3	3	2	3	4	2	2	1	3	3	3	32	3
2	2	2	4	2	4	4	3	3	1	3	2	28	3	3	3	1	4	2	2	2	3	2	4	2	3	3	3	3	2	1	3	3	34	4
3	3	1	5	3	3	4	4	4	4	4	4	38	5	4	2	1	4	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	4	31	3
2	3	1	5	3	3	3	2	1	1	1	1	23	2	3	3	1	4	2	1	1	2	2	4	2	2	5	1	3	2	1	3	3	28	2
1	2	1	5	1	5	4	5	1	3	1	2	29	3	4	2	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	5	1	1	2	1	4	2	21	1
1	1	2	4	2	4	3	5	2	2	1	2	25	2	3	3	2	4	2	1	2	2	2	4	2	1	4	2	1	2	1	2	4	29	3
1	2	1	5	2	4	3	4	2	2	2	2	27	3	4	2	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	1	3	3	31	3
3	3	1	5	3	3	4	4	4	4	4	4	38	5	3	3	1	4	2	1	1	1	2	4	1	1	3	3	1	1	1	3	3	24	2
1	3	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	27	3	4	2	1	4	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	4	31	3
2	1	1	5	1	5	5	3	1	2	1	1	26	3	4	2	1	4	2	2	1	3	2	4	2	2	3	3	2	1	1	2	4	30	3
2	3	2	4	1	5	2	2	1	2	1	1	23	2	4	2	2	4	2	2	1	1	3	3	2	2	4	2	2	2	1	3	3	27	2
1	2	2	4	2	4	2	3	1	2	1	1	21	1	4	2	1	3	3	3	2	2	2	4	2	2	4	2	1	1	2	2	4	31	3
3	3	1	5	3	3	4	4	4	4	4	4	38	5	5	1	1	4	2	2	2	3	3	3	2	1	4	2	1	3	2	3	3	28	2
1	2	2	4	3	3	4	3	1	1	1	1	21	1	3	3	1	5	1	2	2	3	2	4	2	1	5	1	2	1	2	2	4	29	3
2	3	1	5	3	3	3	2	1	1	1	2	23	2	3	3	1	4	2	1	1	2	2	4	1	1	5	1	1	2	1	3	3	24	2
1	2	1	5	1	5	4	5	1	3	1	2	29	3	4	2	1	5	1	1	1	1	1	5	4	1	5	1	1	2	4	4	2	27	2
1	1	2	4	2	4	3	5	2	2	1	2	25	2	3	3	1	4	2	1	2	2	2	4	2	1	4	2	1	2	2	2	4	29	3
1	2	1	5	2	4	3	4	2	2	2	2	27	3	4	2	1	4	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	31	3
2	3	2	4	1	5	2	2	1	2	1	1	23	2	4	2	1	4	2	2	1	1	3	3	2	2	4	2	2	2	3	3	3	28	2
1	2	2	4	2	4	2	3	1	2	1	1	21	1	4	2	1	3	3	3	1	2	2	4	2	2	4	2	1	1	2	2	4	30	3
1	1	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	25	2	5	1	1	4	2	2	1	3	3	3	2	1	4	2	1	3	2	3	3	27	2
1	2	2	4	3	3	4	3	1	1	1	1	21	1	3	3	1	5	1	2	2	3	2	4	2	1	5	1	2	1	2	2	4	29	3

2	3	1	5	3	3	3	2	1	1	1	2	23	2	3	3	1	4	2	1	1	2	2	4	2	2	5	1	1	1	1	3	3	25	2
3	3	1	5	3	3	4	4	4	4	4	4	38	5	4	2	1	4	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	32	3
2	2	2	4	2	4	4	3	3	1	3	2	28	3	3	3	1	4	2	1	2	1	2	4	1	3	3	3	3	2	1	3	3	30	3
1	3	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	27	3	4	2	1	4	2	2	2	2	3	3	1	2	3	3	3	2	1	5	1	27	2
3	3	1	5	3	3	4	4	4	4	4	4	38	5	4	2	1	4	2	2	1	3	2	4	1	2	3	3	2	1	1	5	1	26	2
3	3	1	5	3	3	4	4	4	4	4	4	38	5	4	2	1	4	2	2	1	1	3	3	1	2	4	2	2	2	1	5	1	23	1
1	2	2	4	2	4	2	3	1	2	1	1	21	1	4	2	2	3	3	3	2	2	2	4	2	2	4	2	1	1	1	5	1	28	2
1	1	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	25	2	5	1	3	4	2	2	2	3	3	3	2	1	4	2	1	3	2	3	3	30	3
1	2	2	4	3	3	4	3	1	1	1	1	21	1	3	3	4	5	1	2	2	3	2	4	2	1	5	1	2	1	2	5	1	29	3
2	3	1	5	3	3	3	2	1	1	1	2	23	2	5	1	3	4	2	1	1	2	2	4	2	2	5	1	3	2	1	3	3	28	2
1	2	1	5	1	5	4	5	1	3	1	2	29	3	4	2	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	5	1	1	2	1	4	2	21	1
1	1	2	4	2	4	3	5	2	2	1	2	25	2	5	1	2	4	2	1	2	2	2	4	2	1	4	2	1	2	1	5	1	24	2
1	2	1	5	2	4	3	4	2	2	2	2	27	3	4	2	1	4	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	1	5	1	28	2
1	2	2	4	2	4	4	3	2	1	2	1	24	2	5	1	1	3	3	1	3	2	3	3	1	3	4	2	2	1	3	3	3	29	3
2	2	2	4	2	4	4	3	3	1	3	2	28	3	3	3	1	4	2	2	1	3	5	1	1	3	5	1	3	2	1	5	1	25	2
1	3	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	27	3	4	2	1	4	2	2	1	2	5	1	1	2	5	1	3	2	1	5	1	22	1
1	1	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	25	2	5	1	1	4	2	2	1	3	5	1	1	1	4	2	1	3	1	5	1	21	1
3	3	1	5	3	3	4	4	4	4	4	4	38	5	3	3	1	5	1	2	1	3	5	1	1	1	5	1	2	1	2	5	1	21	1
2	3	1	5	3	3	3	2	1	1	1	2	23	2	3	3	3	4	2	1	1	2	2	4	2	2	5	1	1	2	1	3	3	28	2
1	2	1	5	1	5	4	5	1	3	1	2	29	3	4	2	1	5	1	1	1	1	1	5	1	1	5	1	1	2	1	4	2	21	1
1	1	2	4	2	4	3	5	2	2	1	2	25	2	3	3	2	4	2	1	2	2	2	4	2	1	4	2	1	2	2	5	1	27	2
3	3	1	5	3	3	4	4	4	4	4	4	38	5	4	2	2	4	2	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	1	1	3	3	29	3
2	2	1	5	3	3	4	2	2	2	2	1	25	2	4	2	1	4	2	2	2	2	2	4	3	2	4	2	2	1	2	3	3	30	3
1	2	2	4	2	4	4	3	2	1	2	1	24	2	3	3	1	3	3	1	3	2	3	3	2	1	4	2	2	1	1	5	1	26	2

2	2	2	4	2	4	4	3	3	1	3	2	28	3	3	3	1	4	2	2	2	3	2	4	2	1	3	3	3	2	1	5	1	30	3
1	3	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	27	3	4	2	1	4	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	3	2	1	5	1	27	2
2	1	1	5	1	5	5	3	1	2	1	1	26	3	4	2	2	4	2	2	1	3	2	4	2	1	3	3	2	1	1	2	4	30	3
2	3	2	4	1	5	2	2	1	2	1	1	23	2	4	2	2	4	2	2	1	1	3	3	2	1	4	2	2	2	3	3	3	28	2
1	2	2	4	2	4	2	3	1	2	1	1	21	1	4	2	2	3	3	3	2	2	2	4	2	1	4	2	1	1	2	5	1	28	2
1	1	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	25	2	5	1	3	4	2	2	2	3	3	3	2	1	4	2	1	3	2	5	1	28	2
3	3	1	5	3	3	4	4	4	4	4	4	38	5	3	3	4	5	1	2	2	3	2	4	2	1	5	1	2	1	2	5	1	29	3
2	3	1	5	3	3	3	2	1	1	1	2	23	2	3	3	3	4	2	1	1	2	2	4	2	2	5	1	1	2	1	5	1	26	2
1	2	1	5	1	5	4	5	1	3	1	2	29	3	4	2	1	5	1	1	1	1	1	5	4	1	5	1	1	2	4	4	2	27	2
1	1	2	4	2	4	3	5	2	2	1	2	25	2	3	3	2	4	2	1	2	2	2	4	2	1	4	2	1	2	2	5	1	27	2
1	2	1	5	2	4	3	4	2	2	2	2	27	3	4	2	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	5	1	31	3
2	3	2	4	1	5	2	2	1	2	1	1	23	2	4	2	1	4	2	2	1	1	3	3	2	2	4	2	2	2	3	3	3	28	2
1	2	2	4	2	4	2	3	1	2	1	1	21	1	4	2	1	3	3	3	2	2	2	4	2	2	4	2	1	1	2	5	1	28	2
1	1	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	25	2	5	1	1	4	2	2	2	3	3	3	2	1	4	2	1	3	2	5	1	26	2
1	2	2	4	3	3	4	3	1	1	1	1	21	1	3	3	1	5	1	2	2	3	5	1	2	1	5	1	2	1	2	5	1	23	1
2	1	1	5	1	5	5	3	1	2	1	1	26	3	4	2	2	4	2	2	1	3	5	1	2	2	3	3	2	1	1	5	1	25	2
2	3	2	4	1	5	2	2	1	2	1	1	23	2	4	2	2	4	2	2	1	1	5	1	2	2	4	2	2	2	3	3	3	27	2
1	2	2	4	2	4	2	3	1	2	1	1	21	1	4	2	1	3	3	3	2	2	2	4	2	2	4	2	1	1	2	5	1	28	2
1	1	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	25	2	5	1	1	4	2	2	2	3	5	1	2	1	4	2	1	3	2	3	3	26	2
3	3	1	5	3	3	4	4	4	4	4	4	38	5	3	3	1	5	1	2	2	3	5	1	1	1	5	1	2	1	1	5	1	21	1
2	3	1	5	3	3	3	2	1	1	1	2	23	2	3	3	3	4	2	1	1	2	5	1	2	2	5	1	3	2	1	3	3	27	2
1	2	1	5	1	5	4	5	1	3	1	2	29	3	4	2	1	5	1	1	1	1	5	1	1	1	5	1	1	2	1	4	2	17	1
1	1	2	4	2	4	3	5	2	2	1	2	25	2	3	3	2	4	2	1	2	2	5	1	2	1	4	2	1	2	2	5	1	24	2
1	2	1	5	2	4	3	4	2	2	2	2	27	3	4	2	2	4	2	2	2	3	5	1	1	2	5	1	1	1	1	5	1	22	1

2	3	2	4	1	5	2	2	1	2	1	1	23	2	4	2	2	4	2	2	1	1	3	3	2	2	4	2	2	2	3	3	3	29	3
1	2	2	4	2	4	2	3	1	2	1	1	21	1	4	2	2	3	3	3	2	2	2	4	2	2	4	2	1	1	2	2	4	32	3
3	3	1	5	3	3	4	4	4	4	4	4	38	5	5	1	3	4	2	2	2	3	3	3	2	1	4	2	1	3	2	3	3	30	3
1	2	2	4	3	3	4	3	1	1	1	1	21	1	3	3	1	5	1	2	2	3	2	4	2	1	5	1	2	1	2	2	4	29	3
2	3	1	5	3	3	3	2	1	1	1	2	23	2	3	3	3	4	2	1	1	2	2	4	2	2	5	1	1	2	1	3	3	28	2
1	2	1	5	1	5	4	5	1	3	1	2	29	3	4	2	1	5	1	1	1	1	5	1	4	1	5	1	1	2	4	4	2	23	1
1	1	2	4	2	4	3	5	2	2	1	2	25	2	3	3	1	4	2	1	2	2	5	1	2	1	4	2	1	2	2	2	4	26	2
1	2	1	5	2	4	3	4	2	2	2	2	27	3	4	2	1	4	2	2	1	3	5	1	3	1	3	3	2	1	3	3	3	28	2
2	2	1	5	3	3	4	2	2	2	2	1	25	2	4	2	1	4	2	2	1	2	5	1	1	1	4	2	1	1	1	3	3	21	1
1	2	2	4	2	4	4	3	2	1	2	1	24	2	3	3	1	3	3	1	1	2	5	1	2	1	4	2	2	1	1	3	3	24	2
2	2	2	4	2	4	4	3	3	1	3	2	28	3	3	3	1	4	2	2	1	1	2	4	2	1	3	3	1	2	1	3	3	27	2
1	3	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	27	3	4	2	1	4	2	2	1	1	5	1	2	2	3	3	3	2	1	2	4	27	2
1	1	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	25	2	5	1	3	4	2	2	2	1	5	1	2	1	4	2	1	3	1	3	3	25	2
3	3	1	5	3	3	4	4	4	4	4	4	38	5	3	3	1	5	1	2	2	1	5	1	2	1	5	1	2	1	2	2	4	24	2
2	3	1	5	3	3	3	2	1	1	1	2	23	2	3	3	3	4	2	1	1	2	5	1	2	2	5	1	1	2	1	3	3	25	2

Mal afrontamiento (gris)
(1 - 5) 5x1; 4x2; 3; 2x4; 1x5

1*	2*		3*		4	5*		6*		7*		8*		9*		10	11*		12*		PUN	NIVEL			
66*	67*		68*		69	70*		71*		72*		73*		74*		75	76*		77*						
5	1	4	2	4	2	1	4	2	4	2	4	2	5	1	4	2	1	2	4	4	2	22	1	191	4
5	1	5	1	5	1	2	4	2	4	2	4	2	5	1	4	2	1	2	4	4	2	21	1	151	2
2	4	3	3	5	1	1	4	2	4	2	4	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	29	3	151	2
5	1	5	1	4	2	2	4	2	4	2	4	2	5	1	4	2	1	2	4	4	2	22	1	169	3
2	4	5	1	4	2	3	4	2	4	2	2	4	5	1	4	2	2	2	4	5	1	28	3	193	4
5	1	5	1	4	2	1	5	1	5	1	4	2	3	3	4	2	2	5	1	5	1	18	1	152	2
2	4	5	1	4	2	2	5	1	5	1	5	1	3	3	3	3	3	5	1	2	4	26	2	155	2
3	3	5	1	4	2	2	5	1	5	1	4	2	3	3	5	1	3	5	1	4	2	22	1	156	2
3	3	5	1	4	2	2	5	1	5	1	5	1	3	3	5	1	3	5	1	4	2	21	1	179	3
5	1	5	1	5	1	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	3	5	1	5	1	14	1	142	1
2	4	5	1	5	1	2	5	1	2	4	5	1	5	1	4	2	2	2	4	5	1	24	2	156	2
2	4	4	2	5	1	2	5	1	5	1	5	1	5	1	4	2	2	5	1	5	1	19	1	149	2
2	4	5	1	4	2	3	4	2	4	2	2	4	5	1	4	2	2	2	4	5	1	28	3	153	2
5	1	4	2	5	1	1	5	1	5	1	5	1	3	3	3	3	2	5	1	5	1	18	1	167	3
2	4	4	2	4	2	1	5	1	5	1	5	1	5	1	4	2	2	5	1	5	1	19	1	152	2
5	1	4	2	5	1	2	5	1	2	4	4	2	5	1	4	2	2	2	4	2	4	26	2	158	2
2	4	5	1	5	1	1	4	2	2	4	4	2	5	1	4	2	2	4	2	4	2	24	2	159	2
5	1	3	3	4	2	2	4	2	3	3	4	2	5	1	5	1	2	4	2	4	2	23	1	153	2
2	4	5	1	4	2	3	4	2	5	1	5	1	5	1	5	1	2	4	2	4	2	22	1	180	3
2	4	5	1	4	2	2	5	1	5	1	2	4	3	3	5	1	3	5	1	4	2	25	2	169	3

3	3	4	2	4	2	2	2	4	5	1	4	2	3	3	5	1	1	5	1	4	2	24	2	172	3
3	3	4	2	4	2	2	2	4	2	4	3	3	3	3	5	1	1	5	1	4	2	28	3	171	3
5	1	4	2	3	3	1	5	1	2	4	3	3	5	1	5	1	1	5	1	4	2	21	1	149	2
2	4	5	1	4	2	3	4	2	4	2	2	4	5	1	4	2	2	2	4	5	1	28	3	160	2
4	2	5	1	4	2	2	5	1	5	1	3	3	5	1	2	4	1	5	1	5	1	20	1	149	2
2	4	5	1	4	2	3	4	2	4	2	2	4	5	1	4	2	2	2	4	5	1	28	3	153	2
5	1	4	2	5	1	1	2	4	5	1	3	3	3	3	5	1	2	5	1	5	1	21	1	160	2
4	2	3	3	4	2	1	1	5	1	5	4	2	4	2	5	1	1	5	1	5	1	26	2	184	3
4	2	4	2	2	4	2	3	3	2	4	4	2	4	2	5	1	1	5	1	5	1	25	2	177	3
5	1	5	1	3	3	1	3	3	2	4	4	2	2	4	4	2	2	5	1	5	1	25	2	149	2
5	1	4	2	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	5	1	5	1	22	1	163	2
3	3	4	2	4	2	2	4	2	1	5	4	2	3	3	4	2	1	5	1	5	1	26	2	165	3
5	1	4	2	4	2	2	4	2	2	4	3	3	3	3	4	2	1	5	1	4	2	25	2	186	3
5	1	4	2	3	3	1	4	2	2	4	3	3	5	1	4	2	1	4	2	4	2	24	2	169	3
2	4	4	2	3	3	2	4	2	2	4	3	3	5	1	4	2	1	4	2	4	2	28	3	158	2
5	1	4	2	4	2	2	4	2	5	1	3	3	2	4	4	2	1	4	2	4	2	24	2	159	2
5	1	4	2	4	2	2	4	2	5	1	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	2	24	2	145	1
5	1	1	5	5	1	1	4	2	5	1	3	3	3	3	4	2	2	4	2	3	3	26	2	159	2
5	1	3	3	4	2	1	4	2	5	1	4	2	4	2	4	2	1	4	2	4	2	21	1	156	2
4	2	3	3	5	1	2	5	1	5	1	4	2	5	1	5	1	5	2	4	5	1	24	2	157	2
4	2	3	3	3	3	1	3	3	4	2	4	2	4	2	4	2	2	4	2	4	2	26	2	159	2
4	2	3	3	3	3	1	4	2	2	4	3	3	4	2	4	2	1	4	2	4	2	27	2	148	2
4	2	3	3	3	3	2	4	2	2	4	3	3	4	2	4	2	1	4	2	4	2	28	3	157	2
4	2	3	3	4	2	2	4	2	5	1	3	3	4	2	4	2	1	4	2	4	2	24	2	148	2

4	2	3	3	4	2	2	4	2	5	1	4	2	4	2	4	2	24	2	148	2					
4	2	3	3	5	1	1	4	2	5	1	3	3	4	2	4	2	23	1	160	2					
4	2	3	3	4	2	1	4	2	5	1	4	2	5	1	1	4	2	4	2	20	1	152	2		
5	1	3	3	2	4	2	3	3	2	4	4	2	5	1	4	2	1	4	2	2	4	29	3	160	2
5	1	3	3	3	3	1	3	3	4	2	4	2	5	1	4	2	2	4	2	2	4	26	2	156	2
5	1	3	3	4	2	2	3	3	4	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	5	1	26	2	156	2
5	1	2	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	2	4	4	2	2	4	2	5	1	31	3	160	2
4	2	3	3	4	2	2	5	1	4	2	2	4	4	2	4	2	3	4	2	2	4	29	3	163	2
4	2	3	3	4	2	2	5	1	4	2	4	2	4	2	4	2	1	4	2	2	4	25	2	161	2
4	2	3	3	4	2	2	5	1	4	2	3	3	4	2	2	4	1	4	2	3	3	27	2	165	3
4	2	3	3	4	2	2	5	1	4	2	4	2	4	2	3	3	2	4	2	3	3	26	2	153	2
4	2	5	1	5	1	1	5	1	4	2	3	3	4	2	3	3	2	2	4	3	3	25	2	156	2
5	1	4	2	4	2	1	5	1	4	2	4	2	4	2	4	2	1	2	4	4	2	22	1	143	1
5	1	5	1	2	4	2	5	1	5	1	4	2	4	2	4	2	1	2	4	4	2	23	1	156	2
4	2	2	4	3	3	1	5	1	5	1	4	2	4	2	4	2	2	2	4	4	2	26	2	161	2
4	2	5	1	4	2	2	5	1	5	1	4	2	4	2	4	2	2	5	1	4	2	20	1	145	1
5	1	5	1	4	2	3	5	1	5	1	2	4	2	4	4	2	2	5	1	5	1	23	1	162	2
4	2	5	1	4	2	2	5	1	5	1	2	4	3	3	4	2	3	5	1	5	1	23	1	161	2
5	1	4	2	4	2	2	5	1	5	1	4	2	3	3	5	1	1	5	1	5	1	18	1	192	4
4	2	5	1	5	1	1	5	1	5	1	3	3	5	1	5	1	2	5	1	5	1	16	1	156	2
5	1	5	1	5	1	1	5	1	5	1	4	2	5	1	5	1	1	5	1	5	1	13	1	146	1
2	4	5	1	4	2	3	4	2	4	2	2	4	5	1	4	2	2	2	4	5	1	28	3	161	2
5	1	4	2	5	1	1	5	1	5	1	4	2	2	4	2	4	2	2	4	5	1	24	2	153	2
4	2	5	1	5	1	2	5	1	5	1	2	4	3	3	3	3	3	5	1	5	1	23	1	161	2

4	2	5	1	5	1	2	2	4	5	1	4	2	3	3	5	1	1	5	1	5	1	20	1	149	2
5	1	4	2	4	2	2	2	4	2	4	3	3	3	3	5	1	1	5	1	4	2	26	2	160	2
4	2	4	2	3	3	1	5	1	2	4	3	3	1	5	2	4	1	2	4	4	2	32	4	164	2
5	1	5	1	3	3	2	5	1	2	4	3	3	1	5	2	4	1	4	2	4	2	29	3	157	2
4	2	1	5	5	1	4	1	5	2	4	1	5	5	1	1	5	1	1	5	5	1	39	5	183	3
5	1	5	1	4	2	2	5	1	1	5	4	2	2	4	3	3	2	4	2	4	2	27	2	152	2
4	2	4	2	5	1	1	2	4	1	5	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	31	3	155	2
5	1	5	1	4	2	1	5	1	1	5	4	2	5	1	5	1	1	4	2	4	2	20	1	154	2
4	2	4	2	2	4	2	3	3	2	4	4	2	5	1	5	1	1	4	2	4	2	26	2	151	2
4	2	1	5	5	1	4	1	5	2	4	1	5	5	1	1	5	1	1	5	5	1	39	5	194	4
4	2	5	1	3	3	1	5	1	2	4	3	3	5	1	5	1	1	4	2	4	2	22	1	152	2
4	2	1	5	5	1	4	1	5	2	4	1	5	5	1	1	5	1	1	5	5	1	39	5	170	3
4	2	4	2	4	2	2	5	1	5	1	3	3	2	4	5	1	1	4	2	4	2	23	1	154	2
5	1	5	1	4	2	2	5	1	5	1	4	2	2	4	5	1	2	4	2	4	2	21	1	143	1
5	1	5	1	5	1	1	5	1	5	1	3	3	3	3	4	2	2	4	2	5	1	19	1	146	1
4	2	4	2	3	3	1	5	1	2	4	4	2	2	4	4	2	2	2	4	5	1	28	3	171	3
4	2	1	5	5	1	4	1	5	2	4	1	5	5	1	1	5	1	1	5	5	1	39	5	165	3
4	2	5	1	4	2	2	4	2	5	1	4	2	3	3	5	1	1	4	2	5	1	20	1	158	2
4	2	4	2	4	2	2	4	2	2	4	3	3	3	3	5	1	1	4	2	5	1	25	2	156	2
4	2	1	5	5	1	4	1	5	2	4	1	5	5	1	1	5	1	1	5	5	1	39	5	174	3
5	1	5	1	3	3	2	4	2	4	2	3	3	1	5	2	4	1	4	2	5	1	27	2	146	1
5	1	5	1	4	2	2	4	2	5	1	3	3	2	4	5	1	1	2	4	5	1	23	1	153	2
5	1	4	2	4	2	2	4	2	5	1	4	2	2	4	5	1	2	1	5	5	1	25	2	146	1
5	1	5	1	5	1	1	2	4	5	1	3	3	3	3	5	1	2	5	1	3	3	22	1	155	2

4	2	5	1	4	2	1	5	1	5	1	4	2	5	1	1	5	1	5	1	4	2	20	1	152	2
4	2	4	2	2	4	2	3	3	5	1	4	2	5	1	5	1	1	5	1	3	3	23	1	141	1
4	2	4	2	3	3	1	3	3	5	1	4	2	5	1	5	1	2	5	1	3	3	22	1	151	2
4	2	5	1	4	2	3	5	1	5	1	2	4	5	1	5	1	2	5	1	4	2	21	1	152	2
4	2	1	5	5	1	4	1	5	2	4	1	5	5	1	1	5	1	1	5	5	1	39	5	173	3
4	2	5	1	4	2	2	5	1	5	1	4	2	5	1	5	1	1	5	1	4	2	17	1	139	1
5	1	5	1	4	2	2	5	1	5	1	3	3	5	1	5	1	1	5	1	5	1	16	1	138	1
5	1	4	2	4	2	2	5	1	5	1	4	2	5	1	5	1	2	5	1	5	1	17	1	151	2
4	2	5	1	5	1	1	5	1	5	1	3	3	5	1	5	1	2	5	1	3	3	18	1	142	1
4	2	5	1	4	2	1	4	2	4	2	4	2	4	2	5	1	1	5	1	5	1	18	1	146	1
5	1	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	1	5	1	2	4	2	4	31	3	153	2
4	2	1	5	5	1	4	1	5	2	4	1	5	5	1	1	5	1	1	5	5	1	39	5	215	5
4	2	5	1	4	2	2	3	3	4	2	4	2	4	2	2	4	2	5	1	2	4	27	2	150	2
2	4	5	1	4	2	3	4	2	4	2	2	4	5	1	4	2	2	2	4	5	1	28	3	156	2
5	1	4	2	4	2	2	5	1	4	2	2	4	3	3	3	3	3	5	1	4	2	26	2	154	2
4	2	5	1	4	2	2	5	1	4	2	4	2	3	3	4	2	1	5	1	5	1	20	1	152	2
4	2	4	2	4	2	2	5	1	4	2	3	3	3	3	4	2	1	5	1	5	1	22	1	150	2
5	1	5	1	3	3	1	5	1	4	2	3	3	5	1	5	1	1	5	1	5	1	17	1	148	2
5	1	5	1	3	3	2	5	1	4	2	3	3	5	1	5	1	1	5	1	5	1	18	1	143	1
4	2	4	2	4	2	2	5	1	4	2	3	3	5	1	2	4	1	5	1	3	3	24	2	146	1
4	2	1	5	5	1	4	1	5	2	4	1	5	5	1	1	5	1	1	5	5	1	39	5	204	4
5	1	5	1	5	1	1	4	2	5	1	3	3	3	3	3	3	2	5	1	3	3	22	1	148	2
4	2	4	2	4	2	1	4	2	5	1	4	2	5	1	1	5	1	5	1	5	1	21	1	155	2
4	2	5	1	2	4	2	4	2	5	1	4	2	5	1	1	5	1	5	1	2	4	26	2	155	2

5	1	4	2	3	3	1	4	2	5	1	4	2	5	1	2	4	2	5	1	5	1	21	1	151	2
5	1	5	1	3	3	1	4	2	5	1	3	3	5	1	5	1	1	5	1	5	1	17	1	149	2
4	2	2	4	3	3	2	4	2	5	1	3	3	5	1	5	1	1	5	1	5	1	22	1	143	1
4	2	5	1	4	2	2	5	1	5	1	3	3	5	1	5	1	1	5	1	5	1	17	1	149	2
4	2	5	1	4	2	2	5	1	5	1	4	2	5	1	5	1	2	5	1	5	1	17	1	146	1
4	2	5	1	4	2	2	2	4	5	1	3	3	5	1	5	1	1	5	1	5	1	20	1	148	2
4	2	5	1	3	3	1	4	2	5	1	3	3	4	2	2	4	5	4	2	5	1	27	2	158	2
4	2	1	5	5	1	4	1	5	2	4	1	5	5	1	1	5	1	1	5	5	1	39	5	166	3
5	1	5	1	4	2	2	4	2	4	2	3	3	2	4	5	1	5	4	2	5	1	26	2	159	2
5	1	5	1	4	2	2	4	2	4	2	4	2	2	4	5	1	2	4	2	5	1	22	1	162	2
5	1	5	1	5	1	1	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	5	4	2	5	1	27	2	160	2
5	1	5	1	4	2	1	1	5	4	2	4	2	4	2	4	2	5	4	2	5	1	26	2	152	2
5	1	4	2	2	4	2	4	2	2	4	4	2	4	2	4	2	5	5	1	5	1	28	3	155	2
5	1	4	2	3	3	1	4	2	2	4	4	2	4	2	4	2	5	5	1	5	1	26	2	152	2
5	1	4	2	3	3	1	4	2	2	4	3	3	4	2	2	4	5	5	1	5	1	29	3	156	2
5	1	4	2	3	3	2	2	4	5	1	3	3	4	2	2	4	5	5	1	4	2	30	3	162	2
4	2	4	2	4	2	2	5	1	5	1	3	3	2	4	2	4	5	5	1	4	2	29	3	169	3
4	2	1	5	5	1	4	1	5	2	4	1	5	5	1	1	5	1	1	5	5	1	39	5	165	3
4	2	5	1	5	1	1	2	4	5	1	3	3	3	3	4	2	2	5	1	4	2	23	1	155	2
4	2	5	1	4	2	1	4	2	5	1	4	2	5	1	4	2	1	5	1	4	2	18	1	151	2
4	2	5	1	2	4	2	3	3	2	4	4	2	5	1	4	2	1	5	1	4	2	25	2	150	2
4	2	5	1	3	3	1	4	2	2	4	4	2	4	2	4	2	2	2	4	4	2	27	2	181	3
4	2	4	2	4	2	2	4	2	3	3	5	1	4	2	4	2	2	5	1	2	4	25	2	151	2
5	1	5	1	4	2	3	4	2	4	2	5	1	4	2	4	2	2	5	1	5	1	20	1	147	1

5	1	4	2	4	2	2	4	2	4	2	5	1	4	2	5	1	3	5	1	2	4	23	1	144	1
4	2	1	5	5	1	4	1	5	2	4	1	5	5	1	1	5	1	1	5	5	1	39	5	169	3
5	1	4	2	4	2	2	5	1	5	1	3	3	4	2	5	1	1	5	1	3	3	20	1	141	1
5	1	5	1	4	2	2	5	1	5	1	4	2	4	2	5	1	2	5	1	1	5	21	1	162	2
5	1	5	1	5	1	1	5	1	5	1	3	3	4	2	5	1	2	5	1	3	3	18	1	145	1

Anexo 5: Informe de Turnitin al 28% de similitud