



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

TRABAJO DE INVESTIGACION

“ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA  
SECUNDARIA “COLEGIO COOPERATIVO MIXTO - CHINCHA EN  
EL MES DE ABRIL DE 2017”

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTADO POR:

RICARDO ENRIQUE MARCOS TASAYCO

ASESOR:

DR. HECTOR ALEJANDRO LAMAS ROJAS

CHINCHA – ICA – PERU - 2017

## INTRODUCCIÓN

El estrés del profesor es definido por Kyriacou como "la experiencia de un profesor de desagradable emociones, como la tensión, la frustración, la ansiedad, la ira y la depresión, como resultado de trabajar como profesor "(Brown y Uehara, 1999). En los últimos años, los costos y consecuencias del estrés del maestro ha sido objeto de creciente preocupación. Para reducir los efectos negativos el estrés tiene sobre los profesores, se debe prestar más atención a esta creciente epidemia (Bachkirova, 2005).

Investigaciones recientes han demostrado que los maestros, junto con los militares, los trabajadores lingüistas, son los más afectados por el aumento del estrés en sus respectivos entornos de trabajo. Uno de cada tres maestros dicen que la enseñanza es muy o muy estresante, haciendo que la enseñanza profesión para tener la mayor tasa de rotación anual. Las profesiones distintas de la docencia tasa de rotación anual del 11 por ciento, mientras que la tasa de rotación anual de los profesores es de 15,7 (Mrozek, n.d).

La tensión del profesor es causada por factores ambientales así como características individuales. Los principales factores ambientales son las malas condiciones de trabajo, la escasez de cargas de trabajo y comportamiento de los estudiantes. Las características individuales pueden incluir género, edad, personalidad, y la capacidad de hacer frente (Guglielmi & Tatrow, 1998). Estos factores conducen al 30 por ciento de todos los maestros principiantes que abandonan la profesión dentro de cinco años, y si se les da la oportunidad, la estos maestros comparten que no elegirían otra vez la profesión de enseñar (Mrozek, n.d).

Este estudio de investigación de método mixto propuesto utilizará una conveniencia, no aleatoria para evaluar el estrés y los comportamientos de afrontamiento entre los maestros de primaria. Estudiando maestros actuales que trabajan en un ambiente de escuela primaria, este estudio espera obtener información sobre los factores de estrés que afectan a los profesores y explorar las estrategias que utilizan para hacer frente a estos factores estresores.

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar a Dios, a mi familia que este conmigo en las malas y en las buenas.

Al colegio Cooperativo Mixto de Chincha por su apoyo en la elaboración de mi trabajo de investigación.

## RESUMEN

**Título:** “Estrés en los Docentes de la Institución Educativa Secundaria “Colegio Cooperativo Mixto - Chincha en el mes de abril de 2017” **Formulación del problema:** ¿Cuál es el nivel de estrés en los docentes de la Institución Educativa secundaria “Colegio Cooperativo Mixto - Chincha en el mes de abril de 2017? **Concepto:** El estrés laboral se manifiesta diferencialmente en cada persona, sin embargo es frecuente que impacte sobre la salud del docente tanto física como mental. **Objetivo:** Conocer es el nivel de estrés en los docentes de la Institución Educativa secundaria “Colegio Cooperativo Mixto - Chincha en el mes de abril de 2017. **Hipótesis:** Existe estrés en los docentes de la Institución Educativa de Chincha en el mes de abril de 2017. **Diseño:** un método descriptivo, cualitativo, transversal. **Población:** Se reclutaron a 60 participantes docentes para participar en el estudio. **Instrumento:** La Escala de Estrés docente ED-6 compuesta por 77 ítems agrupados en seis dimensiones: Ansiedad (19 ítems), Depresión (10 ítems), Presiones (10 ítems), Creencias desadaptativas (12 ítems), Desmotivación (14 ítems) y Mal afrontamiento (12 ítems). **Conclusión:** los niveles de estrés en los docentes son altos en un 60%, donde las dimensiones significativas son ansiedad 20%, presión 20% y mal afrontamiento 20%. **Recomendación:** Realizar una evaluación periódica a los docentes que están más expuesto a factores de riesgo de estrés, para identificar casos de: ansiedad, depresión y frustración para brindar asistencia individual y en grupos de ayuda.

**Palabras clave:** Estés, estrés laboral, Escala de Estrés docente ED-6.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	2
AGRADECIMIENTO.....	3
RESUMEN .....	4
ÍNDICE .....	5
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE LA TESIS .....	7
1.1. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....	7
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA PRINCIPAL Y ESPECÍFICO .....	8
1.2.1. FORMULACION DEL PROBLEMA PRINCIPAL.....	8
1.2.2. FORMULACION DEL PROBLEMA ESPECÍFICO .....	8
1.3. IMPORTANCIA .....	9
II. MARCO TEÓRICO DE LA TESIS .....	10
2.1. ANTECEDENTES .....	10
2.2. BASES TEÓRICAS.....	12
2.3. MARCO CONCEPTUAL .....	15
III. OBJETIVOS .....	16
3.1. OBJETIVO GENERAL .....	16
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	16
IV. HIPÓTESIS Y VARIABLES .....	17
4.1. HIPÓTESIS.....	17
4.2. VARIABLES .....	17
4.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....	18
V. ESTRATEGIA METODOLÓGICA.....	19
5.1. DISEÑO, TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN .....	19
5.2. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	19
5.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	19

5.4. TÉCNICAS DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	20
VI. PRESENTACIÓN, INTERPRETACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	
21	
VII. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS .....	33
CONCLUSIONES.....	34
RECOMENDACIONES .....	36
FUENTES DE INFORMACIÓN .....	37
ANEXOS .....	39

## **I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE LA TESIS**

### **1.1. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA**

Tomar conciencia de las posibles causas de estrés para los maestros de inicial, primaria y secundaria y los comportamientos que utilizan es significativo por muchas razones. La enseñanza como profesión es progresivamente convirtiéndose en una ocupación estresante (Hepburn y Brown, 2001). La enseñanza es más estresante hoy porque los maestros tienen muchos plazos para cumplir, así como más responsabilidades para asumir.

Estas responsabilidades incluyen la planificación de las lecciones, la enseñanza, la rendición de cuentas por el desempeño de los estudiantes, manejo de la clase y disciplina, rol de supervisión y actividad extracurricular y monitoreo (NUT, 1999). Identificar posibles factores de estrés puede ayudar a los maestros a elegir estrategias de afrontamiento en lugar de estrategias negativas que pueden resultar insalubres para otra vida. Si pueden identificar posibles situaciones de estrés, los maestros pueden utilizar activamente estrategias de afrontamiento para tratar con ella, o incluso ser capaz de evitar la situación por completo. Hacer frente al estrés es importante para que los maestros no interfieran con el logro de sus metas educativas y tienen una mejor calidad de vida; tanto personal como profesionalmente (Guglielmi & Tatrow, 1998).

El estrés puede tener efectos negativos sobre el bienestar mental y físico de los profesores (Sutton, 1984). Sabiendo esto, es vital que los profesores sean capaces de reconocer el estrés para que puedan medidas adecuadas para abordarlo de manera positiva. El maestro, no el aprendiz, es ahora considerado como el principal portador del estrés, y es sobre todo afectado por los factores de estrés del día a las actividades cotidianas ya la organización de la educación moderna (Hepburn y Brown, 2001). Es esencial que los profesores sean capaces de desarrollar estrategias adecuadas para afrontar el estrés que son personalidades individuales. Todo el mundo reacciona a los estresores de manera diferente. Es importante investigar y practicar estrategias alternativas de afrontamiento para encontrar lo que ayudará a cada individuo. Esto permitirá los maestros tienen un mayor sentido de propósito, motivación y claridad sobre sus propias habilidades (Bachkirova, 2005).

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA PRINCIPAL Y ESPECÍFICO**

Se espera que los maestros de la Institución llenen muchos papeles en sus tareas diarias. Estos roles pueden incluir evaluador, planificador, desarrollador de currículo, proveedor de información, modelo a seguir, facilitador y desarrollador de recursos.

Estas preguntas permitirán comprender el fenómeno del estrés de los docentes para comprender mejor el fenómeno del estrés del docente.

### **1.2.1. FORMULACION DEL PROBLEMA PRINCIPAL**

¿Cuál es el nivel de estrés en los docentes de la Institución Educativa secundaria “Colegio Cooperativo Mixto - Chíncha en el mes de abril de 2017?

### **1.2.2. FORMULACION DEL PROBLEMA ESPECÍFICO**

¿Cuál es el nivel de estrés entre la relación al género en los docentes de la Institución Educativa secundaria “Colegio Cooperativo Mixto - Chíncha en el mes de abril de 2017?

¿Cuál es el nivel de estrés entre la relación al grupo etario en los docentes de la Institución Educativa secundaria “Colegio Cooperativo Mixto - Chíncha en el mes de abril de 2017?

¿Cuál es el nivel de estrés entre la relación al estado civil en los docentes de la Institución Educativa secundaria “Colegio Cooperativo Mixto - Chíncha en el mes de abril de 2017?

¿Cuál es el nivel de estrés entre la relación al nivel educativo en los docentes de la Institución Educativa secundaria “Colegio Cooperativo Mixto - Chíncha en el mes de abril de 2017?

¿Cuál es el nivel de estrés entre la relación los años de experiencia en los docentes de la Institución Educativa secundaria “Colegio Cooperativo Mixto - Chíncha en el mes de abril de 2017?

¿Cuál es el nivel de estrés entre la relación las dimensiones del estrés; ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación y



mal afronte en los docentes de la Institución Educativa secundaria "Colegio Cooperativo Mixto - Chincha en el mes de abril de 2017?

### **1.3. IMPORTANCIA**

El propósito de este estudio de investigación es con la finalidad de reconocer e investigar los factores de estrés que afectan a los maestros de secundaria, e identificar los comportamientos de que los maestros del colegio "Colegio Cooperativo Mixto - Chincha utilizan en respuesta a estos estresores.

La investigación sobre el estrés del maestro se ha basado principalmente en la determinación del nivel de estrés en los docentes con el instrumento escala ED-6. Por otro lado estudiar el estrés del profesor a través de un método podría explicar mejor el fenómeno del estrés del profesor.

Este estudio propuesto también explorará posibles estrategias que los maestros de primaria pueden uso para hacer frente al estrés que está directamente relacionado con su entorno de trabajo específico.

El estudio propuesto contribuirá al campo de la educación y promoción de la salud maestros de escuelas primarias con información e información sobre cómo afrontar eficazmente trabajo para que puedan cumplir continuamente con las metas educativas.

El investigador espera que la información contenida en este estudio de investigación propuesto proporcionara programas eficaces que ayudar a los maestros a manejar el estrés de manera más efectiva a través de mecanismos positivos de afrontamiento.

## **II. MARCO TEÓRICO DE LA TESIS**

### **2.1. ANTECEDENTES**

La enseñanza es comúnmente reconocida como una de las ocupaciones más estresantes en nuestra nación.

El estrés del profesor da lugar a consecuencias tales como la jubilación anticipada, ausencias largas y excesivas, los nuevos profesores que salen durante la formación y un aumento de los profesores que abandonan la sus primeros cinco años (Bachkirova, 2005). En los últimos años, la satisfacción profesional ha sido disminuyendo mientras que la presión del trabajo ha estado en un aumento constante para los profesores. Estas cuestiones han muchas preguntas sobre el creciente problema del estrés del maestro (Guglielmi & Tatrow, 1998).

Se ha reportado que el estrés del maestro afecta el ambiente de aprendizaje y en última instancia impide el logro de las metas educativas del docente. Esto conduce al desinterés, a la negligencia, amargura y ausentismo entre los profesores, y puede dar lugar a que los profesores abandonen la profesión (Guglielmi y Tatrow, 1998). En Carolina del Norte, alrededor del 28% de los maestros que renuncian cada año dejar la profesión debido a un cambio de carrera, la salud, estar insatisfecho con la enseñanza, la enseñanza en un privada o autónoma, o por razones desconocidas (Informe Anual de las Razones de Licencia de Maestros la profesión, 2007). A pesar de salir para una escuela privada o charter se menciona anteriormente, es raro que esto suceda porque las escuelas privadas requieren que la mayoría de los maestros los maestros por lo general no son compensados también. De hecho, la mitad de los maestros de escuelas privadas que renuncian cada año, hacerlo, para enseñar en una escuela pública (Miner, 2009). Se ha prestado creciente atención a entender el estrés del maestro para seguir estudiando este alarmante fenómeno (Blasé, 1982).

Aunque el estrés se está convirtiendo rápidamente en un riesgo profesional reconocido de la enseñanza profesión (Pettegrew & Wolf, 1982), se ha intentado poco trabajo teórico sobre el estrés del profesor o completado (Blasé, 1982), y recientemente no ha habido estudios que se hayan centrado específicamente en el estrés dentro del ambiente de la escuela primaria. Los pocos estudios que se han (Blasé, 1986) y han sido defectuosos en otras áreas. Algunos estudios se

han centrado en los grandes distritos escolares urbanos, que no son representativos de distritos en los que la mayoría de los profesores están empleados. Además, el estrés no se ha tratado una cuestión organizativa; significa que no se han descubierto maneras de disminuir el estrés relacionado con el trabajo (Bacharach, Bauer, y Conley, 1986).

El estrés del profesor se describe como cualquier característica del ambiente escolar que amenaza para el profesor (Sutton, 1984). Si bien estas definiciones son ampliamente aceptadas, Guglielmi y Tatrow argumenta que no hay acuerdo sobre lo que es el estrés, ya que el término tiene diferentes significados para diferentes personas (1998). La diferencia en la definición del estrés del maestro está influida por cómo esa persona se ve afectada por sus demandas de trabajo, y su capacidad para hacer frente a estas demandas (Blasé, 1982). El impacto del estrés del maestro depende del apoyo social del individuo, características de personalidad y satisfacción en el trabajo (Guglielmi & Tatrow, 1998).

Dos tipos de estrés pueden afectar en última instancia a los profesores. El estrés basado en las tareas, como con estudiantes disruptivos, se refiere a problemas que están asociados con una variedad de tareas específicas que los profesores deben desempeñar en su papel de profesor. El estrés basado en roles, como la ausencia de recursos suficientes para desempeñarse adecuadamente, se refiere a la forma en que las expectativas de los con las responsabilidades reales relacionadas con el trabajo necesarias para cumplir su papel (Pettegrew & Wolf, mil novecientos ochenta y dos). El estrés dentro de la enseñanza es impulsado por los factores organizativos relacionados con la forma en que se espera que los maestros trabajen (Hepburn & Brown, 2001). Factores organizativos que contribuyen a la tensión del profesor puede incluir presupuestos razonables del tiempo dirigidos, papeleo excesivo, plazos poco realistas y regímenes de inspección intimidatorios (Hepburn y Brown, 2001).

## 2.2. BASES TEÓRICAS

Con el estrés del maestro obteniendo mayor atención, es importante entender qué estrés y el estrés del profesor. Hans Selye describe el estrés como la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda (1976). Con el estrés del maestro obteniendo mayor atención, es importante entender lo que el estrés y el estrés del profesor son. Los resultados de estrés cuando las personas perciben una situación como amenazante y son incapaces de hacer frente. El estrés provoca que la corteza cerebral y el sistema límbico transmitan mensajes al hipotálamo. Cuando estos mensajes llegan al hipotálamo anterior, el nervioso (SNA) que controla el corazón, los pulmones, el estómago, los vasos sanguíneos y (Palmer & Dryden, 1995).

La ANS se compone tanto del sistema nervioso simpático (SNS) como del sistema nervioso parassimpático (PNS). El SNS conserva los niveles de energía, aumenta las lágrimas, ácidos gástricos, moco y saliva que ayuda a defender el cuerpo. El PNS ayuda en la relajación y ayuda a restaurar a una persona a un estado de equilibrio. En una situación estresante, el SNS prepara el cuerpo para la acción mediante el aumento de la fuerza de los músculos esqueléticos, la frecuencia cardíaca, el azúcar y los niveles de grasa, transpiración, actividad mental, mientras reduce el tiempo de coagulación de la sangre, movimiento intestinal y lágrimas.

El SNS también permite que la vejiga se relaje, las pupilas se dilaten y la mayoría de los vasos sanguíneos se contraigan (Palmer & Dryden, 1995).

Tratar problemas o dificultades de una manera tranquila y apropiada es comúnmente conocido como coping ([www.dictionary.com](http://www.dictionary.com), 2010). Cómo un maestro hace frente al estrés en la ambiente escolar afecta el impacto del estrés sobre su bienestar psicológico y sobre fisiológica (Griffith, Steptoe, & Copley, 1999). Hacer frente a los comportamientos o recursos vienen en forma de factores físicos, psicológicos, sociales o materiales y ayudan a los maestros superar los factores de estrés relacionados con el trabajo y lograr sus valiosos resultados con los estudiantes (Blasé, 1982).

Las estrategias positivas comunes que los maestros usan para aliviar el estrés incluyen el ejercicio, recursos, evasión, lectura, pasatiempos, movimiento y meditación (Gulwadi, 2006). Estas estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes afectan su visión de la situación, percepción del estrés (Griffith,

Stephoe, & Crolepy, 1999). Para alterar la percepción del estrés, los maestros pueden invocar estrategias de afrontamiento hacia dentro o hacia afuera. Las estrategias internas, como concentrarse en algo estrecho en el campo de los estímulos alrededor de uno mismo, incluyen buscar quietud y enfoque. Las estrategias externas, como el ejercicio, implican la búsqueda de conexiones, distracciones y movimiento (Gulwadi, 2006). Aunque hay muchos problemas comunes disponibles, la mayoría de los profesores dependen del apoyo social, de la planificación activa, experiencias y supresión de comportamientos competitivos.

El apoyo social puede reducir el impacto de los estresores sobre el bienestar de los maestros, la satisfacción laboral, y el riesgo de enfermedad física. Los maestros buscan el apoyo de familiares, amigos y colegas para recibir consejos, discutir sentimientos, obtener apoyo emocional, obtener simpatía y comprensión, y hablar de sus sentimientos. Los maestros que tienen más apoyo dentro de sus vidas personales tienden a experimentar menos estrés en el lugar de trabajo (Griffith, Steptoe, & Crolepy, 1999). Planificación activa, aunque una parte de la carga de trabajo normal, permite a los maestros alejarse de la tensión y concentrarse en su trabajo. El proceso de planificación activa implica concentrar esfuerzos, desarrollar un plan, tomar alguna acción, elaborar estrategias, tratar de tomar medidas y hacer lo que tiene que ser hecho para mantener su atención en los estudiantes más que en el factor de estrés (Griffith, Steptoe, Crolepy, 1999).

El estrés del profesor puede ser causado por una variedad de situaciones. El estrés suele suceder cuando los profesores tienen dificultades para negociar varios aspectos de las interacciones con los estudiantes (Hepburn & Brown, 2001) o de cualquier circunstancia que se considere demasiado exigente, privando de tiempo, e interferir con la instrucción (Blasé, 1986). El estrés se puede explicar mejor categorizando factores de estrés de primer y segundo orden. Los estrés de primer orden interfieren directamente con el profesor esfuerzo y puede incluir la apatía de los estudiantes, interrupción o disciplina de los estudiantes, la mala asistencia de los estudiantes, altos coeficientes de estudiantes a maestros (grandes clases), papeleo, trabajo de preparación, colegas irresponsables, supervisores intrusivos, falta de liderazgo efectivo como subdirectores o directores, y parecen no apoyar a los padres. Los factores de estrés que ocurren con mayor frecuencia tienden a ser asuntos relacionados con estudiantes, administración, otros maestros y otras relaciones de trabajo (Blasé,

1986). Los factores de estrés de segundo orden no interfieren directamente con el esfuerzo del maestro y pueden incluir problemas como el bajo salario, la fatiga emocional, la frustración, el desamparo, el estancamiento, el aburrimiento y la pérdida de motivación o entusiasmo (Blasé, 1986).

## **2.3. MARCO CONCEPTUAL**

### **BURNOUT**

Agotamiento emocional, mental o físico que proviene del estrés relacionado con el trabajo

### **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

Cualquier factor físico, psicológico, social o material que ayude a los maestros superar los factores de estrés relacionados con el trabajo y lograr resultados valiosos con los estudiantes

### **DEFORMACIÓN**

Cualquier resultado desagradable de comportamiento, psicológico o fisiológico en un maestro

### **ESTRÉS**

La respuesta no específica del cuerpo a una demanda puesta en ella

### **ESTÍMULO DEL ESTRÉS**

Características organizacionales que inician una reacción en un entorno determinado

### **STRESSOR**

Actividad, evento o estímulo que causa estrés

### **ESTRÉS DEL MAESTRO**

Cualquier característica dentro del ambiente escolar que represente una amenaza para el profesor

### **III. OBJETIVOS**

#### **3.1. OBJETIVO GENERAL**

Conocer es el nivel de estrés en los docentes de la Institución Educativa secundaria "Colegio Cooperativo Mixto - Chincha en el mes de abril de 2017.

#### **3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Analizar el nivel de estrés en relación al género en los docentes de la Institución Educativa secundaria "Colegio Cooperativo Mixto - Chincha en el mes de abril de 2017

Analizar el nivel de estrés en relación al grupo etario en los docentes de la Institución Educativa secundaria "Colegio Cooperativo Mixto - Chincha en el mes de abril de 2017

Analizar el nivel de estrés en relación al estado civil en los docentes de la Institución Educativa secundaria "Colegio Cooperativo Mixto - Chincha en el mes de abril de 2017

Analizar el nivel de estrés en relación al nivel educativo de enseñanza en los docentes de la Institución Educativa secundaria "Colegio Cooperativo Mixto - Chincha en el mes de abril de 2017

Analizar el nivel de estrés en relación a los años de experiencia en labor en los docentes de la Institución Educativa secundaria "Colegio Cooperativo Mixto - Chincha en el mes de abril de 2017

Describir el nivel de estrés entre la relación las dimensiones del estrés; ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación y mal afronte en los docentes de la Institución Educativa secundaria "Colegio Cooperativo Mixto - Chincha en el mes de abril de 2017



## **IV. HIPÓTESIS Y VARIABLES**

### **4.1. HIPÓTESIS**

Existe estrés en los docentes de la Institución Educativa de Chíncha en el mes de abril de 2017.

### **4.2. VARIABLES**

#### **VARIABLE DEPENDIENTE**

Estrés en los docentes

#### **VARIABLE INDEPENDIENTE**

Institución Educativa secundaria "Cooperativo Mixto"

### 4.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	TIPO DE VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
Estrés en los docentes	Variable dependiente	Es uno de los principales aspectos que compromete no sólo la salud del docente si no la productividad y competitividad en la organización (escuela).	Ansiedad	< 20 nivel muy bajo	Escala ED-6 Para medir el estrés en el docente.
			Depresión	÷ 21 y 40 nivel bajo	
			Presiones	÷ 41 y 60 nivel normal	
			Creencias	÷ 61 y 80 nivel moderado	
			Desmotivación	> 80 nivel alto	
			Mal afrontamiento		
Institución Educativa secundaria "Cooperativo Mixto"	Variable independiente	Es un conjunto de personas y bienes propuestas por autoridades públicas o privadas, cuya finalidad es prestar un año de educación.			

## **V. ESTRATEGIA METODOLÓGICA**

### **5.1. DISEÑO, TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN**

Este estudio propuesto es una evaluación del estrés de los maestros de Institución Educativa “Cooperativo Mixto”, de nivel primario y secundario. El investigador pretende explorar las principales causas de estrés. El investigador también tiene la intención de brindar estrategias, tanto positivas como negativas, que estos profesores implementan cuando tratan de los factores de estrés identificados. Con el fin de conocer estos importantes temas arraigados en el la profesión docente, el investigador propone utilizar un método descriptivo, cualitativo.

### **5.2. POBLACIÓN Y MUESTRA**

Se reclutaron a 60 participantes docentes para participar en el estudio. Los participantes fueron todos los maestros empleados del colegio Cooperativo Mixto, de Chincha, durante el Año escolar 2017, enseñando en el nivel primario y secundario. Los participantes tenían una edad media de 47 (entre 28 y 63 años) y eran del 90% mujeres (N = 54). La muestra incluyó el 65% Maestros de Primaria (N = 39) y 35% Maestros de Secundaria (n = 21). Los participantes asistieron en años de enseñanza de 3 a 35 años de experiencia.

### **5.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

En primer lugar se le presento un documento al Director de la Institución Educativa, con la finalidad de confirmar la realización de la investigación, en segundo lugar se les presentaba el consentimiento informado a los docentes donde podían aceptar o rechazar la participación, debido a que era totalmente voluntario, pero se obtuvo una totalidad de participantes. En las entrevistas (con una duración aproximada de 30-40 minutos) de forma grupal.

La Escala de Estrés docente ED-6 compuesta por 77 ítems agrupados en seis dimensiones: Ansiedad (19 ítems), Depresión (10 ítems), Presiones (10 ítems),

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

La Escala de Estrés docente ED-6 tiene las cualidades suficientes para ser utilizada al menos con tres fines: detección precoz de problemas de estrés en el profesorado para una intervención temprana; información sobre el nivel de malestar del profesor, posibles causas y consecuencias que está teniendo (importante de cara al diseño del tratamiento); y, por último, aportar información para la investigación.

#### **5.4. TÉCNICAS DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS**

Los datos (en bruto) se van a tabular en los siguientes procedimientos y criterios:

- Limpieza de datos
- Codificación
- Tabulación
- Análisis e interpretación
- Verificación de hipótesis
- Conclusiones y recomendaciones

## VI. PRESENTACIÓN, INTERPRETACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

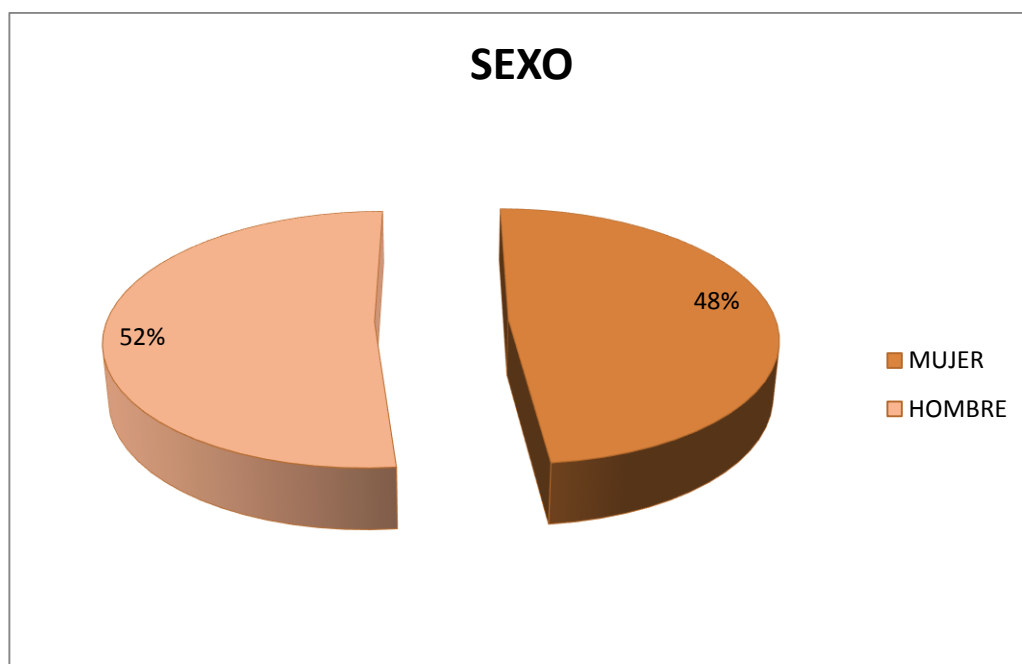
Para la presentación de los resultados después de haber obtenidos los datos manuales recopilados de los docentes, se procedió a tabularlos en el programa informático SPSS 24, para ser analizados y graficados respectivamente.

### UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA INSTITUCION EDUCATIVA “Cooperativo Mixto” VARIABLES PERSONALES

**TABLA 1: SEXO: DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS Y PORCENTAJES**

CODIGO	SIGNIFICADO	FRECUENCIAS	%
1	MUJER	29	48.3
2	HOMBRE	31	51.7
	TOTAL DE FRECUENCIAS	60	100.0

**GRAFICO 1: SEXO: DISTRIBUCION PORCENTUAL**

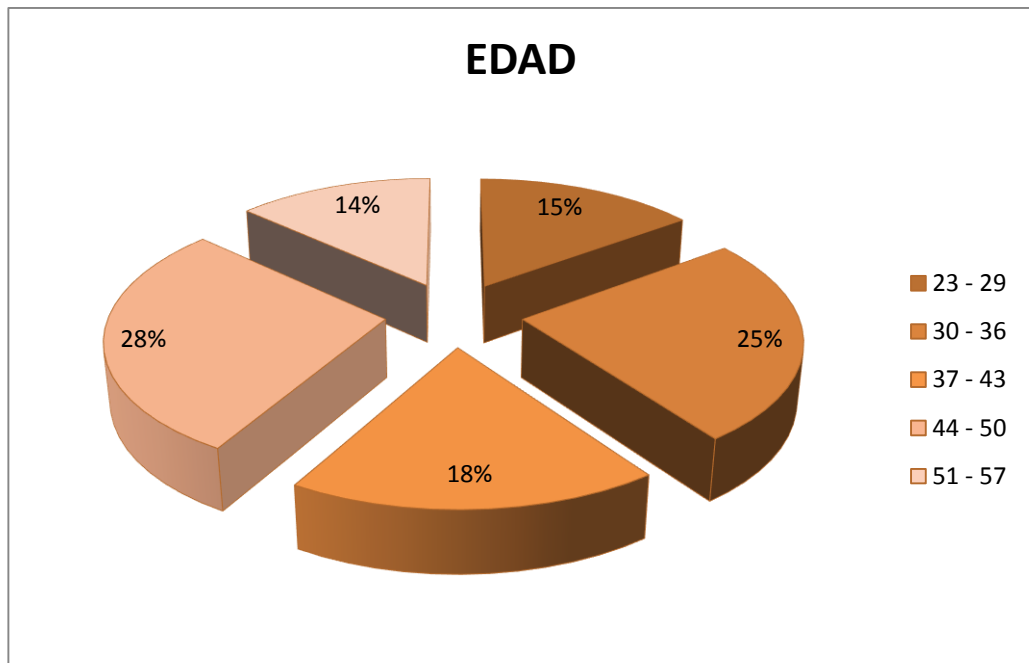


**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA**  
**INSTITUCION EDUCATIVA “Cooperativo Mixto”**  
**VARIABLES PERSONALES**

**TABLA 2: EDAD: DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS Y PORCENTAJES**

CODIGO	SIGNIFICADO	FRECUENCIAS	%
1	23 - 29	9	15.0
2	30 - 36	15	25.0
3	37 - 43	11	18.33
4	44 - 50	17	28.33
5	51 - 57	8	13.33
	TOTAL DE FRECUENCIAS	60	100.0

**GRAFICO 2: EDAD: DISTRIBUCION PORCENTUAL**

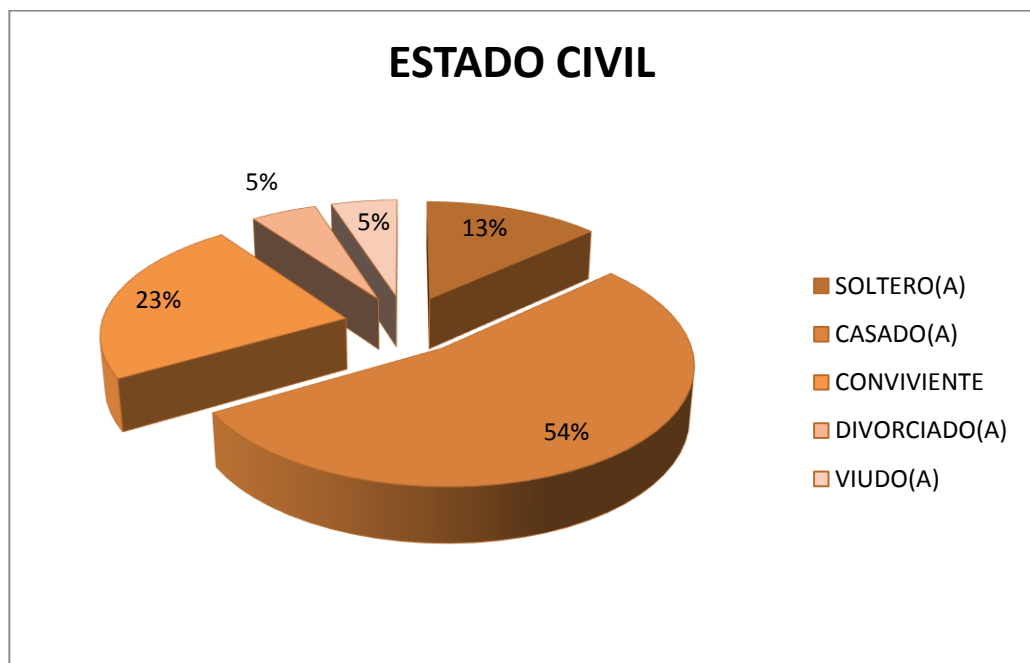


**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA**  
**INSTITUCION EDUCATIVA “Cooperativo Mixto”**  
**VARIABLES PERSONALES**

**TABLA 3: ESTADO CIVIL: DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS Y PORCENTAJES**

CODIGO	SIGNIFICADO	FRECUENCIAS	%
1	SOLTERO(A)	8	13.33
2	CASADO(A)	32	53.33
3	CONVIVIENTE	14	23.33
4	DIVORCIADO(A)	3	5.0
5	VIUDO(A)	3	5.0
	TOTAL DE FRECUENCIAS	60	100.0

**GRAFICO 3: ESTADO CIVIL: DISTRIBUCION PORCENTUAL**

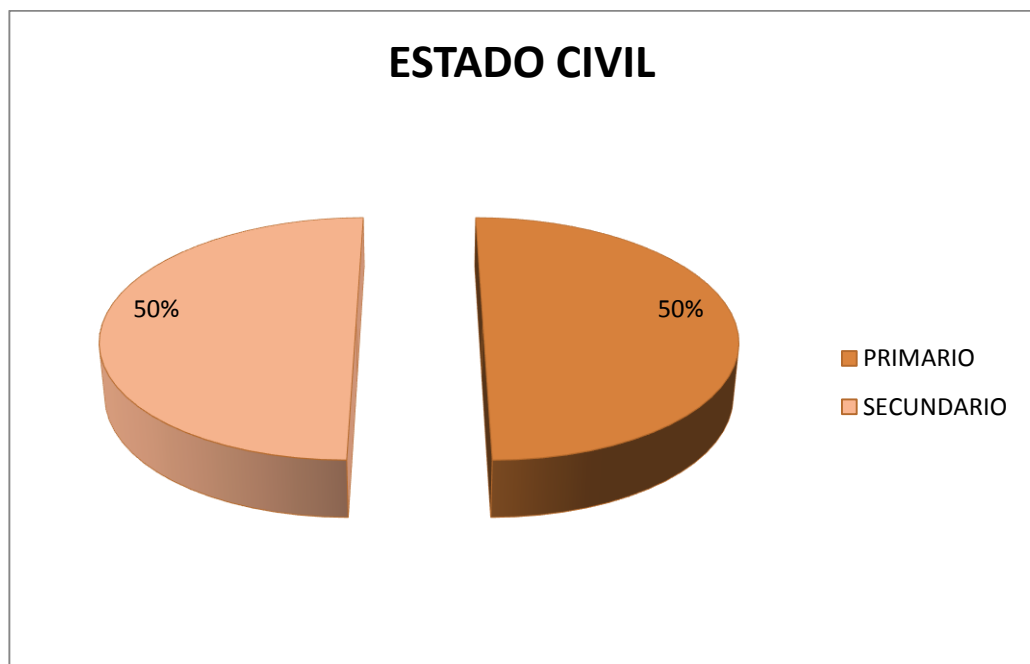


**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA**  
**INSTITUCION EDUCATIVA “Cooperativo Mixto”**  
**VARIABLES PERSONALES**

**TABLA 4: NIVEL EDUCATIVO: DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS Y PORCENTAJES**

<b>CODIGO</b>	<b>SIGNIFICADO</b>	<b>FRECUENCIAS</b>	<b>%</b>
<b>1</b>	PRIMARIA	30	50.0
<b>2</b>	SECUNDARIA	30	50.0
	TOTAL DE FRECUENCIAS	60	100.0

**GRAFICO 4: NIVEL EDUCATIVO: DISTRIBUCION PORCENTUAL**





**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA**  
**INSTITUCION EDUCATIVA “Cooperativo Mixto”**  
**VARIABLES PERSONALES**

**TABLA 5: AÑOS DE EXPERIENCIA: DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS Y PORCENTAJES**

CODIGO	SIGNIFICADO	FRECUENCIAS	%
1	3 - 6	7	11.66
2	7 - 11	14	23.33
3	12 - 15	11	18.33
4	16 - 19	9	15
5	20 - 23	11	18.33
6	24 - 27	8	13.33
	TOTAL DE FRECUENCIAS	60	100.0

**GRAFICO 5: AÑOS DE EXPERIENCIA: DISTRIBUCION PORCENTUAL**

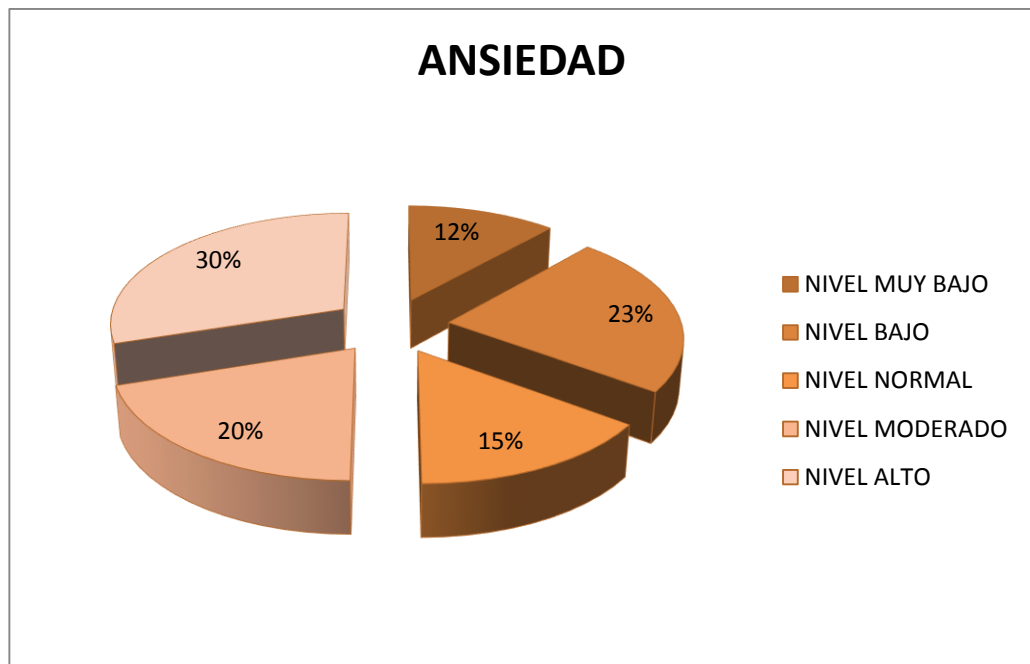


**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA**  
**INSTITUCION EDUCATIVA “Cooperativo Mixto”**  
**VARIABLES PERSONALES**

**TABLA 6: ANSIEDAD: DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS Y PORCENTAJES**

CODIGO	SIGNIFICADO	FRECUENCIAS	%
1	NIVEL MUY BAJO	7	11.66
2	NIVEL BAJO	14	23.33
3	NIVEL NORMAL	9	15
4	NIVEL MODERADO	12	20
5	NIVEL ALTO	18	30
	TOTAL	60	

**GRAFICO 6: ANSIEDAD: DISTRIBUCION PORCENTUAL**



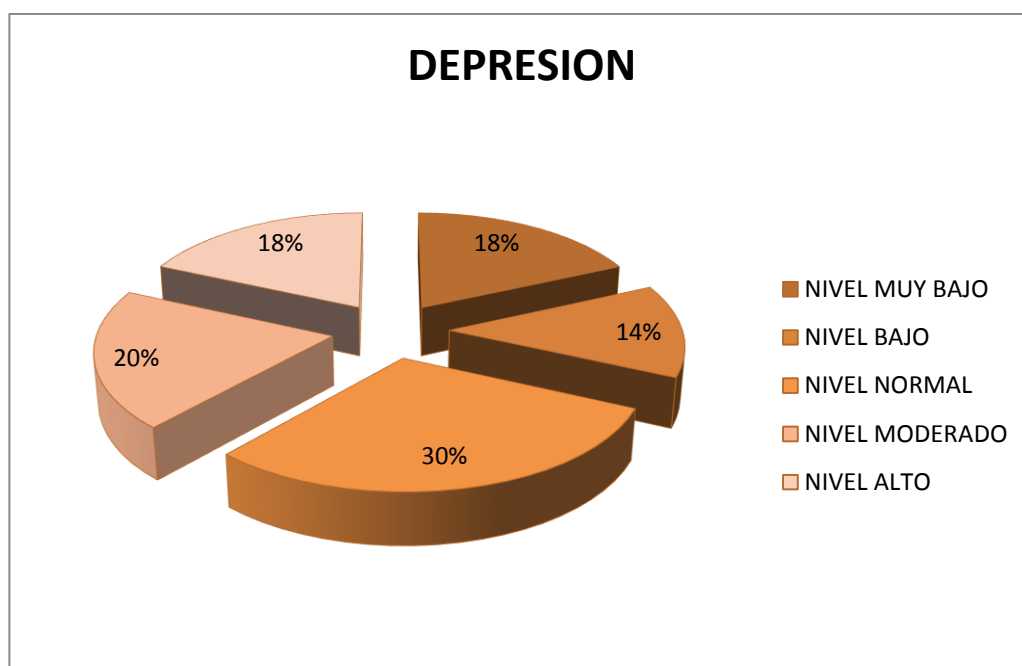
**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA**  
**INSTITUCION EDUCATIVA “Cooperativo Mixto”**

**VARIABLES PERSONALES**

**TABLA 7: DEPRESION: DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS Y PORCENTAJES**

CODIGO	SIGNIFICADO	FRECUENCIAS	%
1	NIVEL MUY BAJO	11	18.33
2	NIVEL BAJO	8	13.33
3	NIVEL NORMAL	18	30
4	NIVEL MODERADO	12	20
5	NIVEL ALTO	11	18.33
	TOTAL DE FRECUENCIAS	60	100.0

**GRAFICO 7: DEPRESION: DISTRIBUCION PORCENTUAL**



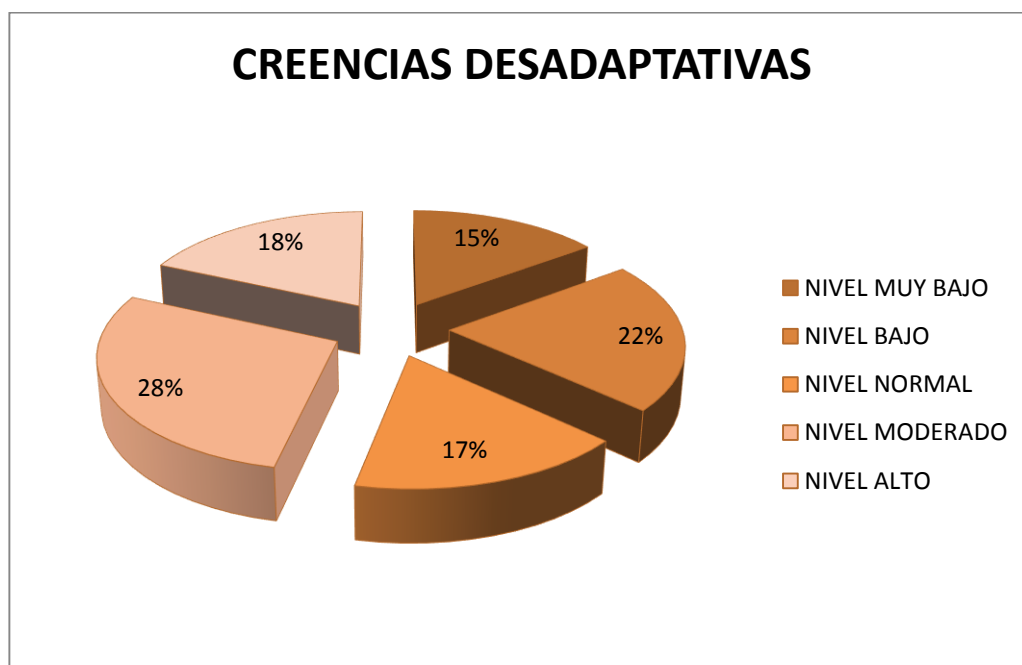
**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA**  
**INSTITUCION EDUCATIVA “Cooperativo Mixto”**

**VARIABLES PERSONALES**

**TABLA 8: CREENCIAS DESADAPTATIVAS: DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS Y PORCENTAJES**

CODIGO	SIGNIFICADO	FRECUENCIAS	%
1	NIVEL MUY BAJO	9	15
2	NIVEL BAJO	13	21.66
3	NIVEL NORMAL	10	16.66
4	NIVEL MODERADO	17	28.33
5	NIVEL ALTO	11	18.33
	TOTAL DE FRECUENCIAS	60	100.0

**GRAFICO 8: CREENCIAS DESADAPTATIVAS: DISTRIBUCION PORCENTUAL**



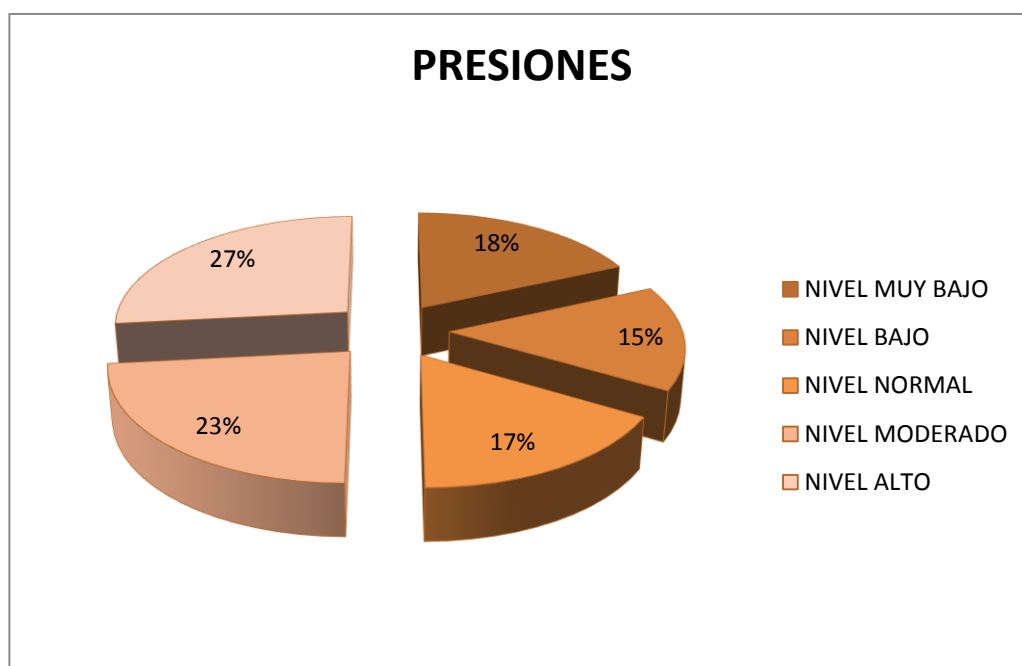
**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA**  
**INSTITUCION EDUCATIVA “Cooperativo Mixto”**

**VARIABLES PERSONALES**

**TABLA 9: PRESIONES: DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS Y PORCENTAJES**

CODIGO	SIGNIFICADO	FRECUENCIAS	%
1	NIVEL MUY BAJO	11	18.33
2	NIVEL BAJO	9	15
3	NIVEL NORMAL	10	16.66
4	NIVEL MODERADO	14	23.33
5	NIVEL ALTO	16	26.66
	TOTAL DE FRECUENCIAS	60	100.0

**GRAFICO 9: PRESIONES: DISTRIBUCION PORCENTUAL**

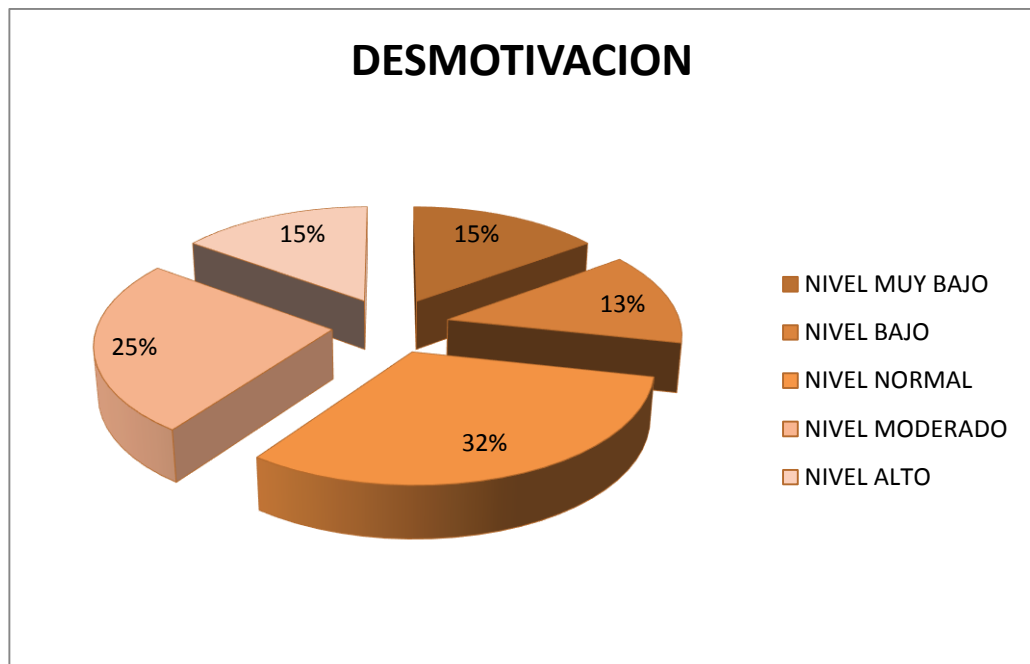


**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA**  
**INSTITUCION EDUCATIVA “Cooperativo Mixto”**  
**VARIABLES PERSONALES**

**TABLA 10: DESMOTIVACION: DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS Y PORCENTAJES**

CODIGO	SIGNIFICADO	FRECUENCIAS	%
1	NIVEL MUY BAJO	9	15
2	NIVEL BAJO	8	13.33
3	NIVEL NORMAL	19	31.66
4	NIVEL MODERADO	15	25
5	NIVEL ALTO	9	15
	TOTAL DE FRECUENCIAS	60	100.0

**GRAFICO 10: DESMOTIVACION: DISTRIBUCION PORCENTUAL**

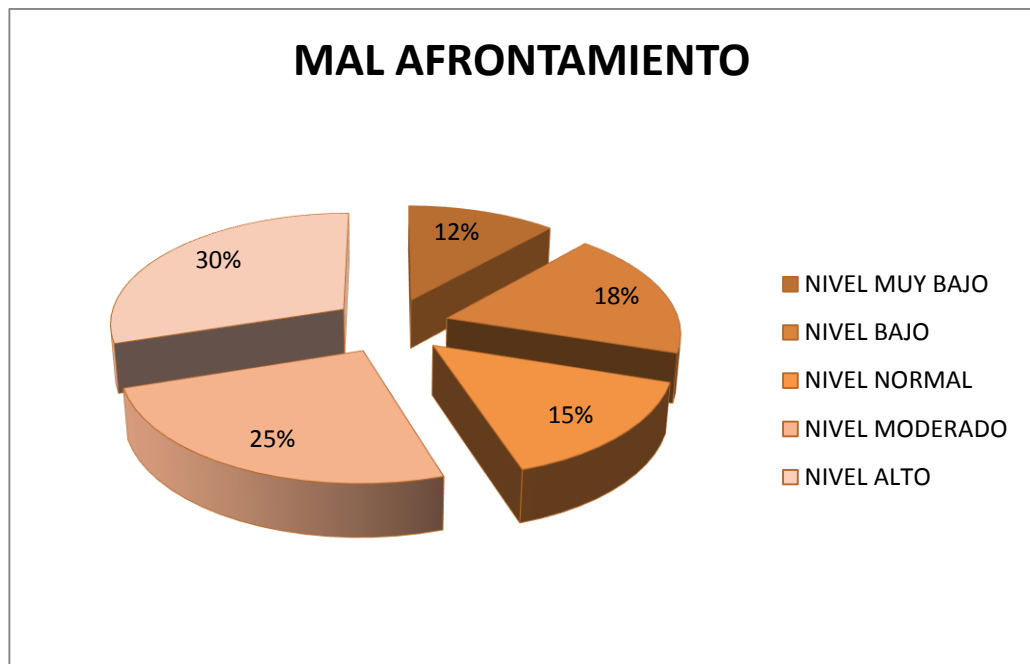


**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA**  
**INSTITUCION EDUCATIVA “Cooperativo Mixto”**  
**VARIABLES PERSONALES**

**TABLA 11: MAL AFRONTAMIENTO: DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS Y PORCENTAJES**

CODIGO	SIGNIFICADO	FRECUENCIAS	%
1	NIVEL MUY BAJO	7	11.66
2	NIVEL BAJO	11	18.33
3	NIVEL NORMAL	9	15
4	NIVEL MODERADO	15	25
5	NIVEL ALTO	18	30
	TOTAL DE FRECUENCIAS	60	100.0

**GRAFICO11: MAL AFRONTAMIENTO: DISTRIBUCION PORCENTUAL**



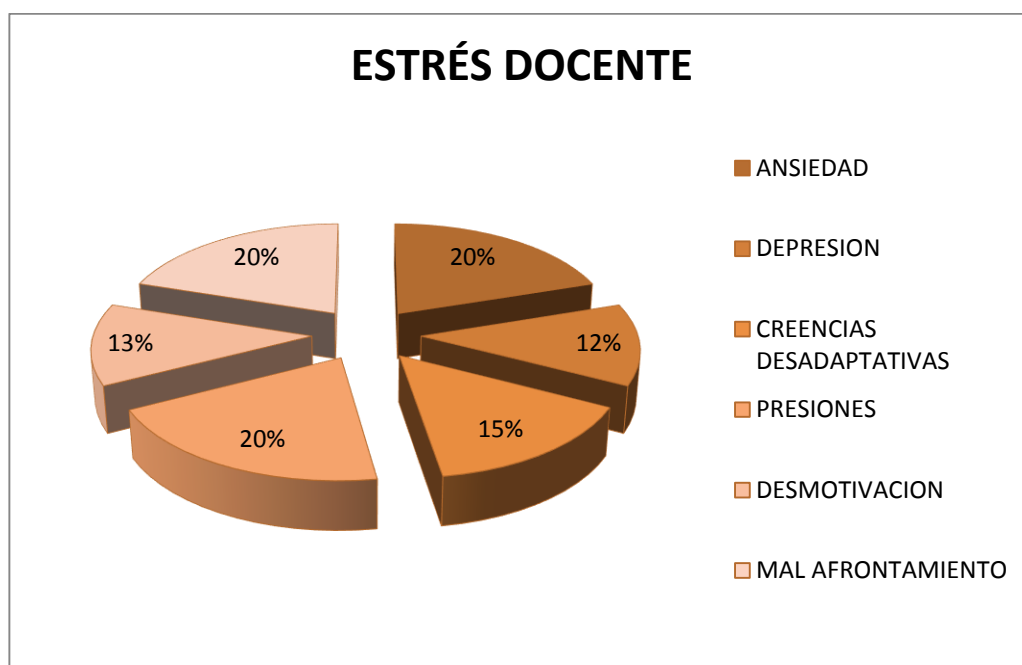
**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA**  
**INSTITUCION EDUCATIVA “Cooperativo Mixto”**

**VARIABLES PERSONALES**

**TABLA 12: ESTRES DOCENTE: DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS Y PORCENTAJES**

CODIGO	SIGNIFICADO	FRECUENCIAS
1	ANSIEDAD	ALTO
2	DEPRESION	NORMAL
3	CREENCIAS DESADAPTATIVAS	MODERADO
4	PRESIONES	ALTO
5	DESMOTIVACION	NORMAL
6	MAL AFRONTAMIENTO	ALTO
	TOTAL	ALTO

**GRAFICO 12: ESTRES DOCENTE: DISTRIBUCION PORCENTUAL**





## VII. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

La hipótesis que se plante fue: si existe estrés en lo docentes de la Institución Educativa de Chincha en el mes de abril de 2017. Donde los resultados obtenidos en la contratación de hipótesis permiten identificar que los niveles de estrés en los docentes son altos, donde se refleja de forma notoria en el ítem de ansiedad, presión en el trabajo y las formas de afronte.

La solución conjunta del instrumento en la muestra seleccionada, confirma la existencia de estrés en los docentes, pero siendo variable en cada docente, e influye en el desempeño de las actividades en la Institución Educativa.

<b>ANSIEDAD</b>	<b>ALTO</b>
<b>DEPRESION</b>	<b>NORMAL</b>
<b>CREENCIAS DESADAPTATIVAS</b>	<b>MODERADO</b>
<b>PRESIONES</b>	<b>ALTO</b>
<b>DESMOTIVACION</b>	<b>NORMAL</b>
<b>MAL AFRONTAMIENTO</b>	<b>ALTO</b>
<b>TOTAL</b>	<b>ALTO</b>

## CONCLUSIONES

El estrés en los docentes es un tipo de estrés cuya fuente se encuentra en el ámbito educativo. Aproximadamente desde hace 10 años es un tema de investigación en psicología clínica y educativa, y se le ha relacionado con variables como género, edad, profesión, etc. Sin embargo, es un tópico aún muy nuevo en las ciencias de la salud, y por ello, aún no se ha incluido su diagnóstico en las clasificaciones nosológicas DSM y CIE.

La Escala construida muestra unas propiedades psicométricas aceptables, teniendo en cuenta que el Coeficiente Alfa de todos los factores se encuentra entre 0.74 y 0.89, siendo la fiabilidad global de la Escala de 0,93. De este modo, la escala definitiva ha quedado conformada por un total de 77 ítems agrupados en seis dimensiones: Ansiedad (19 ítems), Depresión (10 ítems), Presiones (10 ítems), Creencias desadaptativas (12 ítems), Desmotivación (14 ítems) y Mal afrontamiento (12 ítems).

En interpretación general de los datos recogidos en los profesores de la I.E. "Cooperativo Mixto", en relación a los datos personales, la muestra estuvo constituida en un 48% de mujeres y un 52% de varones, no siendo significativa la diferencia, donde las edades fluctuaban entre 23 y 57 años donde fueron distribuidos en grupos; entre 23 y 29 años un 15% (9), mientras que entre 30 y 36 años un 25% (15), entre 37 y 43 años un 18% (11), entre 44 y 50 años un 28% (17) y entre 51 y 57 un 14% (8), siendo el mayor grupo etario entre 44 y 50 años.

En relación al estado civil, la muestra estuvo conformada en mayor grupo por casados con un 53% (32), mientras que el menor grupo de viudo y divorciado un 5% y 5% respectivamente, convivientes un 23% (14) y solteros un 13% (8). En muestra al nivel educativo de enseñanza de nivel primario un 50% (30) y un 50% (30). Los años de experiencia oscilaban entre 3 y 27, donde de 3 a 6 años un 12% (7), mientras que de 7 a 11 un 23% (14), entre 12 y 15 un 18% (11), entre 16 y 19 años un 15% (9), entre 20 y 23 un 18% (8) y entre 24 y 27 un 14% (8).

En relación a las dimensiones del estrés en el docente, se muestra un nivel alto en un 30%, mientras que en depresión se mostraron niveles normales 30%, en relación a las creencias desadaptativas un nivel moderado un 28%, en relación a la presión que se ve sometido se mostró un nivel alto en un 27%, mientras que en desmotivación un nivel normal un 32% y mal afrontamiento un 30%. Concluyendo que los niveles de estrés en los docentes son altos en un 60%, donde las dimensiones significativas son ansiedad 20%, presión 20% y mal afrontamiento 20%.

Se puede deducir de las variables sociodemográficas no están influyendo en los problemas de Estrés en los docentes por lo que se puede confirmar que las estrategias de afrontamiento adoptadas por los docentes no están siendo medidas útiles en cuanto a la mejora de estos problemas. No existe una relación significativa entre el uso de las estrategias de afrontamiento y los niveles de los docentes de estrés.

## **RECOMENDACIONES**

Después de haber identificado en el estudio presente donde se muestra la evidencia de estrés en los docentes de la Institución Educativa de Chincha:

Se recomienda analizar con mayor profundidad la etiología, prevalencia, manifestaciones clínicas, y tratamiento, en las diversas poblaciones susceptibles de padecer el estrés académico.

Tomar medidas de prevención, para brindar a las docentes alternativas de afrontamiento al estrés, para así reducir el índice.

Fomentar la calidad de vida en los docentes de la Institución Educativa aumentando la participación en la toma de decisiones y de esta manera evitar trastornos de cualquier tipo a causa del estrés.

Realizar una evaluación periódica a los docentes que están más expuesto a factores de riesgo de estrés, para identificar casos de: ansiedad, depresión y frustración para brindar asistencia individual y en grupos de ayuda

## FUENTES DE INFORMACIÓN

Abidin, R. & Robinson, L. (2002). Estrés, sesgos o profesionalidad: juicios de referencia de estudiantes con comportamientos desafiantes *Journal of Emotional and Trastornos del Comportamiento*, 10 (4), 204 - 212.

Bachkirova, T. (2005). El estrés del profesor y sus valores personales: Un estudio exploratorio. *Colegio Psychology International*, 26 (3), 340 - 352.

Barmby, P. (2006). Mejorar el reclutamiento y la retención de maestros: La importancia de la carga de trabajo y el comportamiento de los alumnos. *Educational Research*, 48 (3), 247 - 265

Blasé, J. (1982). Una teoría socio-psicológica basada en el estrés y el agotamiento de los profesores. *Administración Educativa Trimestral*, 18 (4), 93-113.

Brown, Z. & Uehara, D.L. (1999). Cómo lidiar con el estrés del profesor: Una síntesis de investigación para el Pacífico educador. *Recursos del Pacífico para la Educación y el Aprendizaje*, 1-32.

Chaney, E., Burke, S., y Rager, R. (en revisión). Desarrollo de un instrumento para evaluar el estrés, depresión y afrontamiento entre los trabajadores agrícolas estacionales migratorios latinos.

Cockburn, A. (1996). Conocimientos y adquisición de estrategias de alivio del estrés por parte de los maestros. *British Journal of Educational Psychology*, 63, 399-410.

Harden, R.M. & Crosby, J. (2000). El buen maestro es más que un conferenciante-los doce papeles del maestro. *Profesor de Medicina*, 22 (4), 334-347.

Kyriacou, C. (2001). Estrés del profesor: Direcciones para futuras investigaciones. *Revisión Educativa*, 53 (1), 27-35.

Lambert, R. et al. (2009). Medición del estrés del maestro de primaria y el afrontamiento en el aula: Evidencia de validez para la valoración de recursos y demandas en el aula. *Psicología en las Escuelas*, 0 (0), 1-16.

Mrozek, K. (2005). Presentación del Estrés del Maestro. Recuperado el 3 de marzo de 2010, de [www.cedu.niu.edu/~shumow/itt/Teacher%20stress.pdf](http://www.cedu.niu.edu/~shumow/itt/Teacher%20stress.pdf)

Selye, H. (1976). *El estrés de la vida* (edición revisada). Nueva York: McGraw-Hill Book Co.

Sutton, R. (1984). El estrés laboral entre maestros de primaria y secundaria: su relación con el malestar. *Trabajo y Ocupaciones*, 11 (1), 7-28.

Gestión del estrés (2010). Helpguide.org. Recuperado el 10 de abril de 2010, de [www.helpguide.org/mental/stress\\_management\\_relief\\_coping.htm](http://www.helpguide.org/mental/stress_management_relief_coping.htm)

Departamento de Educación de los Estados Unidos (2011). Obtenido el 3 de enero de 2011 de [www.ed.gov](http://www.ed.gov)

Valli, L. & Buese, D. (2007). El papel cambiante de los profesores en una era de altas apuestas responsabilidad. *American Educational Research Journal*, 44 (3), 519 - 558.

Gutiérrez-Santander, Pablo, Morán-Suárez, Santiago, Sanz-Vázquez, Inmaculada, Estrés docente: elaboración de la escala ED-6 para su evaluación. *RELIEVE. Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa* [en línea] 2005, 11 [Fecha de consulta: 4 de diciembre de 2017] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=91611103>> ISSN

## ANEXOS



### UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

## ESCALA ED-6

**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 acuerdo y el 5 el total desacuerdo, utilice los números intermedios de forma adecuada. Recuerde que no existen contestaciones buenas o malas, por lo cual sea sincero. La contestación es anónima y confidencial. Muchas gracias por su colaboración.

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

En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores fríos.	1	2	3	4	5
Los problemas laborales me ponen agresivo.	1	2	3	4	5
Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo.	1	2	3	4	5
La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios.	1	2	3	4	5
En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso.	1	2	3	4	5
A menudo siento ganas de llorar	1	2	3	4	5
Me entristezco demasiado ante los problemas laborales	1	2	3	4	5
Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo	1	2	3	4	5
Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en 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 profesoro.	1	2	3	4	5
A veces veo el futuro sin ilusión alguna.	1	2	3	4	5
A veces pienso que el mundo es una basura.	1	2	3	4	5
Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos.	1	2	3	4	5
Me pagan por enseñar no por formar personas.	1	2	3	4	5
Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones.	1	2	3	4	5
El salario del profesor es muy poco motivador.	1	2	3	4	5
Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo.	1	2	3	4	5
Creo que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo.	1	2	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

Gracias por su participación...

**Fuente:** Gutiérrez-Santander, Pablo, Morán-Suárez, Santiago, Sanz-Vázquez, Inmaculada, Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=91611103>> ISSN