

**UNIVERSIDAD NACIONAL
TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



INFORME DE TESIS

**GRADO DE RELACIÓN ENTRE PRESIONES DE TRABAJO Y
ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DOCENTE
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS
VALERA PEREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016**

**PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN
PRIMARIA**

AUTORES

BACH. CARMENCITA SALAZAR CHÁVEZ

ASESOR

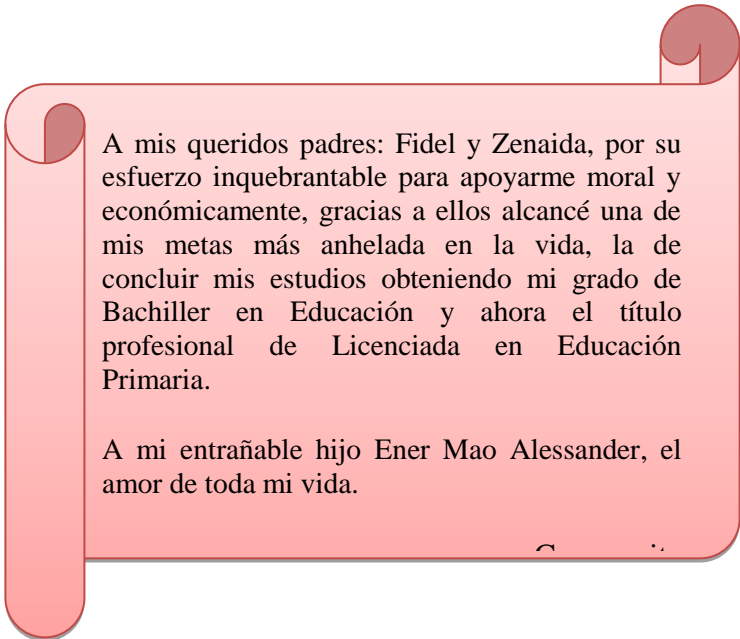
M. Sc. JOSÉ L. BARBARÁN MOZO

CHACHAPOYAS – PERÚ

2016

INFORME DE TESIS

**GRADO DE RELACIÓN ENTRE PRESIONES DE TRABAJO Y
ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DOCENTE DE
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA
PEREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016**



A mis queridos padres: Fidel y Zenaida, por su esfuerzo inquebrantable para apoyarme moral y económicamente, gracias a ellos alcancé una de mis metas más anhelada en la vida, la de concluir mis estudios obteniendo mi grado de Bachiller en Educación y ahora el título profesional de Licenciada en Educación Primaria.

A mi entrañable hijo Ener Mao Alessander, el amor de toda mi vida.

AGRADECIMIENTOS

La autora agradece a los sujetos de la muestra: profesores y personal administrativo de la Institución Educativa “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas. De modo análogo, la autora agradece al Director de la Institución Educativa, Dr. Jose D. Farje Escobedo, por haberme dado las facilidades y permitirme ejecutar mi proyecto de tesis titulado: “GRADO DE RELACIÓN ENTRE PRESIONES DE TRABAJO Y ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DOCENTE, INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PEREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016”

Mi reconocimiento especial a mi asesor al M. Sc. José L. Barbarán Mozo, Decano de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, por su gran apoyo y tiempo dedicado a la revisión, corrección y orientación desde la elaboración del proyecto de tesis, ejecución de la investigación y elaboración del informe de tesis.

A la Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, alma máter de la educación superior amazonense, en la que mi formación profesional como educadora fue configurándose en una multiplicidad de dimensiones: educación socio-biológica, educación científica, educación tecnológica, educación psico-emocional, educación ética, educación estética, educación sociopolítica y sindical, educación socio histórico-cultural, educación medioambientalista y educación filosófica entre otras características.

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS

Ph. D. Jorge Luis Maicelo Quintana	Rector
Dr. Oscar Andrés Gamarra Torres	Vicerrector Académico
Dra. María Nelly Luján Espinoza	Vicerrector de Investigación

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

M. Sc. José Leoncio Barbarán Mozo	Decano
-----------------------------------	--------

CHACHAPOYAS, ABRIL DE 2017

VISTO BUENO DEL ASESOR

El que suscribe en cumplimiento al Artículo 28 del Reglamento General para el Otorgamiento del Grado de Bachiller y del Título Profesional en la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, aprobado con Resolución de Consejo Universitario N° 073-2015-UNTRM-CU, DA EL VISTO BUENO A LA TESIS:

“GRADO DE RELACIÓN ENTRE PRESIONES DE TRABAJO Y ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DOCENTE, INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PEREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016” de la Bachiller CARMENCITA SALAZAR CHÁVEZ, la misma que fue elaborada de acuerdo a la metodología y en concordancia al esquema de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas.

Chachapoyas, abril de 2017

M. Sc. JOSÉ L. BARBARÁN MOZO
DNI: 01162368

JURADO DE TESIS

El Jurado de Tesis, ha sido designado según Artículo 14° del REGLAMENTO GENERAL PARA EL OTORGAMIENTO DEL GRADO DE BACHILLER Y DEL TÍTULO PROFESIONAL EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS, aprobado con Resolución de Consejo Universitario N° 073-2015-UNTRM-CU el mismo que está conformado por:

JURADO

Dra. MARÍA NELLY LUJÁN ESPINOZA
Presidente

Ldo. MARIO RIMACHI RODAS
Secretario

Ma. Cs. LÍNDER CRUZ ROJAS GÓMEZ
Vocal



DECLARACIÓN JURADA DE NO PLAGIO

Yo, CARMENCITA SALAZAR CHÁVEZ, identificada con DNI 46917918, Bachiller de la Escuela Profesional de Educación de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas.

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autora de la tesis titulada:

“GRADO DE RELACIÓN ENTRE PRESIONES DE TRABAJO Y ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DOCENTE, INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PEREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016”, la misma que presento para obtener:

El Título Profesional de Licenciada en Educación Primaria

2. La tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. La tesis presentada no atenta contra derechos de terceros.
4. La tesis no ha sido publicada ni presentada anteriormente para optar algún grado académico previo o título profesional.
5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo toda responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de la tesis, así como por los derechos sobre la obra y/o invención presentada. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir a demás todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para La Untrm en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido de la tesis.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones civiles y penales que de mi acción se deriven.

Chachapoyas, 07 de abril de 2017

ÍNDICE

	Pág.
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS	v
VISTO BUENO DEL ASESOR	vi
JURADO DE TESIS	vii
DECLARACIÓN JURADA DE NO PLAGIO	viii
ÍNDICE	ix
RESUMEN	xv
ABSTRACT	xvi
I. INTRODUCCIÓN	17
1.1 Realidad problemática.....	17
1.2 Formulación del problema.....	18
1.3 Justificación del problema.....	18
1.4 Marco teórico- conceptual.....	20
1.5 Variables de estudio	27
1.6 Hipótesis.....	30
1.7 Objetivos de la investigación.....	31
1.8 Limitaciones de la investigación.....	32
II. MARCO METODOLÓGICO	33
2.1 Población y muestra.....	33
2.2 Diseño de investigación.....	33
2.3 Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	34
2.4 Procesamiento y presentación de datos.....	35
2.5 Análisis e interpretación de resultados.....	36
III. RESULTADOS	38
IV. DISCUSIÓN	78
V. CONCLUSIONES	81
VI. RECOMENDACIONES	82
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	91
ANEXOS	93
ANEXO 01. EVIDENCIAS ACERCA DE LA IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA	93
ANEXO 02. MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL PROYECTO DE TESIS	94
ANEXO 03. TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO	95
ANEXO 04. TEST: ¿CUÁNTO ESTRÉS AL ESTILO DE VIDA TENGO?	96
ANEXO 05. VALORACIÓN A LAS RESPUESTAS DE LOS ÍTEMS DEL TEST DE PRESIONES DE TRABAJO	97
ANEXO 06. VALORACIÓN A LAS RESPUESTAS DE LOS ÍTEMS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS AL ESTILO DE VIDA	98
ANEXO 07. INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN REGISTRO ANÁLISIS DE CONTENIDO PARA LA VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DE LOS ÍTEMS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO	99
ANEXO 08. INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN REGISTRO ANÁLISIS DE CONTENIDO PARA LA VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DE LOS ÍTEMS DEL TEST: ¿CUÁNTO ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA TENGO?	100
ANEXO 09. MUESTRA DE EXPERTOS, TANTO PARA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO DE LA SISTEMATICIDAD DEL PROYECTO DE TESIS “GRADO DE RELACIÓN ENTRE PRESIONES DE TRABAJO Y ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DOCENTE, INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PEREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016” ASÍ COMO PARA QUE OPINEN SOBRE UNO DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN Y SE DETERMINE SU VALIDEZ Y CONFIABILIDAD	101
ANEXO 10. FACSIMIL DE CARTA DIRIGIDAS A LOS EXPERTOS SOLICITANDO OPINIÓN PARA DETERMINAR LA VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	103

ANEXO 11. FACSIMIL DEL INSTRUMENTO PARA EL INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS ACERCA DEL ANÁLISIS DE CONTENIDO DE LAS VARIABLES, PRESIONES DE TRABAJO Y ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA, PARA SU ANALOGÍA Y ESTIMACIÓN DE COHERENCIA CON LA VALORACIÓN ESTADÍSTICA DE SU VALIDEZ Y CONFIABILIDAD.....	104
ANEXO 12. CÁLCULO DE LA VALIDEZ Y LA CONFIABILIDAD DE LOS ÍTEMS DEL LOS TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO Y ¿CUÁNTO ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA TENGO?.....	106
ANEXO 13. DISTRIBUCIÓN Z Y TABLA DE PROBABILIDADES DE LAS DISTRIBUCIONES T	112
ANEXO 14. ICONOGRAFÍA.....	115

ÍNDICE DE TABLAS

TABLAS DE RESULTADOS: FRECUENCIAS DE LOS ÍTEMS CORRESPONDIENTE A LA VARIABLE PRESIONES DE TRABAJO.....	40
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 01 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 01: SEGURIDAD DEL EMPLEO (PT1), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	41
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 02 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 02: RELACIONES CON EL JEFE INMEDIATO (PT2), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	41
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 03 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 03: CAMBIO DE PRIORIDADES CON EL TRABAJO (PT3), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	42
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 04 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 04: RELACIONES CON COMPAÑEROS DE TRABAJO (PT4), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	43
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 05 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 05: OPORTUNIDAD DE AVANZAR O DESARROLLARSE (PT5), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	44
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 06 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 06: EXCESO DE TRABAJO (PT6), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	45
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 07 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 07: CONTROL DE LA CARGA DE TRABAJO (PT7), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	46
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 08 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 08: FALTA DE FLEXIBILIDAD PARA HACER FRENTE A EMERGENCIAS DE FAMILIA O PERSONALES (PT8), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	47
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 09 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 09: FAVORITISMO O INJUSTICIA EN POLÍTICAS DE CONTRATACIÓN Y ASCENSOS EN EL TRABAJO (PT9), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	48
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 10 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 10: CONSTANTE VIGILANCIA DE SU DESEMPEÑO EN EL OFICIO (PT10), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	49
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 11 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 11: TRABAJO ABURRIDO O POCO INTERESANTE (PT11), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	50
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 12 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 12: ESPECIAL RECONOCIMIENTO O PREMIO EN SU OFICIO (PT12), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	51
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 13 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 13: PRESIÓN POR CONFLICTO DE FECHAS LÍMITES EN SU OFICIO (PT13), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	52

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 14 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 14: PÉRDIDA DE DEVOCIÓN AL TRABAJO (PT14), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	53
TABLA DE FRECUENCIAS 15 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 15: SE SIENTE APRISIONADO EN EL PAPELEO E INCAPAZ DE REALIZAR COSA ALGUNA (PT15), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	54
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 16 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 16: FLEXIBILIDAD DE HORAS DE TRABAJO (PT16), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	55
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 17 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 17: EL TRANSPORTE DE IDA Y REGRESO AL TRABAJO (PT17), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	56
TABLA GENERAL DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 18 CORRESPONDIENTES A LA VARIABLE PRESIONES DE TRABAJO EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	57
TABLAS DE RESULTADOS: FRECUENCIAS DE LOS ÍTEMS CORRESPONDIENTE A LA VARIABLE ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA.....	59
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 19 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 01: DUERMO UN NÚMERO DE HORAS ADECUADO A MIS NECESIDADES (EV1), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	59
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 20 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 02: COMO A HORAS FIJAS (EV2), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	60
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 21 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 03: CUANDO ESTOY NERVIOSO TOMO TRANQUILIZANTES (EV3), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	61
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 22 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 04: PARA OCUPAR MI TIEMPO LIBRE VEO LA TELEVISIÓN O EL VÍDEO (EV4), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	62
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 23 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 05: HAGO EJERCICIO FÍSICO DE FORMA REGULAR (EV5), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	63
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 24 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 06: COMO CON PRISA (EV6), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	64
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 25 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 07: DE LOS ALIMENTOS RICOS EN COLESTEROL (HUEVOS, HÍGADO, QUESO, HELADOS) COMO CUANTO ME APETECE (EV7), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	65
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 26 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 08: CONSUMO FRUTAS Y VERDURAS ABUNDANTEMENTE (EV8), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	66
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 27 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 09: BEBO AGUA FUERA DE LAS COMIDAS (EV9), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	67
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 28 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 10: COMO ENTRE HORAS (EV10), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	68
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 29 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 11: DESAYUNO ABUNDANTEMENTE (EV11), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	69
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 30 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 12: CENO POCO (EV12), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	70

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 31 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 13: FUMO (EV13), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	71
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 32 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 14: TOMO BEBIDAS ALCOHÓLICAS (EV14), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	72
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 33 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 15: EN MI TIEMPO LIBRE BUSCO LA NATURALEZA Y EL AIRE PURO (EV15), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	73
TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 34 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 16: PRACTICO UN “HOBBY” O AFICIÓN QUE ME RELAJA (EV16), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	74
TABLA GENERAL DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 35 CORRESPONDIENTES A LA VARIABLE ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	75
ÍNDICE DE GRÁFICAS	
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 01 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 01: SEGURIDAD DEL EMPLEO (PT1), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	40
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 02 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 02: RELACIONES CON EL JEFE INMEDIATO (PT2), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	41
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 03 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 03: CAMBIO DE PRIORIDADES CON EL TRABAJO (PT3), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	42
GRÁFICA DE FRECUENCIAS 04 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 04: RELACIONES CON COMPAÑEROS DE DISTRIBUCIÓN DE TRABAJO (PT4), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	43
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 05 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 05: OPORTUNIDAD DE AVANZAR O DESARROLLARSE (PT5), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	44
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 06 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 06: EXCESO DE TRABAJO (PT6), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	45
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 07 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 07: CONTROL DE LA CARGA DE TRABAJO (PT7), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	46
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 08 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 08: FALTA DE FLEXIBILIDAD PARA HACER FRENTE A EMERGENCIAS DE FAMILIA O PERSONALES (PT8), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	47
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 09 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 09: FAVORITISMO O INJUSTICIA EN POLÍTICAS DE CONTRATACIÓN Y ASCENSOS EN EL TRABAJO (PT9), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	48
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 10 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 10: CONSTANTE VIGILANCIA DE SU DESEMPEÑO EN EL OFICIO (PT10), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	49
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 11 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 11: TRABAJO ABURRIDO O POCO INTERESANTE (PT11), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	50
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 12 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 12: ESPECIAL RECONOCIMIENTO O PREMIO EN SU OFICIO (PT12), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	51

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 13 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 13: PRESIÓN POR CONFLICTO DE FECHAS LÍMITES EN SU OFICIO (PT13), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	52
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 14 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 14: PÉRDIDA DE DEVOCIÓN AL TRABAJO (PT14), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	53
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 15 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 15: SE SIENTE APRISIONADO EN EL PAPELEO E INCAPAZ DE REALIZAR COSA ALGUNA (PT15), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	54
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 16 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 16: FLEXIBILIDAD DE HORAS DE TRABAJO (PT16), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	55
GRÁFICA DE FRECUENCIAS 17 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 17: EL TRANSPORTE DE IDA Y REGRESO AL TRABAJO (PT17), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	56
GRÁFICA GENERAL DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 18 CORRESPONDIENTES A LA VARIABLE PRESIONES DE TRABAJO EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	58
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 19 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 01: DUERMO UN NÚMERO DE HORAS ADECUADO A MIS NECESIDADES (EV1), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016...	59
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 20 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 02: COMO A HORAS FIJAS (EV2), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	60
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 21 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 03: CUANDO ESTOY NERVIOSO TOMO TRANQUILIZANTES (EV3), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	61
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 22 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 04: PARA OCUPAR MI TIEMPO LIBRE VEO LA TELEVISIÓN O EL VÍDEO (EV4), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	62
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 23 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 05: HAGO EJERCICIO FÍSICO DE FORMA REGULAR (EV5), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	63
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 24 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 06: COMO CON PRISA (EV6), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	64
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 25 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 07: DE LOS ALIMENTOS RICOS EN COLESTEROL (HUEVOS, HÍGADO, QUESO, HELADOS) COMO CUANTO ME APETECE (EV7), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	65
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 26 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 08: CONSUMO FRUTAS Y VERDURAS ABUNDANTEMENTE (EV8), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	66
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 27 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 09: BEBO AGUA FUERA DE LAS COMIDAS (EV9), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	67
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 28 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 10: COMO ENTRE HORAS (EV10), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	68
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 29 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 11: DESAYUNO ABUNDANTEMENTE (EV11), EN EL PERSONAL DOCENTE Y ADMINISTRATIVO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	69
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 30 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 12: CENO POCO (EV12), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA	70

PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 31 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 13: FUMO (EV13), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	71
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 32 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 14: TOMO BEBIDAS ALCOHÓLICAS (EV14), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	72
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 33 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 15: EN MI TIEMPO LIBRE BUSCO LA NATURALEZA Y EL AIRE PURO (EV15), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	73
GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 34 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 16: PRACTICO UN “HOBBY” O AFICIÓN QUE ME RELAJA (EV16), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	74
GRÁFICA GENERAL DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 35 CORRESPONDIENTES A LA VARIABLE ESTRÉS INHERENTE AL ESTILO DE VIDA EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016.....	76
CUADRO DE CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS ENTRE PRESIONES DE TRABAJO Y ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA.....	77
GRÁFICA DE CORRELACIÓN ENTRE PRESIONES DE TRABAJO Y ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA...	77

GRADO DE RELACIÓN ENTRE PRESIONES DE TRABAJO Y ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DOCENTE, DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PEREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

Salazar Chávez -Carmencita

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES, ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD EDUCACIÓN PRIMARIA, UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA

csch@[gmail.com](mailto:csch@gmail.com)

RESUMEN

El presente informe de investigación, encauzado en su problema e hipótesis, ha tenido como objetivo: diagnosticar el grado de correlación entre las presiones de trabajo y el estrés del estilo de vida que experimenta el personal docente de la Institución Educativa Integral “Blas Valera” de Chachapoyas al finalizar el año escolar 2016, efectuando una propuesta de salud psicológica educacional pertinente si la situación amerita. Población y muestra se han conformado por 24 sujetos. La investigación se ha regido por el método científico, empleando un análisis conceptual-cuantitativo. Los datos se han recolectado mediante la técnica tipo escala descriptiva organizada en una batería de ítems acorde a cada uno de sus indicadores. La hipótesis se ha contrastado de acuerdo al diseño de investigación correlacional. El grado de relación entre presiones de trabajo y el estrés consustancial al estilo de vida se ha calculado mediante el coeficiente de Pearson (r) con una confianza al 95 %, siendo de 0,566 y en concordancia con la escala de medición se concluye que se trata de una relación **favorable débil** con una significatividad de correlación de 3,22, calculada con el parámetro T- Student correlacional, que ha conllevado a aceptar H_1 y rechazar H_0 . La interpretación conceptual de la correlación obtenida se basa en varias leyes de las ciencias de la educación y en coherencia con los resultados estadísticos ha ameritado una recomendación o propuesta de salud psicológica educacional denominada: “Curso-taller psico-educacional “Vida emocional óptima” que neutralice la patología emanada de las presiones de trabajo y el estrés consustancial al estilo de vida”.

Palabras clave: Presiones de trabajo, estrés del estilo de vida.

DEGREE OF RELATIONSHIP BETWEEN WORK AND PRESSURES STRESS ON THE LIFESTYLE OF THE TEACHING STAFF OF THE EDUCATIONAL INSTITUTION INTEGRAL “BLAS VALERA PEREZ” FROM CHACHAPOYAS, 2016.

Salazar Chávez -Carmencita

FACULTY OF SOCIAL SCIENCE AND HUMANITIES PROFESSIONAL SCHOOL OF PRIMARY EDUCATION, NATIONAL UNIVERSITY TORIBIO RODRIGUEZ DE MENDOZA.

csch@gmail.com

ABSTRACT

This research report, encapsulated in its problem hypothesis, has aimed to: diagnose the degree of correlation between work pressures stress on the lifestyle of the teaching staff integral "Blas Valera" of Chachapoyas educational institution at the end of the 2016 school year, making a relevant educational psychological health proposal if the situation merits. Population and sample were made up of 24 subjects. The research has been governed by the scientific method, using a conceptual-quantitative analysis. The data were collected according to the technique of the descriptive scale organized in a battery of items according to each of the indicators. The hypothesis has been contrasted according to the design of the correlational research. The degree of relationship between work pressures and the consubstantial stress on the lifestyle has been calculated according to the Pearson coefficient (r) with a 95% confidence of 0.566 and in accordance with the scale of the measurement of 3, 22, calculated with the Student-T parameters correlation, which has entailed an accepting H_1 and rejecting H_0 . The conceptual interpretation of the correlation obtained is based on several laws of the education sciences and in the coherence with the statistical results has recommended a recommendation or a proposal of educational psychological health denominated "Courses - psycho-educational field" "Optimal emotional life " Which neutralizes the pathology emanating from work pressures and economic stress to lifestyle.

Key words: Work pressures, stress to lifestyle.

I. INTRODUCCIÓN

1.1 REALIDAD PROBLEMÁTICA

En el año 2002, más de 41 millones de trabajadores europeos, los cuales el 28% del total, sufren estrés, cuatro de cada cien padece violencia física, y el 9% es objeto de acoso moral. Los datos facilitados en ese mismo año en la "Semana Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo", organizada en el Museo Guggenheim de Bilbao por la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo” El director de la agencia, Hans Horst Konkolewsky, advirtió de que “todos los trabajadores se encuentran en situación de riesgo porque las causas laborales del estrés son sobre todo condiciones de trabajo fijadas a su contenido y a la manera en que está estructurada la organización del trabajo” y subrayó que el estrés está relacionado con enfermedades cardiovasculares y digestivas, trastornos musculares, esqueléticos y mentales, y facilita el consumo de alcohol, tabaco y drogas asociadas al cáncer.

En el mismo estudio revelo, además, que el estrés es el segundo problema de salud en el trabajo más importante en Europa tras el dolor de espalda, y señaló que “junto al sufrimiento humano” esta enfermedad tiene un coste de 21.000 millones de euros al año para la Unión Europea. Asimismo, dijo que el absentismo provocado por la enfermedad supone entre el 50 y el 60% de todas las jornadas laborales perdidas, “una cifra alarmante que no podemos permitirnos”.

Según Goleman el problema del analfabetismo emocional, al cual comprende también las presiones del trabajo, de cómo las emociones nos sirven de apoyo para avanzar en la vida cuando se sostienen sobre el equilibrio y la templanza, y, por el contrario, nos precipitan en la perplejidad y en el auto abandono cuando no han sido suficientemente cultivadas, es el centro de la cuestión, tanto en el ámbito mundial, nacional y local. Por medio de abundantes ejemplos, en los que diferentes casos reales permiten extraer consecuencias de aplicación respecto a la trascendencia de contar con un coeficiente de inteligencia emocional suficientemente desarrollado, Daniel Goleman, penetra en este rico y poco examinado aspecto de lo que globalmente deberíamos entender como inteligencia: un todo compuesto por la capacidad de respuesta emocional e intelectual a los retos de la vida (1998, pp. 267 – 300).

Es decir, entre la multiplicidad de problemas biopsicosociales, destacan el estrés y el analfabetismo emocional, el que contextualiza como se ha indicada líneas arriba, las presiones del trabajo fuertemente relacionados. Tanto la patología como la ignorancia del primer y segundo problema generan serias preocupaciones. Claro está, que a la vez generan prevenciones como la mejor forma para fomentar la salud de las personas encargadas del proceso enseñanza-aprendizaje y cardinalmente de las

personas responsables educar; entendiéndose que la educación es un hecho social que se interrelaciona, obviamente, con el proceso de instrucción-tecnológica, pero, que radica principalmente de una interrelación de una categoría superior, por cuanto en esencia se trata de la formación del tipo de hombre a formarse y para el tipo de sociedad concreta que ha de formarse desde la educación inicial hasta la universidad.

En ese contexto de la problemática existente en los ámbitos nacional y mundial se desprende una situación que atañe al espacio local concreto: **patología derivada de la relación entre las presiones del trabajo y el estrés del estilo de vida del personal docente de la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas**. Tal circunstancia ha originado que se proyecte una investigación básica o fundamental, correspondiente al nivel de investigación descriptiva correlacional. El problema que ha guiado la referida investigación se formula en la interrogante siguiente:

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál será el grado de relación que existe entre las presiones del trabajo y el estrés del estilo de vida del personal docente y administrativo de la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas al finalizar el año escolar 2016?

1.3 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

El estudio realizado ha resultado viable y justificable por una serie de razones. Entiéndase que las funciones sociales del educador: concepción científica del mundo, vocación de servicio, conciencia social de clase, producción de bienes materiales, intelectuales y estéticos desembocan finalmente en la formación de la personalidad de los educandos. Además, es indispensable educarles en habilidades comunicativas, empáticas, expresivas, entre otras que pasan por un dominio equilibrado de las emociones del educador. Sin embargo, muchas de las veces, por la patología dimanada de la relación entre las presiones de trabajo y el estrés del estilo de vida la emocionalidad del educador resulta vulnerada. En ese tenor, la investigación ha resultado y resulta de **conveniencia** imperativa efectuarla en cualquier espacio social en la que se desee tener información sobre la realidad derivada del correlato referido y que se ha originado por una serie de factores inherentes a la performance pedagógica coligada a la realidad sociocultural, sociopolítica, biológica y económica en pleno siglo XXI.

Al haberse determinado el correlato entre las presiones del trabajo y el estrés del estilo de vida, en personal docente de la Institución Educativa Integral “Blas Valera” de Chachapoyas, se ha interpretado y pronosticado dicha realidad social. En ese sentido, la investigación que se ha realizado tiene **relevancia social** desde la óptica que se la mire. Así como los sujetos de la muestra presentan esta situación,

es probable que este hecho ocurra, también, con las personas que venden su fuerza de trabajo o su intelecto en las instituciones públicas y privadas en las que está empleada o subempleada la población económica activa. Existe, pues, una situación psicopatológica evidente en un vulnerable coeficiente emocional asociado a presiones personales y al estrés del estilo de vida. Ante estos hechos sociales, son, indiscutiblemente, las ciencias de la educación las que debe emprender su tratamiento y solución. Claro está que el problema que se intenta resolver radica en la interpretación de la realidad individual y social perturbada en materia emocional y en función a ello proponerse soluciones que conlleven a enfrentar, prevenir o disminuir la psicopatología inherente a la salud mental. Obviamente, no son las ciencias de la educación, en abstracto, las que tienen que ocuparse de la psicopatología en cuestión, sino, hablando en concreto, corresponde a la comunidad científica y profesional de estos campos del conocimiento científico, que tienen que ocuparse de remediar las perturbaciones de la salud mental.

En ese orden de ideas, el referido estudio ha tenido **implicancias prácticas**, dado que ahora se podrá coadyuvar en la solución de problemas de orden emocional afectadas por el correlato entre presiones de trabajo y estrés del estilo de vida. Mediante el estudio posteriormente se beneficiarán educadores y educandos de la Institución Educativa Integral “Blas Valera”, puesto que sobre la base de su interpretación se hará una propuesta denominada: “Curso-taller psico-educacional “Vida emocional óptima” que neutralice la patología emanada de las presiones de trabajo y el estrés del estilo de vida”. Entiéndase que el profesor necesita de conocimientos, de su vida emocional y de las perturbaciones ocasionadas que le permitan identificarlas para beneficio propio y de los educandos.

Por otra parte, el estudio evidencia cierto grado de **valor teórico**, por cuanto el hecho relacional se sustenta multi disciplinariamente en una serie de teorías que se desprenden, tanto de las ciencias de la educación como de las ciencias sociales y naturales, de modo que su imbricación teórica viabiliza la explicación de las perturbaciones que se derivan de la relación entre presiones del trabajo y el estrés del estilo de vida.

La investigación ha tenido **utilidad metodológica**, puesto que para la recolección de información se ha empleado instrumentos de medición para las variables e indicadores, cuya validez y confiabilidad ha sido determinada en otras realidades. Consiguientemente, su aplicabilidad en la realidad de Chachapoyas ha necesitado únicamente de una adecuación necesaria y pertinente; no obstante, nuevamente se ha sometido al proceso de validación y confiabilidad.

Finalmente, además de los fundamentos descritos que justifican y sustentan la importancia del estudio realizado, se suma también la concordancia con la normatividad institucional por cuanto se ha materializado

en informe de tesis, el que se sustentará y defenderá al amparo del artículo 15° del Reglamento para el Otorgamiento del Grado de Bachiller y del Título de Licenciado o su equivalente en la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas.

1.4 MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

1.4.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

La búsqueda de referencias en las que se reporte estudios de correlatos entre presiones del trabajo y estrés del estilo de vida se han encontrado poca información. Entre los más relevantes, se ha hallado dos estudios con cierta similitud, uno en el ámbito mundial y otro en el nacional.

En el contexto latinoamericano se ha encontrado una tesis con el título siguiente: “Estrés y Desempeño Laboral: Estudio Realizado en Serviteca Altense de Quetzaltenango”, efectuada en la Facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar de Guatemala cuya autoría pertenece a Mayra Raquel González Acabal en el año 2014, dicha autora esgrime las conclusiones siguientes:

El estrés producido por diferentes factores dentro del ambiente laboral afecta el desempeño de los colaboradores de Serviteca Altense S.A., variando de un departamento a otro, pero de igual manera influye en los resultados; por lo que se acepta la hipótesis alterna de investigación la cual menciona que si existe una relación estadísticamente significativa con un nivel Alpha de 0.05 entre el estrés y el desempeño laboral de los colaboradores de Serviteca Altense S.A.

De acuerdo a la investigación realizada la mayoría de los trabajadores de Serviteca Altense S.A. manifiestan niveles altos de estrés, donde se toma en cuenta la media arrojada por la prueba sobre estrés administrada la cual fue de 21.1 y de acuerdo a los estándares de la prueba donde la media normal debe ser de 16.3 y 14.7, es decir que los resultados que estén por encima de este manifiestan niveles altos de estrés y los que sean menores se consideran bajos.

La investigación ha demostrado que el estrés genera en las el personal de las organizaciones conflictos que producen una disminución en el desempeño laboral en la productividad.

La citada autora en su investigación ha trabajado con una muestra de 50 personas adultas, entre 25 y 50 años distribuidas en tres grandes departamentos: mecánica, administración y ventas de la empresa Serviteca Altense S.A. ha contrastado su hipótesis de investigación con el parámetro coeficiente de correlación de Pearson: Sus variables han sido estrés y desempeño laboral. Es decir, ha identificado la relación que existe entre el estrés y desempeño laboral de los trabajadores.

La recolección de información lo ha efectuado por medio de un test estandarizado para medir los niveles de estrés y una evaluación de desempeño de selección forzada.

En el contexto nacional se ha encontrado la tesis titulada: “Relación entre inteligencia emocional y clima social laboral en docentes de colegios nacionales del distrito de Trujillo” cuyos autores, Gisella Marlín García Martínez y Paola Patricia Lezama Lozano, arriban a las conclusiones siguientes:

La correlación entre el componente adaptabilidad de la inteligencia **emocional** con respecto a la dimensión de relaciones del clima social laboral es altamente significativa.

Los componentes de adaptabilidad y manejo del estrés de la inteligencia **emocional** con la dimensión de autorrealización del clima social laboral se encuentran altamente correlacionados.

Los componentes intrapersonal, interpersonal, manejo del estrés y estado de ánimo se vincula de manera positiva con una fuerza leve con la dimensión de relaciones.

Se halló una correlación negativa entre los componentes intrapersonal, e interpersonal, con la dimensión de estabilidad/Cambio con una fuerza leve.

En general, las correlaciones entre inteligencia **emocional** y clima social laboral son leves y moderadas a excepción de adaptabilidad y manejo del estrés que es altamente significativo con la dimensión de relación y autorrealización del clima social laboral.

Los docentes de los colegios nacionales del distrito de Trujillo, revelan una capacidad **emocional** adecuada con tendencias a una buena inteligencia **emocional**.

En el ámbito de la región Amazonas y particularmente en Chachapoyas no se han hallado investigaciones similares a la que ahora se está reportando.

1.4.2 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

RELACIÓN

El término relación se define así: “Cualquier tipo de influencia o conexión mutua entre dos o más datos”. (Tamayo, 2002, p. 184). En el presente estudio el término relación es empleado indistintamente de correlación.

GRADO O GRADUAL

El termino gradual, según Crisólogo, se define así: “Cada una de las diversas calidades y grados que puede tener una cosa (...). De menos a más” (2004, p. 171). En el presente estudio las calidades esta expresado en las categorías y criterios correspondiente a las escalas de medición en las que se basa la medición el cociente emocional (CE) y la relación entre las variables presiones de trabajo y estrés del estilo de vida.

PRESIÓN

La presión se aplica directamente a cualquier individuo que momentáneamente exprese dudas acerca de cualquiera de las ilusiones compartidas por el grupo, o que cuestione la validez de los argumentos que apoyan la alternativa favorecida por la mayoría. Esto refuerza la norma de búsqueda de consenso que se espera que acaten los miembros leales. (Barra, 1998, p.167). En el presente reporte la palabra presión esta conecta al trabajo, es decir, a la variable presiones de trabajo.

CORRELACIÓN

La correlación se define así: “Es la medida cuantitativa del grado de asociación entre dos variables, es decir, el grado de bondad de la manera como una ecuación describe o expresa la relación entre ellas. // Grado en que el cambio de una variable es acompañada por un cambio correspondiente en otra variable; la relación puede ser directa o inversa. // Medición del grado en que los elementos o medidas apareadas de dos o más variables experimentan variaciones concomitantes” (Tamayo, 2002, p.70 -71).

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Según, Daniel Goleman (1998, p.74) : "La Inteligencia **emocional** es una forma de interactuar con el mundo, que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc." Por su parte, para Cooper y Sawaf:

La inteligencia emocional es la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información e influencia. Las emociones humanas son el dominio de los sentimientos céntrale, los instintos y las sensaciones emotivas. Cuando se confía en nosotros y somos respetados, la inteligencia emocional ofrece una comprensión más honda, más completamente formada de uno mismo y de los que le rodean. (1998, p. 289).

EL CONCIENTE EMOCIONAL

“En el curso de los últimos años el cociente emocional, CE se ha venido a aceptar ampliamente como una expresión abreviada del equivalente en inteligencia emocional al cociente de inteligencia o CI” (Cooper y Sawaf, 1998, p.11). En el estudio que se ha abordado el cociente emocional (CE) se deriva de las presiones de trabajo y el estrés del estilo de vida.

1.4.3 BASES TEÓRICAS

SUSTENTACIÓN TEÓRICA DE LA RELACIÓN ENTRE LAS PRESIONES DEL TRABAJO Y EL ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA

La sustentación teórica del problema de investigación que se está abordando implica, esencialmente, explicar por qué, cómo y cuándo ocurre la relación entre las presiones del trabajo y el estrés del estilo de vida en el personal docente y administrativo de la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas. Las teorías o enunciados científicos, expresados en principios, leyes y normas que satisfacen las interrogantes planteadas se explicitan a continuación:

CIENCIAS	TEORÍAS O ENUNCIADOS CIENTÍFICOS: PRINCIPIOS, LEYES Y NORMAS
Filosofía	“El principio de la concatenación universal” (Kursánov, 1975, p. 138).
Pedagogía	“Principio de la relación legítima entre la escuela, la sociedad y la enseñanza”; “La relación legítima entre la instrucción, educación y el desarrollo de la personalidad; La relación legítima entre el desarrollo de cada personalidad y el desarrollo del colectivo” (citado por LABARRERE y VALDIVIA, 2002, p. 51).
Ética y Axiología	“Colectivismo y ayuda mutua de camaradas: uno para todos y todos para uno. Actitud humana y respeto recíproco entre los individuos: el hombre es amigo, camarada y hermano de sus semejantes” (AFANASIEV, 1977, pp. 255-256). Principio de los valores sociales: ambientales, económicos, políticos y culturales en función al carácter o sello de clase social. Principio de los valores personales psicobiológicos.
Psicología Educativa	“La psique es una propiedad de la materia altamente organizada, un producto del cerebro en funcionamiento. El fundamento de lo psíquico se encuentra en la actividad refleja del cerebro. El desarrollo de la conciencia es consecuencia del reflejo activo (...) de la realidad que le rodea (LIUBLÍANSKAIA, 1971, p. 20).
Sociología y Filosofía	La ley de la acción determinante de la existencia social sobre la conciencia social (KONSTANTINOV, 1980, p. 18).
Filosofía de la Educación	Ontología, teleología y mesología de la educación (LÁZARO, 1996, pp. 16-48).
Biología	Teoría de los hemisferios cerebrales especializados (ROEDERS, 1997, p. 35). Principio de la individualidad biológica; principio de actividad; principio de la alimentación en, desde y para la educación.

Las leyes de la filosofía materialista dialéctica son la expresión del principio de concatenación universal. Es, pues, el referido principio el que “...refleja los nexos y procesos objetivos, necesarios y regulares de la naturaleza y de la sociedad en el pensamiento del hombre” (Kursánov, 1975, p. 145). La concatenación universal es un principio aplicable a todo objeto o fenómeno de la naturaleza, de la sociedad y del pensamiento humano. Este principio explica, que todo objeto o fenómeno está conectado con los objetos y fenómenos cercanos a ellos; es decir, no existe objeto o fenómeno alguno aislado. Así, por ejemplo, si se estudia una especie de alguna planta se verá que en relación a su ambiente está íntimamente conectado con el dióxido de carbono y los rayos solares de los que se alimenta, está conectado a las especies animales a las que alimenta tanto con el oxígeno que elimina como con los frutos que produce. Históricamente está ligado a una semilla, y ésta a un fruto, éste a otro vegetal y así de manera sucesiva. Con los pensamientos ocurre lo mismo, por ejemplo la idea de valentía por su medio está ligada a la de cobardía, temor, etcétera; por su historia está ligada a todo fenómeno objetivo externo del que haya sido extraída como actitudes particulares que implican valentía. En ese contexto conceptual, la relación entre las presiones del trabajo y el estrés del estilo de vida en el personal docente y administrativo de la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas como forma de conciencia está conectada a lo que ocurre en Chachapoyas, en el Perú y en el mundo. Entiéndase que presiones del trabajo y el estrés del estilo de vida son categorías psicológicas. La Psicología Social busca la interrelación, la articulación existente entre la estructura psíquica y la estructura social, aparentemente disociadas. Hay un autor, Robert Laing, que fue llamado el padre de la anti-Psiquiatría, él explicaba que cuando la conducta individual no es comprensible, hay que ampliar el radio de la mirada al campo de lo grupal. Cuando el radio de lo grupal no es comprensible, hay que ampliar la mirada al campo de lo institucional. Cuando lo institucional no tiene lógica, hay que ampliar la mirada al campo de lo comunitario. Y así hasta llegar al sistema planetario.

Por otra parte, la Pedagogía ciencia que estudia la educación en su amplitud y en su particularidad, explica el hecho de por qué, cómo y cuándo ocurre la relación entre las presiones personales y estrés del estilo de vida. El principio que la sustenta, considerado uno de los cardinales, según Úrsula Drewsv, se enuncia así: “Principio de la relación legítima entre la escuela, la sociedad y la enseñanza” (citado por Labarrere y Valdivia, 2002, p.51). Implica, pues que al amparo del principio descrito, la psicopatología que se desprenda de la relación entre presiones de trabajo y estrés del estilo de vida en las personas como seres sociales, necesariamente tiene que enseñarse en la escuela en la perspectiva de que se alcance una correlación óptima.

Ahora bien, desde la Ética, disciplina responsable de estudiar la moral, así como de la Axiología, disciplina que estudia los valores, al amparo de la teoría agatonista y de valores sociales relacionados, se explica la relación entre las presiones de trabajo y el estrés del estilo de vida, es decir, que moral y valores sociales en función a su clase social se constituyen en un imperativo imprescindible en la vida

personal y colectiva de los sujetos de la muestra. En ese sentido, entendiendo que los humanos son seres cognoscitivos y activos de los sistemas sociales, y no solitarios autosuficientes, se colige que, según la axiología y ética agotonista, la moral y los valores se caracterizan por ser, "... realistas, cognitivistas y racioempiristas, en lugar de autoritarias, emotivistas, intuicionistas, utilitarias o relativistas" (Bunge, 2002, p. 263); por consiguiente, deben guiar la moral y los valores en la vida de las personas respecto a la dirección y sentido de la vida individual y colectiva.

Otra explicación, del hecho en referencia, deviene de la Psicología Educativa. Esta ciencia especializada contribuye con una serie de principios, el principal es el siguiente: "La psique es una propiedad de la materia altamente organizada, un producto del cerebro en funcionamiento. Surge a consecuencia de la influencia directa del mundo externo, a través de los órganos de los sentidos, sobre el cerebro del individuo y halla su expresión en diversos procesos cognitivos: sensaciones, percepciones, representaciones, memoria, imaginación y pensamiento, así como en los rasgos y estados del individuo: en su atención, sentimientos, intereses y necesidades, en su carácter" (LUIBLINSKAIA, 1971, p. 20). Indiscutiblemente, es el cerebro estimulado por la realidad que expresa sensaciones, percepciones, imaginación y pensamiento concerniente al correlato psicopatológico derivado de las presiones de trabajo y estrés del estilo de vida, orientando sus posibilidades de solucionarlo.

Dado que los educadores son seres sociales, inexcusablemente las teorías provenientes de la Sociología de la Educación y Filosofía también explican el hecho que se está abordando. La ley que lo sustenta es la siguiente: "La ley de la acción determinante de la existencia social sobre la conciencia social" (KONSTANTINOV, 1980, p. 18). Según esta ley, se colige que la relación entre las presiones de trabajo y estrés del estilo de vida obedece a la realidad sociocultural, socioeconómica, sociopolítica y socio-biológica de la población de Amazonas las que determinan predominantemente su forma de pensar. No obstante, algunas veces el factor determinante le corresponde a la conciencia social, siempre y cuando ésta se dimane de seres educados para la transformación de la naturaleza y la sociedad.

Toda vez, que los docentes son seres biológicos, químicos y físicos, vinculados al escenario social escindido en clases sociales, implica pues que tiene que haber también una explicación al amparo de la Biología, como ciencia que estudia las leyes de la vida, biológicamente hablando, la Química, ciencia que estudia las transformaciones conjuntas de la materia y la energía, y la Física, ciencia que estudia los fenómenos físicos de la naturaleza. Cómo ocurre la relación entre el cociente emocional del que se desprende las presiones de trabajo y el estrés del estilo de vida; esta situación implica, pues, que habrá que acudir a la explicación de la teoría de la biología del aprendizaje. Según Roeders, quien se ocupa de esta teoría, el cerebro es similar a "... la central de manejo, por un lado y el centro de memoria por el otro,..." (1997, p. 33). Obviamente, son las células cerebrales o nerviosas las que forman una multiplicidad de conexiones. Esas miles "...de conexiones se forman al usarse el cerebro: cuanto más son estimulados más conexiones se construyen y

más grandes son las capacidades del hombre para pensar” (1997, p. 33). Como se sabe el cerebro humano está constituido por dos hemisferios los cuales llevan acabo diversas tareas que se diferencian y complementan entre sí en las distintas áreas del funcionamiento mental. Con la ayuda del hemisferio izquierdo se puede “...concebir el mundo de manera lógico racional” (1997, p. 35). Gracias a éste, se ordena experiencias, se analizan y categorizan. El hemisferio derecho “...permite concebir el mundo a través de imágenes, representaciones e intuiciones...” (1997, p. 33).

Por otra parte, de acuerdo con Joseph LeDoux y Antonio Damasio se acepta “...considerar que la consciencia no es el único elemento que ocupa la mente o, dicho de otro modo, que el cerebro, cuya operación produce lo que llamamos el pensamiento consciente, es igualmente el origen de las emociones” (citado por Belmonte, 2007, p. 59).

En definitiva, en este quehacer propio de la función teórica de describir, explicar y predecir el correlato psicopatológico entre presiones personales y estrés del estilo de vida, habrá que añadir la intelección, que las presiones de trabajo y estrés del estilo de vida están asociadas al cociente emocional (CE) y éste es la expresión de las emociones básicas: alegría, amor, odio, tristeza y miedo. Martínez (2014), se ocupa de estas emociones:

La alegría está producida por un neurotransmisor llamado **dopamina**. Este neurotransmisor suministra los sentimientos de refuerzo y compensación, que nos hacen tener este estado de ánimo. Bajos niveles de dopamina, están relacionados con una disminución de nuestra sociabilidad. No solo es un neurotransmisor, sino que también es una neuro-hormona. Es decir, que se vierte directamente al espacio sináptico. Y es producida en el hipotálamo. Su nombre es **4-(2-aminoetil) benzeno-1,2-diol**.

El amor, el sentimiento del amor se produce cuando se juntan la **dopamina** y la **oxitocina** (izquierda), que es una hormona que se produce en la hipófisis (Ya se la conoce a esta molécula como la molécula del amor o afrodisíaca.) Esta hormona funciona igual que un neurotransmisor. Al igual que la dopamina también tiene una función en las relaciones sociales, pero además está relacionada con el placer, el orgasmo y los sentimientos de generosidad y confianza. Su fórmula es **C43-H66-N12-S2**.

La acumulación de odio es lo que produciría la ira. Y el odio viene, no producido pero sí en función de los niveles en nuestro cuerpo del neurotransmisor **serotonina**. Este neurotransmisor funciona como inhibidor del enfado, de la temperatura corporal, de la ira y la agresión. Además funciona como regulador del deseo sexual junto con la dopamina. Por eso un bajo nivel de serotonina puede dar lugar a problemas de ira o agresividad. Su nombre químico es **5-hidroxitriptamina**.

De la tristeza se encarga una sustancia llamada noradrenalina (también llamada norepinefrina), que puede funcionar como hormona o como neurotransmisor. La noradrenalina se encarga de mantenernos alerta para alejarnos del peligro, activa nuestro instinto natural. Pero también tiene un papel importante en nuestros estados de preocupación. Un bajo nivel de noradrenalina puede producir: falta de atención, escasa capacidad de concentración y depresión. Su nombre es 4-[(1R)-2-amino-1-hidroxietil] benceno-1,2-diol.

En el miedo intervienen la dopamina, la serotonina y la noradrenalina. La mezcla de estos tres neurotransmisores, y su influencia es la que hace que sintamos miedo. El hecho de que intervenga la serotonina en la dopamina y la noradrenalina, también produce sensación de angustia y ansiedad.

1.5 VARIABLES DE ESTUDIO

Presiones de trabajo.

Estrés del estilo de vida.

DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LAS VARIABLES: PRESIONES DEL TRABAJO Y ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA

Variables		INDICADORES
Presiones de trabajo	01	Seguridad en el empleo y condición salarial
	02	Relaciones con el jefe inmediato
	03	Cambio de prioridades con el trabajo
	04	Relaciones con compañeros de trabajo.
	05	Oportunidad de avanzar o desarrollarse.
	06	Exceso de trabajo.
	07	Control de la carga de trabajo.
	08	Falta de flexibilidad para hacer frente a emergencias de familia o personales.
	09	Favoritismo o injusticia en políticas de contratación y ascensos en el trabajo
	10	Constante vigilancia en el de su desempeño en el oficio. Trabajo aburrido o poco interesante.
	11	Especial reconocimiento o premio en su oficio.
	12	Presión por conflicto de fechas límites en su oficio.
	13	Pérdida de devoción al trabajo.
	14	Sentirse aprisionado en el papeleo e incapaz de realizar cosa alguna.
	15	Flexibilidad de horas de trabajo.
	16	Transporte de ida y regreso al trabajo.
	17	Trabajo aburrido

Fuente: Cooper, R. & Sawaf A. (1998). *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones*. Bogotá: Editorial Norma S. A.

Estrés del estilo de vida	01	Nº hora de dormir
	02	Horas de comer.
	03	Consumo de tranquilizantes.
	04	Ver televisión o video.
	05	Ejercicio físico
	06	Prisa para comer
	07	Consumo de alimentos ricos en colesterol.
	08	Consumo de frutas y verduras.
	09	Consumo de agua fuera de las comidas
	10	Comer entre horas
	11	Cantidad de consumo en el desayuno.
	12	Cantidad de consumo en la cena
	13	Hábitos de fumar.
	14	Consumo de bebidas alcohólicas.
	15	Búsqueda de la naturaleza y aire puro.
	16	Practica de algún “hobby” para el relajamiento.

Fuente: Melgosa, J. (1995). *Sin estrés*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE: PRESIONES DEL TRABAJO

El termino presionar, según el Diccionario KARTEN Ilustrado, significa: “Ejercer presión sobre alguna persona o cosa.” (1987, p. 1168). En ese contexto, presiones del trabajo se le define como la realización de acciones inherentes al empleo, relaciones con los compañeros de trabajo, relaciones con los dueños de los medios de producción, exceso de trabajo, vigilancia constante y todas aquellas que se relacionan con las tareas, faenas o quehaceres producto de la venta de la fuerza del trabajo por la que se percibe un salario.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA

Según Alonso Gaeta Reinaldo (S/A):

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.

Alonso Gaeta Reynaldo sostiene, además, lo siguiente:

El estrés produce cambios químicos en el cuerpo. En una situación de estrés, el cerebro envía señales químicas que activan la secreción de hormonas (catecolaminas y entre ellas, la hormona de las glándulas suprarrenales usada contra las hemorragias “adrenalina”) en la glándula suprarrenal. Las hormonas inician una reacción en cadena en el organismo: el corazón late más rápido y la presión arterial sube; la sangre es desviada de los

intestinos a los músculos para huir del peligro; y el nivel de insulina aumenta para permitir que el cuerpo metabolice más energía.

Estas reacciones permiten evitar el peligro. A corto plazo, no son dañinas. Pero si la situación persiste, la fatiga resultante será nociva para la salud general del individuo. El estrés puede estimular un exceso de ácido estomacal, lo cual dará origen una úlcera. O puede contraer arterias ya dañadas, aumentando la presión y precipitando una angina o un paro cardíaco. Asimismo, el estrés puede provocar una pérdida o un aumento del apetito con la consecuente variación de peso en la persona. Periodos prolongados de estrés pueden ser la causa de enfermedades cardiovasculares, artritis reumatoide, migrañas, calvicie, asma, tics nerviosos, sarpullidos, impotencia, irregularidades en la menstruación, colitis, diabetes y dolores de espalda.

ESTILO DE VIDA

“Desde un punto de vista individual, el estilo de vida es un patrón que cumple con dos funciones: caracterizar al individuo y dirigir su conducta” (Arellano, 2003, p.45). En la presente investigación, el estilo de vida es el que genera estrés.

VARIABLES EXTRAÑAS

LA DESHONESTIDAD

A la deshonestidad se le ha considerado variable interviniente siempre y cuando los sujetos de la muestra no hayan sido honestos consigo mismos al momento de contestar cada uno de los ítems sobre las presiones del trabajo o sobre el estrés consustancial al estilo de vida. Para el control de esta variable a cada sujeto de la muestra se le advirtió con las instrucciones siguientes: 01. Trabaje rápidamente y sea tan honesto con usted mismo como lo sea posible. 02. Para que la puntuación sea válida, usted tiene, por supuesto, que responder a todo con absoluta sinceridad.

ESCALA DE MEDICIÓN

La escala de medición empleando en la medición de la relación entre la variable presiones del trabajo y variable estrés del estilo de vida será la de tipo ordinal organizada de acuerdo a las categorías y criterios siguientes:

CATEGORÍA Y CRITERIOS	Estimación
Relación desfavorable perfecta entre las variables presiones de trabajo y estrés del estilo de vida.	-1.00
Relación desfavorable muy fuerte entre las variables presiones de trabajo estrés del estilo de vida.	-0.90
Relación desfavorable fuerte entre las variables presiones de trabajo y estrés del estilo de vida.	-0.75
Relación desfavorable media entre las variables presiones de trabajo y estrés del estilo de vida.	-0.50
Relación desfavorable débil entre las variables presiones de trabajo y estrés del estilo de vida.	-0.10
No existe relación alguna entre las variables presiones de trabajo y estrés del estilo de vida.	0.00
Relación favorable débil entre las variables presiones de trabajo y estrés del estilo de vida.	+0.10
Relación favorable media entre las variables presiones de trabajo y estrés del estilo de vida.	+0.50
Relación favorable fuerte entre las variables presiones de trabajo y estrés del estilo de vida.	+0.75
Relación favorable muy fuerte entre las variables presiones de trabajo estrés del estilo de vida.	+0.90
Relación favorable perfecta entre las variables presiones de trabajo y estrés del estilo de vida.	+1.00

Para medir el cociente emocional (CE) de la variable presiones de trabajo y estrés del estilo de vida se ha empleado la escala ordinal organizada en las categorías y criterios siguientes:

CATEGORÍA Y CRITERIOS: variable presiones de trabajo	Puntaje
Óptimo coeficiente emocional.	00
Buen coeficiente emocional.	01 - 17
Vulnerable coeficiente emocional.	17 - 34
Peligroso coeficiente emocional.	34 - 27
Categoría y criterios: variable estrés consustancial al estilo de vida	Puntaje
Óptimo coeficiente emocional.	00
Buen coeficiente emocional.	01 - 16
Vulnerable coeficiente emocional.	16 - 32
Peligroso coeficiente emocional.	32 - 48

1.6 HIPÓTESIS

HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN (H1)

Si se mide el cociente emocional de las presiones de trabajo y el estrés del estilo de vida así como su respectiva correlación, entonces se sabrá que el grado de relación significativamente es favorable o desfavorable en el personal docente de la Institución Educativa “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas al finalizar el año escolar 2016.

HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN NULA (H0)

Si se mide el cociente emocional de las presiones de trabajo y el estrés del estilo de vida así como su respectiva correlación, entonces se sabrá que el grado de relación significativamente no es favorable ni desfavorable en el personal docente de la Institución Educativa “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas al finalizar el año escolar 2016.

1.7 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Diagnosticar el cociente emocional así como el grado de correlación entre las presiones de trabajo y el estrés del estilo de vida que experimenta el personal docente de la Institución Educativa Integral “Blas Valera” de Chachapoyas al finalizar el año escolar 2016, efectuando una propuesta de salud psicológica educacional pertinente si la situación amerita.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Medir el cociente emocional de las presiones de trabajo que experimenta el personal docente de la Institución Educativa Integral “Blas Valera” de Chachapoyas al finalizar el año escolar 2016,

Medir el cociente emocional del estrés del estilo de vida que experimenta el personal docente de la Institución Educativa Integral “Blas Valera” de Chachapoyas al finalizar el año escolar 2016,

OBJETIVOS METODOLÓGICOS

Definir conceptual y operacionalmente las presiones de trabajo y el estrés del estilo de vida acorde a las teorías que la configuran y sustentan.

Medir las evidencias del cociente emocional y del grado de correlación de las presiones del trabajo y el estrés del estilo de vida que experimenta el personal docente de la Institución Educativa Integral “Blas Valera” de Chachapoyas, tabulando la información que se obtenga para su procesamiento, análisis e interpretación.

1.8 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación ha tenido limitaciones derivadas de su “Diseño descriptivo correlacional”, como ocurre en todos aquellos que son de carácter descriptivo, puesto que algunas variables relativas a la muestra (cansancio, hambre, aburrimiento, etcétera) no ha sido posible controlarla de modo que se garantice la validez interna. No obstante, se ha controlado los factores más conocidos: edad, de deshonestidad, inestabilidad, administración de pruebas, instrumentación, selección de sujetos de la muestra. Análogamente, se ha controlado las variables que garantizan la validez externa: validez y confiabilidad de los test acerca de presiones de trabajo y estrés del estilo de vida.

Los instrumentos de medición, test acerca de presiones de trabajo y test acerca de ¿Cuánto estrés del estilo de vida tengo?, revelan validez y confiabilidad internacional, tal como se cita en su respectiva fuente, no obstante se han sometido al proceso de validación y confiabilidad en el ámbito en el que se ha efectuado el presente estudio; pese a ello, algunos ítems conceptual y estadísticamente evidenciaron no ser ni válidos ni confiables, pero se les corrigió cercanamente a los parámetros de tolerancia técnico-científica.

II. MARCO METODOLÓGICO

2.1 POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN

La población de estudio se ha circunscrito a la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas y alcanzado a 24 sujetos que conforman el personal docente en el año escolar 2016.

MUESTRA

La muestra ha sido representativa, puesto que fue igual a la población restando las variables extrañas.

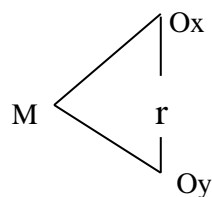
TAMAÑO MUESTRAL

El tamaño de la muestra se ha determinado mediante las formulas siguientes:

No	=	$\frac{z^2pq}{d^2}$	Donde,
No	=	Tamaño de la muestra.	
Z	=	Valor crítico en la Distribución Normal que depende del nivel de confianza (ver Anexo 06)	
P	=	Es la probabilidad de fracaso, considerando que en educación a “p” se le asigna el 5%.	
q	=	Es la probabilidad de éxito, considerando que en educación a “q” se les asigna el 5%	
d	=	Error de estimar la media poblacional.	
Si la fracción de la muestra No / N es mayor del 5%, entonces la muestra será ajustada mediante la fórmula siguiente:			
N	=	$\frac{No}{1 + \frac{No}{N}}$	Donde,
N	=	Es el tamaño del universo.	
No	=	Tamaño de la muestra previa.	

2.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Siendo la investigación de tipo básica y el nivel descriptiva correlacional, para comprobar las hipótesis se ha utilizado el parámetro estadístico denominado coeficiente de Pearson (r), la significatividad se ha determinado empleando T-Student y por consiguiente el “Diseño descriptivo correlacional”, representado por el diagrama siguiente:



Donde,

M	Muestra representada por el personal docente y administrativo en actividad de la Institución Educativa “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas.
r	Relación entre variables.
Ox	Presiones del trabajo.
Oy	Estrés del estilo de vida.

2.3 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

MÉTODOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Tratándose de una investigación correlacional entre las presiones del trabajo y el estrés del estilo de vida en un escenario concreto, el método que se ha empleado en su acepción más general, en el ciclo entero de la investigación y en el contexto del problema ha sido el método científico. Obviamente, tal estudio y su consiguiente interpretación de su respectivo correlato, en términos metodológicos paradigmáticos, ha sido sometido al análisis conceptual-cuantitativo predominantemente.

TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para medir la variable presiones del trabajo se han empleado ítems, tipo escala descriptiva, organizados en un conjunto de ítems respecto a sus diecisiete (17) indicadores.

Para medir la variable estrés consustancial al estilo de vida se han empleado ítems, tipo escala descriptiva, organizados en una batería de ítems respecto a sus dieciséis (16) indicadores.

Para la sistematización tanto del proyecto como del reporte de investigación se ha empleado la técnica del fichaje.

Para la elaboración de la discusión, en el informe de la tesis, se ha revisado bibliografía especializada.

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se han empleado dos instrumentos denominados: Test acerca de las relaciones de trabajo (ver Anexo 03) y Test: ¿Cuánto estrés del estilo de vida tengo? (ver Anexo 03). Ambos test han servido para medir las relaciones

de trabajo y el estrés consustancial al estilo de vida del personal docente de la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas.

2.4 PROCESAMIENTO Y PRESENTACIÓN DE DATOS

PROCEDIMIENTOS

Los procedimientos esenciales han radicado en el suministro de los instrumentos siguientes: i. Test acerca de las presiones de trabajo de la docencia de la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas, 2016, (**ver Anexo 03**) y ii. Test: ¿Cuánto estrés del estilo de vida tengo? al personal docente de la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas, 2016 (**ver Anexo 04**).

Los referidos instrumentos evidencian validez y confiabilidad (**ver Anexo 12**), para ello una muestra de expertos (**ver Anexo 09**) realizaron un análisis de contenido a cada uno de los test acerca de las presiones de trabajo y estrés del estilo de vida, a cada experto se le solicitó su opinión mediante una carta con el Visto Bueno del Decano de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades (**ver Anexo 10**). Cada uno de los expertos efectuaron un informe tabulado en el instrumento siguiente: Instrumento para el Informe de Opinión de Expertos acerca del Análisis de Contenido de las Variables, Presiones de Trabajo y Test: ¿Cuánto estrés del estilo de vida tengo?, para su Analogía y Estimación de Coherencia con la Valoración Estadística de su Validez y Confiabilidad (**ver Anexo 11**).

Los instrumentos se denominan: i) Instrumento de Investigación Registro de Análisis de Contenido para la Validación y Confiabilidad de los Ítems del Test acerca de las Presiones de Trabajo (**ver Anexo 07**) y ii) Instrumento de Investigación Registro de Análisis de Contenido para la Validación y Confiabilidad de los Ítems del Test: ¿Cuánto estrés del estilo de vida tengo? (**ver Anexo 08**).

Posteriormente se organizó, presentó y procesaron los datos. Luego, la hipótesis de investigación, fue probada y contrastada de acuerdo al diseño de investigación descriptivo correlacional, a la recolección de datos realizado mediante las técnicas ítems, tipo escala descriptiva, organizados en un batería consustancial a cada uno de sus indicadores, al cálculo de correlación mediante la prueba estadística procesados mediante el software SPSS. Finalmente se analizó e interpreto la información obtenida.

PRESENTACIÓN DE DATOS

Para la obtención de la información que expresa la correlación entre presiones de trabajo y estrés del estilo de vida, se ha calculado los estadísticos de la muestra en cada variable mediante la prueba T-Student procesada mediante el software SPSS, tal como se presenta a continuación:

PRUEBA T-STUDENT

VARIABLES RELACIONADAS	Media	Muestra	Desviación típica	Error típico de la media
Presiones de trabajo	23,67	24	6,091	1.243
Estrés del estilo de Vida	17,75	24	5,202	1,062

PRUEBA DE LA RELACIÓN ENTRE LAS VARIABLES EN LA MUESTRA								
Presiones de trabajo y estrés del estilo de vida	Diferencias relacionadas				T	gl	Sig. (bilateral)	
	Media	Desviación típica	Error típico de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
				Inferior				Superior
	5,917	6,946	1,418	2,983	8,850	3.22	22	0,000

Correlación de variables en la muestra	Muestra	Correlación	Sig.
Presiones de trabajo y estrés del estilo de vida	24	0,566	0,237

2.5 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

PROCESAMIENTO DE DATOS

En el procesamiento de datos se ha empleado la prueba estadística de correlación de Pearson, cuya fórmula es la siguiente:

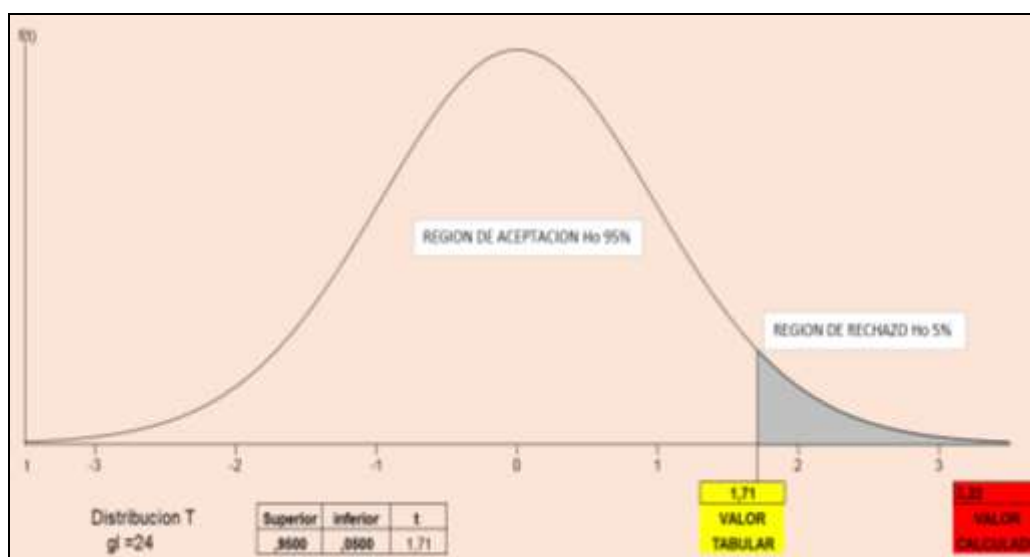
$r_{xy} = \frac{N \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{N \sum x^2 - (\sum x)^2} \sqrt{N \sum y^2 - (\sum y)^2}}$		
r	=	Coficiente de Pearson.
N	=	Número de expertos
X	=	Puntuaciones estimadas por cada experto acerca de presiones de trabajo y estrés del estilo de vida.
Y	=	Valor determinado por la puntuación del ítem 01, 02, 03,...17 de presiones de trabajo.
Y	=	Valor determinado por la puntuación del ítem 01, 02, 03,...16 de estrés consustancial al EV
Resultado de r_{xy} : $[-1 \leq r \leq 1]$		
Ítem válido $\geq 0,21$		
Ítem no válido $\leq 0,20$		
Luego, para determinar la significatividad de la correlación establecida en la hipótesis se empleará el		

parámetro estadístico siguiente.	
Tr	$= r \sqrt{\frac{N-2}{1-r^2}}$
N	= Tamaño de la muestra
T _c	= T- Student calculada
r	= Coeficiente de correlación por Pearson.

Para el cálculo respectivo se ha realizado los procedimientos siguientes: **01.** Se determinó de antemano el nivel de significatividad (α) (0,05). **02.** Se determinó el valor crítico de t tabulada (t_{α}) mediante la tabla distribución T-Student (ver Anexo 13) mediante la fórmula siguiente:

T _{α}	=	T _{(n-2) gl (1-α)} . Donde,
T _{α}	=	T tabulada
α	=	Nivel de significancia (1 - α /2)
gl	=	Grados de libertad (n-2)

03. En seguida se ha representado en la curva siguiente:



Fuente: Elaboración propia con Spss

Se ha contrastado la hipótesis y se obtenido la decisión estadística tabulada en el cuadro que se adjunta:

CUADRO DE CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS									
Relación entre variables	COMPARACIÓN: Hipótesis General de Investigación				Prueba de Hipótesis Distribución T-Student				DECISIÓN
	H ₀	Relación	nula	(r = 0)	T	GL	Muestra	Sig.	
Presiones de trabajo y estrés del estilo de vida	H ₁	r	=	0,566	3.22	22	24	0,237	Se acepta H ₁ y se rechaza H ₀

III. RESULTADOS

DATOS, DERIVADOS DE LA RELACIÓN ENTRE LAS VARIABLES PRESIONES DE TRABAJO Y ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA, REVELADO EN LOS TEST POR EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS EL 2016 Y OBTENIDOS MEDIANTE EL ANÁLISIS ESTADÍSTICO SPSS

Nº	PRESIONES DE TRABAJO														ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA																				
	Nombres y apellidos del personal docente y administrativo de la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas	Ítems														Nombres y apellidos del personal docente y administrativo de la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas	Ítems																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		15	16	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
01	ROSARIO OROZCO ECHAVARRÍA	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	0	2	2	0	1	0	ROSARIO OROZCO ECHAVARRÍA	1	1	1	0	1	1	2	1	1	1	2	2	0	1	0	0	
02	YOJANY I CHÁVEZ PORTOCARRERO	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	0	2	2	1	2	YOJANY I CHÁVEZ PORTOCARRERO	1	2	0	1	2	3	1	1	1	1	2	1	0	1	1	3	
03	LEIDI ENITH ORTIZ APAESTEGUI	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	2	0	1	1	LEIDI ENITH ORTIZ APAESTEGUI	2	3	0	0	2	2	3	0	0	2	3	0	0	1	2	3	
04	DENIS REYNA INGA	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	1	1	2	DENIS REYNA INGA	1	1	0	2	2	1	2	1	2	2	2	1	0	1	2	2	
05	SADITH LLICELA ALVA SALAZAR	1	2	2	3	3	2	2	2	2	1	0	2	1	1	0	3	SADITH LLICELA ALVA SALAZAR	1	2	0	1	2	2	2	2	2	1	2	1	0	2	2	2	
06	LENNIN RAMÍREZ SANTILLÁN	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	LENNIN RAMÍREZ SANTILLÁN	2	2	0	2	3	2	2	2	3	2	2	0	0	2	1	0	
07	JHANELLI SOLANO VILCA	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	0	2	1	0	0	2	JHANELLI SOLANO VILCA	0	0	0	1	2	1	3	0	0	1	3	0	0	1	0	3	
08	JULIO W. ORIHUELA CARRASCO	2	2	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	JULIO W. ORIHUELA CARRASCO	0	0	0	3	2	0	3	0	0	0	0	0	0	1	2	0	
09	ARDELÍ S. PUERTA VÁSQUEZ	1	2	2	2	2	2	2	2	0	2	0	1	1	1	0	3	ARDELÍ S. PUERTA VÁSQUEZ	1	0	0	1	2	2	2	1	0	1	1	3	0	3	3	3	
10	IVIS DEL ROCÍO GOSGOT VALLEJO	1	1	2	2	3	2	2	1	2	1	0	2	1	0	0	3	IVIS DEL ROCÍO GOSGOT VALLEJO	1	2	0	2	0	1	3	1	1	3	2	0	1	1	1	0	
11	JOSÉ CARLOS GUEVARA TAFUR	2	2	2	3	3	2	2	2	0	2	0	0	1	0	0	2	JOSÉ CARLOS GUEVARA TAFUR	1	1	0	1	2	1	1	2	1	1	2	2	0	1	0	0	
12	GLADYS MARLENI LÓPEZ ERAZO	1	2	2	2	2	1	1	2	3	1	1	2	1	1	1	0	GLADYS MARLENI LÓPEZ ERAZO	1	1	0	1	1	1	3	1	1	1	2	0	0	1	0	0	
13	IVÁN PAVEL SÁNCHEZ GARCÍA	1	2	2	2	2	1	1	2	3	1	1	2	1	1	1	0	IVÁN PAVEL SÁNCHEZ GARCÍA	1	1	0	1	1	1	3	0	1	1	2	1	1	1	1	0	
14	CLAUDIA MELISA CENEPO GÁLVEZ	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	CLAUDIA MELISA CENEPO GÁLVEZ	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	
15	CARMENCITA SALAZAR CHÁVEZ	0	1	1	1	2	3	2	2	0	1	2	2	2	0	1	2	CARMENCITA SALAZAR CHÁVEZ	1	2	0	0	1	0	2	1	0	1	3	0	0	1	1	0	
16	CELENITA GUIMAC TUESTA	3	3	0	3	3	1	1	2	0	0	0	2	1	0	0	2	CELENITA GUIMAC TUESTA	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	2	2	1	1	0	3	
17	PAOLA A. MURRIETA VILLEGAS	1	2	2	2	2	2	3	2	0	1	1	0	1	1	0	2	PAOLA A. MURRIETA VILLEGAS	1	1	0	2	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	
18	LEIDES ALTAMIRANO DÍAZ	2	2	1	1	3	2	2	1	1	0	1	1	1	0	0	1	LEIDES ALTAMIRANO DÍAZ	0	0	0	0	0	3	2	0	1	3	0	1	0	0	0	1	
19	JANETH DÍAZ HOYOS	2	3	1	3	2	2	3	0	0	1	0	2	1	0	0	2	JANETH DÍAZ HOYOS	0	1	0	1	2	1	1	1	1	1	2	1	0	1	0	1	
20	CARMEN PEÑA SALAZAR	2	1	1	2	2	3	2	2	1	1	1	0	0	0	1	1	CARMEN PEÑA SALAZAR	1	2	0	2	3	2	0	1	0	2	1	2	0	0	2	1	
21	LEYLA KATERIN LÓPEZ SERVÁN	2	2	0	2	2	2	0	1	0	2	0	0	2	1	0	2	LEYLA KATERIN LÓPEZ SERVÁN	0	1	0	2	1	1	2	1	2	2	2	1	0	0	1	1	
22	SANDY TELLO ARÉVALO	1	2	1	2	3	1	2	0	0	0	0	2	1	0	0	2	SANDY TELLO ARÉVALO	1	2	0	3	2	2	2	0	0	1	3	3	0	2	3	2	
23	DENY YANED SALAZAR LLAMO	0	1	0	2	1	2	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	DENY YANED SALAZAR LLAMO	1	1	0	3	1	3	3	2	0	3	2	0	0	1	0	0	
24	SANDY SANTILLÁN SÁNCHEZ	1	1	1	0	0	1	2	0	0	1	0	0	0	0	0	2	SANDY SANTILLÁN SÁNCHEZ	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO Y ESTRÉS: ESTILO DE VIDA

ESCALA: PRESIONES DE TRABAJO	ESCALA: ¿CUÁNTO ESTRÉS TENGO?: ESTILO DE VIDA
M : Mucha	Cs : Casi siempre
m : Moderada	F : Frecuentemente
P : Poca	Cn : Casi nunca
N : Nada	N : Nunca

Las evidencias, tanto de la data de la medición de presiones de trabajo y estrés del estilo de vida así como del grado de su correlación que al año 2016 experimenta personal docente de la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas, al tabularse la información obtenida –derivada de los respectivos test- procesada, analizada, representada en tablas y graficada en columnas e interpretada revela los resultados siguientes:

PRUEBA T-STUDENT

VARIABLES RELACIONADAS

VARIABLES	Media	Muestra	Desviación típica	Error típico de la media
Presiones de trabajo	23,67	24	6,091	1.243
Estrés del estilo de vida	17,75	24	5,202	1,062

PRUEBA DE MUESTRAS RELACIONADAS								
Presiones de trabajo y estrés del estilo de vida	Diferencias relacionadas				T	GL	Sig. (bilateral)	
	Media	Desviación típica	Error típico de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
				Inferior				Superior
	5,917	6,946	1,418	2,983	8,850	3,22	22	,000

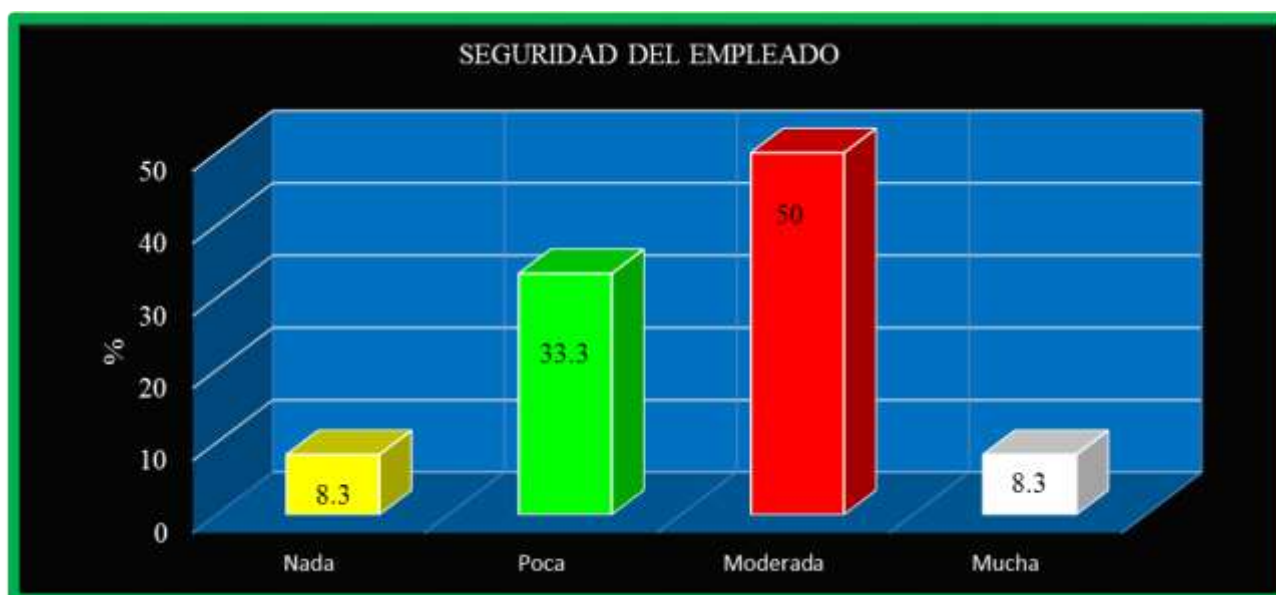
TABLAS DE RESULTADOS: DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS DE LOS ÍTEMS CORRESPONDIENTE A LA VARIABLE PRESIONES DE TRABAJO

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 01 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 01: SEGURIDAD DEL EMPLEO (PT1), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

01. Seguridad del empleo (PT1)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nada	02	8,3
Poca	08	33,3
Moderada	12	50,0
Mucha	02	8,3
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 01 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 01: SEGURIDAD DEL EMPLEO (PT1), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

Interpretación

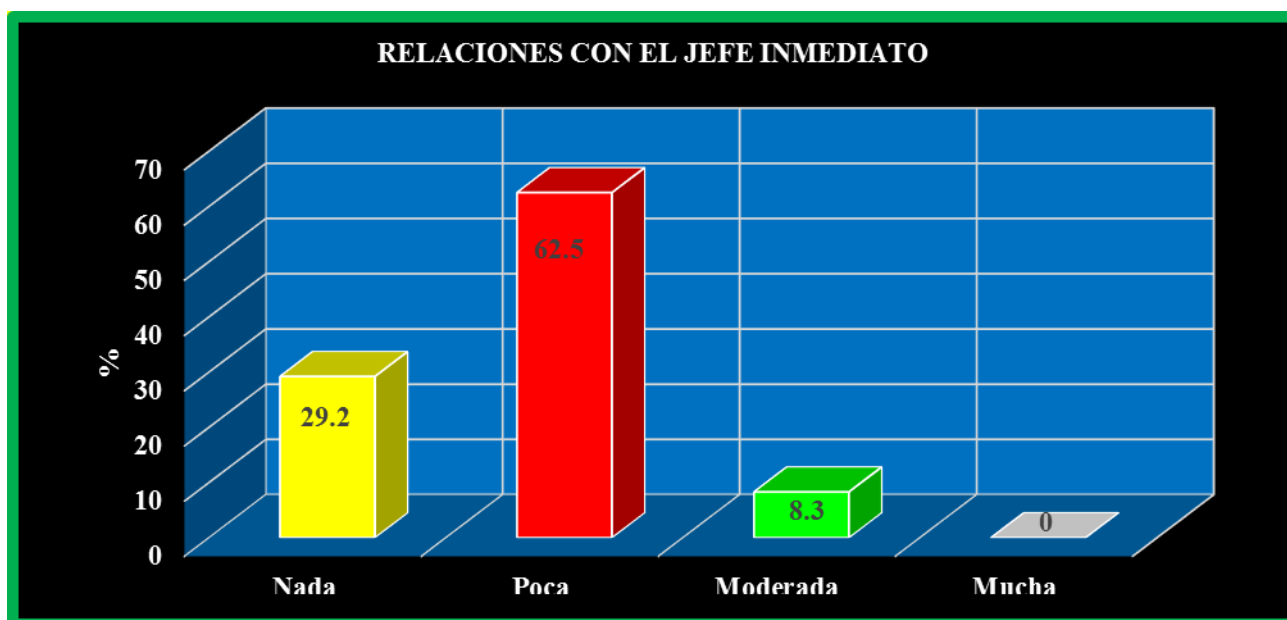
En la tabla y gráfica 01, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 8.3% han tenido seguridad en el empleo, el 33.3% han tenido poca seguridad, el 50.0% han tenido moderadas seguridad y el 8.3% han tenido mucha seguridad. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 han tenido moderada seguridad en el empleo.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 02 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 02: RELACIONES CON EL JEFE INMEDIATO (PT2), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

01. Relaciones con el jefe inmediato (PT2)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nada	7	29,2
Poca	15	62,5
Moderada	2	8,3
Mucha	0	0,0
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 02 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 02: RELACIONES CON EL JEFE INMEDIATO (PT2), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

Interpretación

En la tabla y gráfica 02, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 8.3% han tenido moderada relaciones de trabajo con el jefe inmediato, el 29.2% no han tenido nada de relación en el trabajo y el 62.5 % han tenido poca relación de trabajo. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 han tenido poca relaciones de trabajo con el jefe inmediato.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 03 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 03: CAMBIO DE PRIORIDADES CON EL TRABAJO (PT3), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

01. Cambio de prioridades con el trabajo (PT3)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nada	3	12,5
Poca	10	41,7
Moderada	10	41,7
Mucha	1	4,2
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 03 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 03: CAMBIO DE PRIORIDADES CON EL TRABAJO (PT3), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

Interpretación

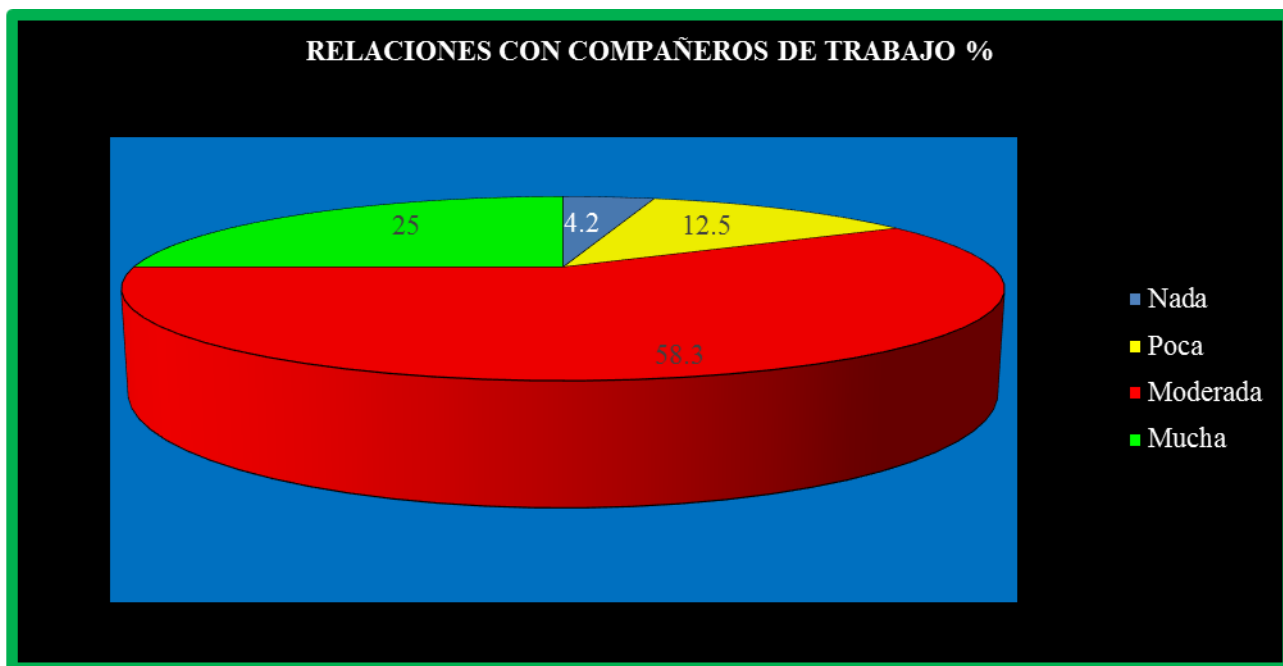
En la tabla y gráfica 03, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 4.167% han tenido cambio de prioridad en el trabajo, el 41.67% han tenido poca prioridad, el 41.67 % han tenido poca y moderadas prioridad y un 12.5% nada de prioridad. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 han tenido poco y moderado cambio de prioridades con el trabajo.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 04 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 04: RELACIONES CON COMPAÑEROS DE TRABAJO (PT4), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

01. Relaciones con compañeros de trabajo (PT4)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nada	1	4,2
Poca	3	12,5
Moderada	14	58,3
Mucha	6	25,0
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 04 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 04: RELACIONES CON COMPAÑEROS DE TRABAJO (PT4), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

Interpretación

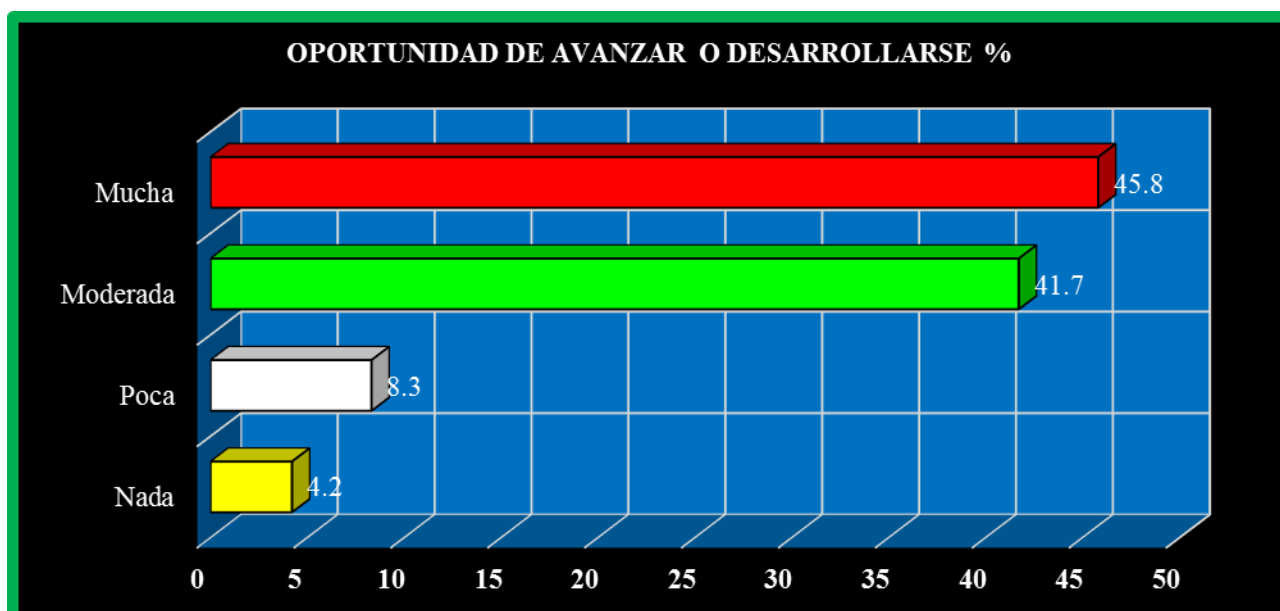
En la tabla y gráfica 04, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 2.5% han tenido muchas relaciones de trabajo con sus compañeros, el 12.5% han tenido poca relación, el 58.33 % han tenido moderadas relación y un 4.2% nada de relaciones. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 han tenido moderada relaciones de trabajo con sus compañeros.

TABLA DE FRECUENCIAS 05 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 05: OPORTUNIDAD DE AVANZAR O DESARROLLARSE (PT5), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

05. Oportunidad de avanzar o desarrollarse (PT5)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nada	1	4,2
Poca	2	8,3
Moderada	10	41,7
Mucha	11	45,8
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 05 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 05: OPORTUNIDAD DE AVANZAR O DESARROLLARSE (PT5), EN EL PERSONAL DOCENTE Y ADMINISTRATIVO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

Interpretación

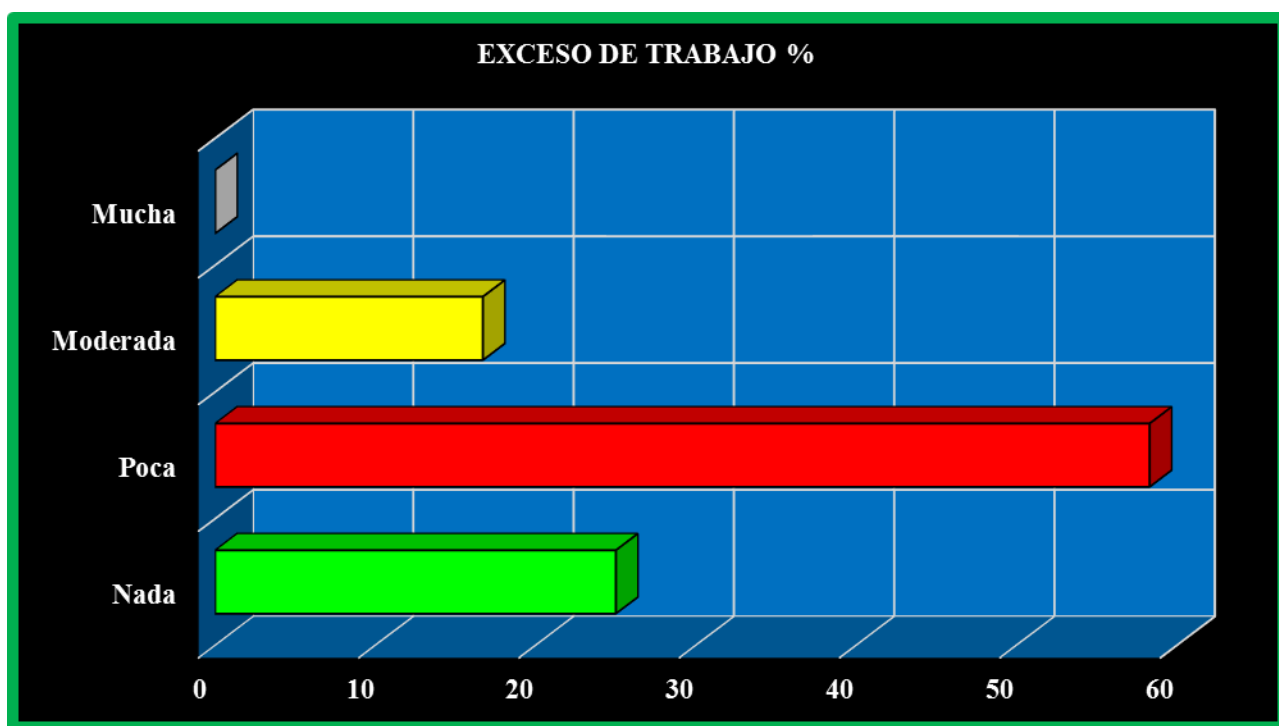
En la tabla y gráfica 05, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 45.8% han tenido muchas oportunidades de avanzar o desarrollarse, el 8.33% han tenido pocas, el 41.67 % han tenido moderadas y un 4.167% no han obtenido nada. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 han tenido muchas oportunidades para avanzar o desarrollarse.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 06 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 06: EXCESO DE TRABAJO (PT6), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

06. Exceso de trabajo (PT6)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nada	6	25,0
Poca	14	58,3
Moderada	4	16,7
Mucha	0	0,0
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 06 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 06: EXCESO DE TRABAJO (PT6), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

Interpretación

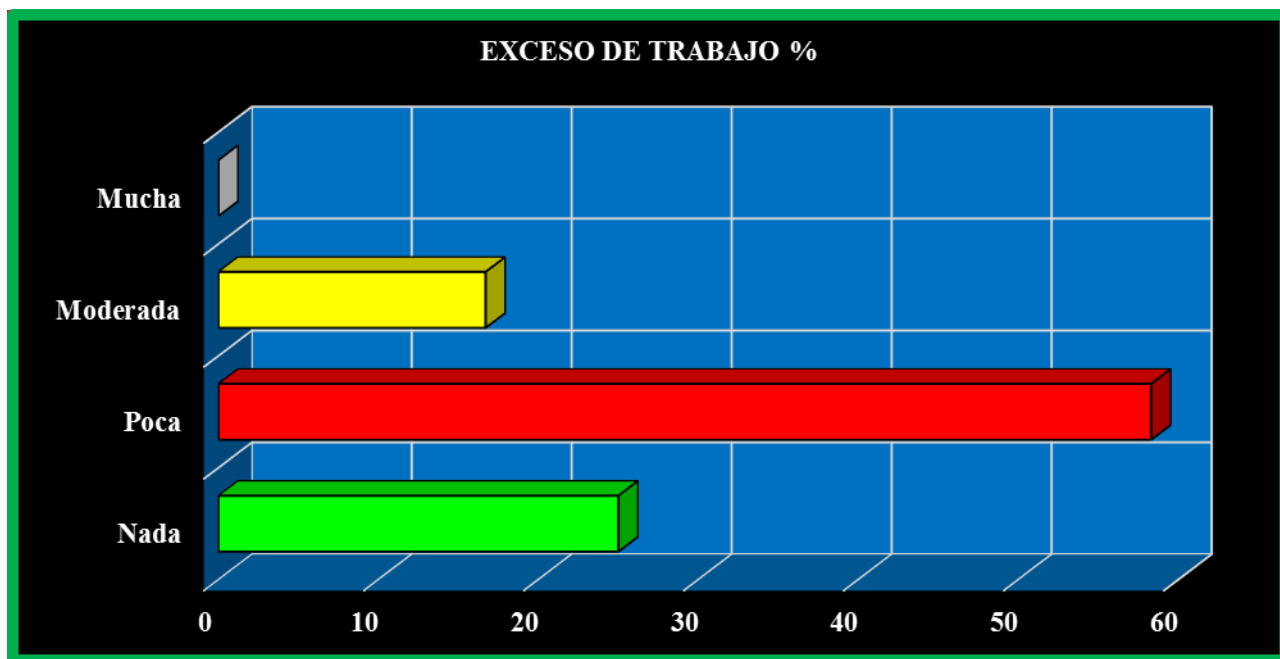
En la tabla y gráfica 06, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 16.67% han tenido mucho exceso de trabajo, el 2.5% han tenido poco, el 58.33 % han tenido moderado. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 han tenido moderada exceso de trabajo.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 07 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 07: CONTROL DE LA CARGA DE TRABAJO (PT7), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

07. Control de la carga de trabajo (PT7)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nada	1	4,2
Poca	5	20,8
Moderada	13	54,2
Mucha	5	20,8
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 07 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 07: CONTROL DE LA CARGA DE TRABAJO (PT7), EN EL PERSONAL DOCENTE Y ADMINISTRATIVO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

Interpretación

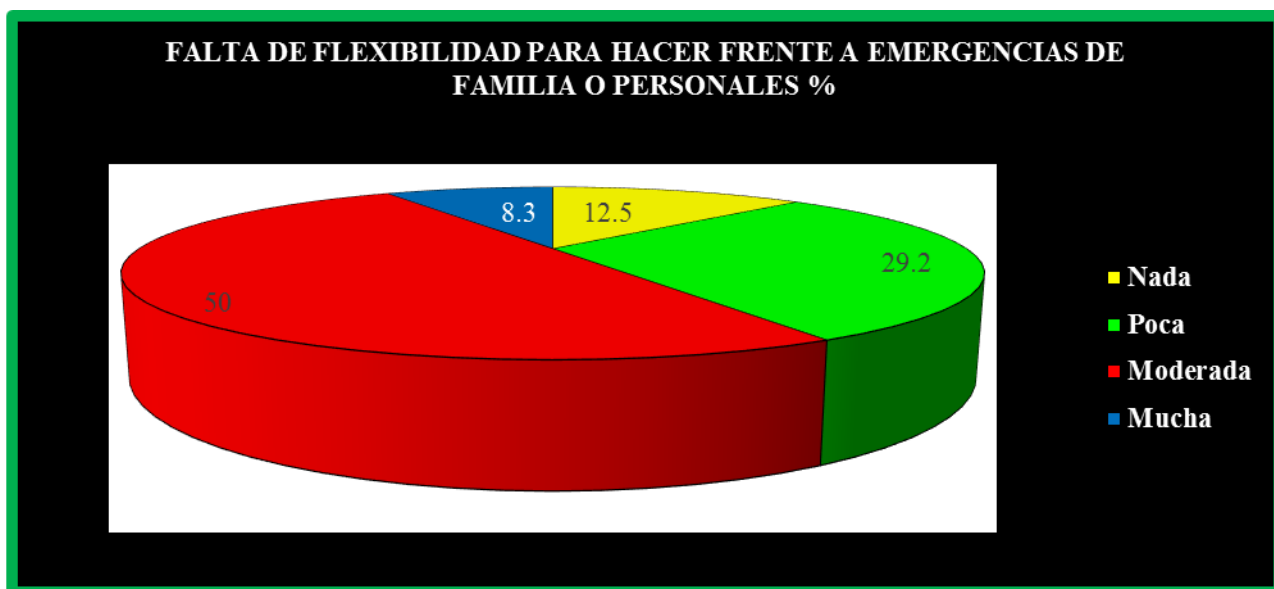
En la tabla y gráfica 07, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 20.83% han tenido control de la carga de trabajo, el 20.83% han tenido poco, el 54.17% han tenido moderado y un 4.167 no han tenido nada. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 han tenido moderado control de la carga de trabajo.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 08 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 08: FALTA DE FLEXIBILIDAD PARA HACER FRENTE A EMERGENCIAS DE FAMILIA O PERSONALES (PT8), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

08. Falta de flexibilidad para hacer frente a emergencias de familia o personales (PT8)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nada	3	12,5
Poca	7	29,2
Moderada	12	50,0
Mucha	2	8,3
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 08 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 08: FALTA DE FLEXIBILIDAD PARA HACER FRENTE A EMERGENCIAS DE FAMILIA O PERSONALES (PT8), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

Interpretación

En la tabla y gráfica 08, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 8.33% han tenido mucha flexibilidad para hacer frente a emergencias de familiares o personales, el 20.17% han tenido poca flexibilidad, el 50% han tenido moderado flexibilidad y un 12.5 nada de flexibilidad. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 han tenido moderada flexibilidad para hacer frente a emergencias de familiares o personales.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 09 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 09: FAVORITISMO O INJUSTICIA EN POLÍTICAS DE CONTRATACIÓN Y ASCENSOS EN EL TRABAJO (PT9), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

09. Favoritismo o injusticia en políticas de contratación y ascensos en el trabajo (PT9)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nada	10	41,7
Poca	6	25,0
Moderada	5	20,8
Mucha	3	12,5
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 09 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 09: FAVORITISMO O INJUSTICIA EN POLÍTICAS DE CONTRATACIÓN Y ASCENSOS EN EL TRABAJO (PT9), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

Interpretación

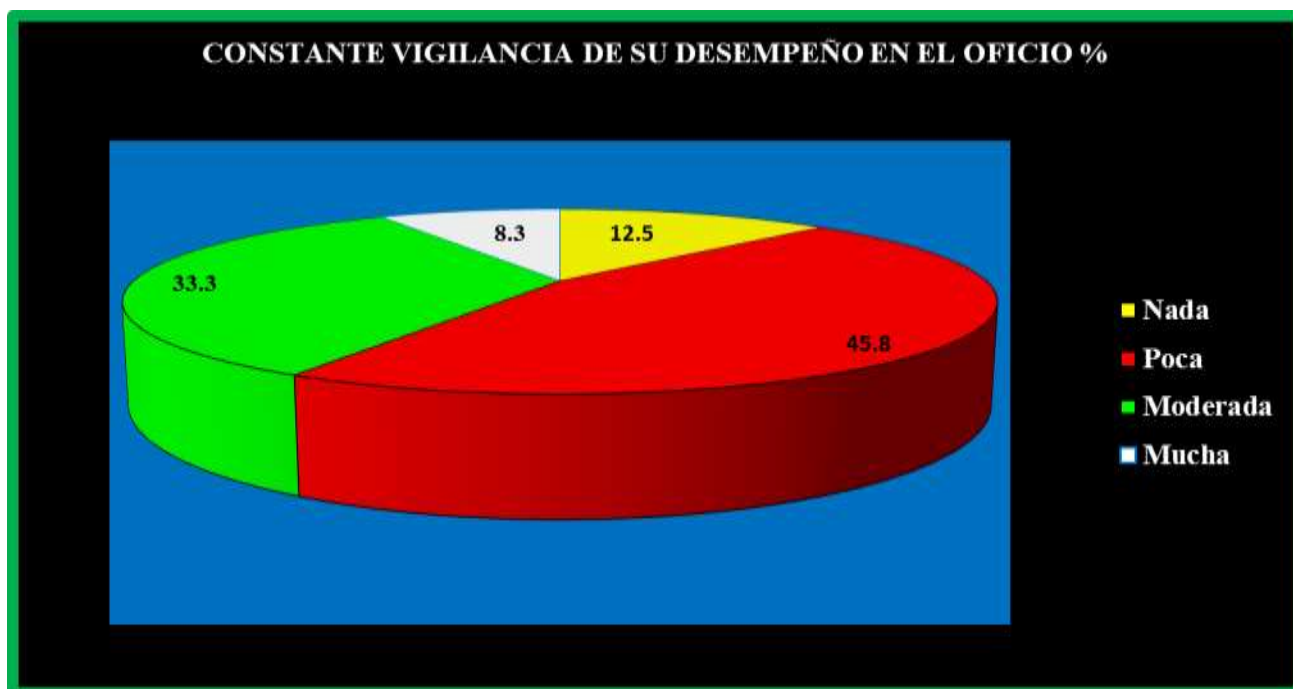
En la tabla y gráfica 09, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 12.5% han tenido favoritismo o injusticia en políticas de contratación y ascensos en el trabajo, el 12.5% han tenido poco favoritismo o injusticia, el 20.83% han tenido moderado favoritismo o injusticia y un 41.67 nada de favoritismo o injusticia. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 no han tenido nada de favoritismo o injusticia en políticas de contratación y ascensos en el trabajo.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 10 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 10: CONSTANTE VIGILANCIA DE SU DESEMPEÑO EN EL OFICIO (PT10), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

10. Constante vigilancia de su desempeño en el oficio (PT10)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nada	3	12,5
Poca	11	45,8
Moderada	8	33,3
Mucha	2	8,3
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 10 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 10: CONSTANTE VIGILANCIA DE SU DESEMPEÑO EN EL OFICIO (PT10), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

Interpretación

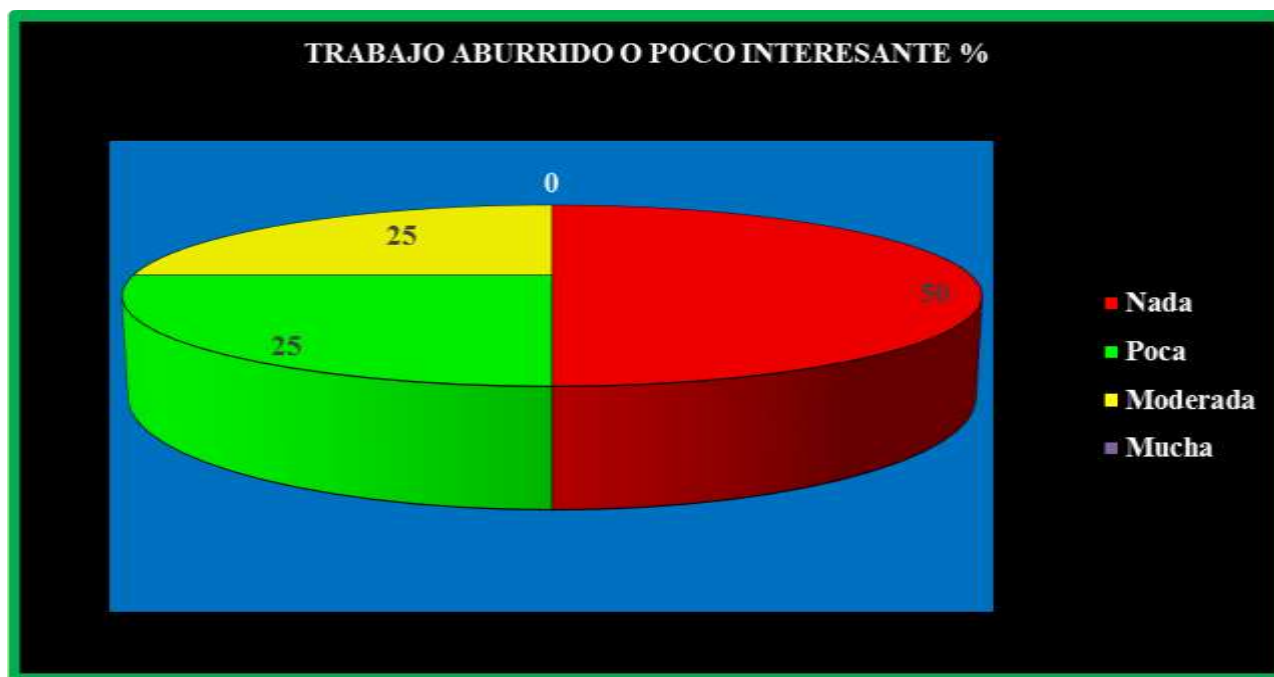
En la tabla y gráfica 10, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 8.33% han tenido constante vigilancia de su desempeño en el oficio, el 45.83% han tenido poca, el 33.33% han tenido moderada y un 12.5 nada. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 han tenido poca vigilancia de su desempeño en el oficio.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 11 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 11: TRABAJO ABURRIDO O POCO INTERESANTE (PT11), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

11. Trabajo aburrido o poco interesante (PT11)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nada	12	50,0
Poca	6	25,0
Moderada	6	25,0
Mucha	0	0,0
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 11 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 11: TRABAJO ABURRIDO O POCO INTERESANTE (PT11), EN EL PERSONAL DOCENTE Y ADMINISTRATIVO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

Interpretación

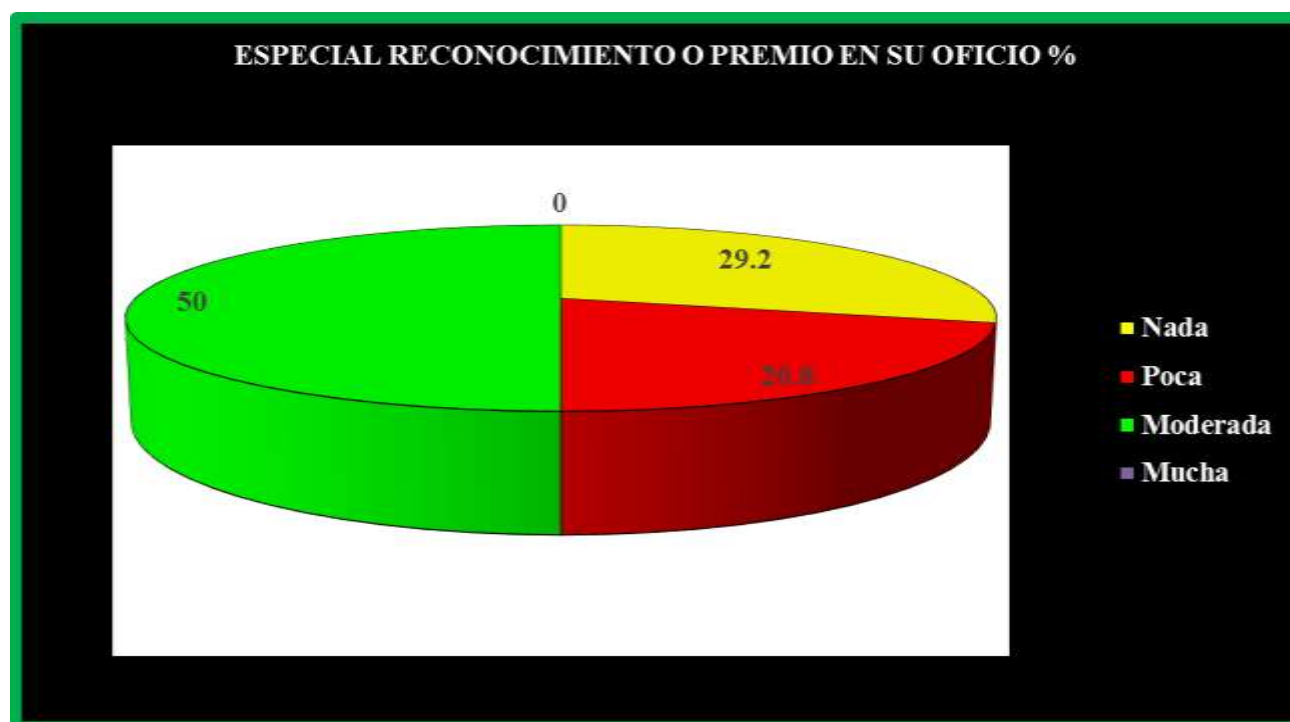
En la tabla y gráfica 11, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 25% han tenido moderado trabajo aburrido o poco interesante, el 25% han tenido poco, y un 50% no han tenido nada. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 no han tenido nada de trabajo aburrido o poco interesante.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 12 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 12: ESPECIAL RECONOCIMIENTO O PREMIO EN SU OFICIO (PT12), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

12. Especial reconocimiento o premio en su oficio (PT12)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nada	7	29,2
Poca	5	20,8
Moderada	12	50,0
Mucha	0	0,0
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 12 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 12: ESPECIAL RECONOCIMIENTO O PREMIO EN SU OFICIO (PT12), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

Interpretación

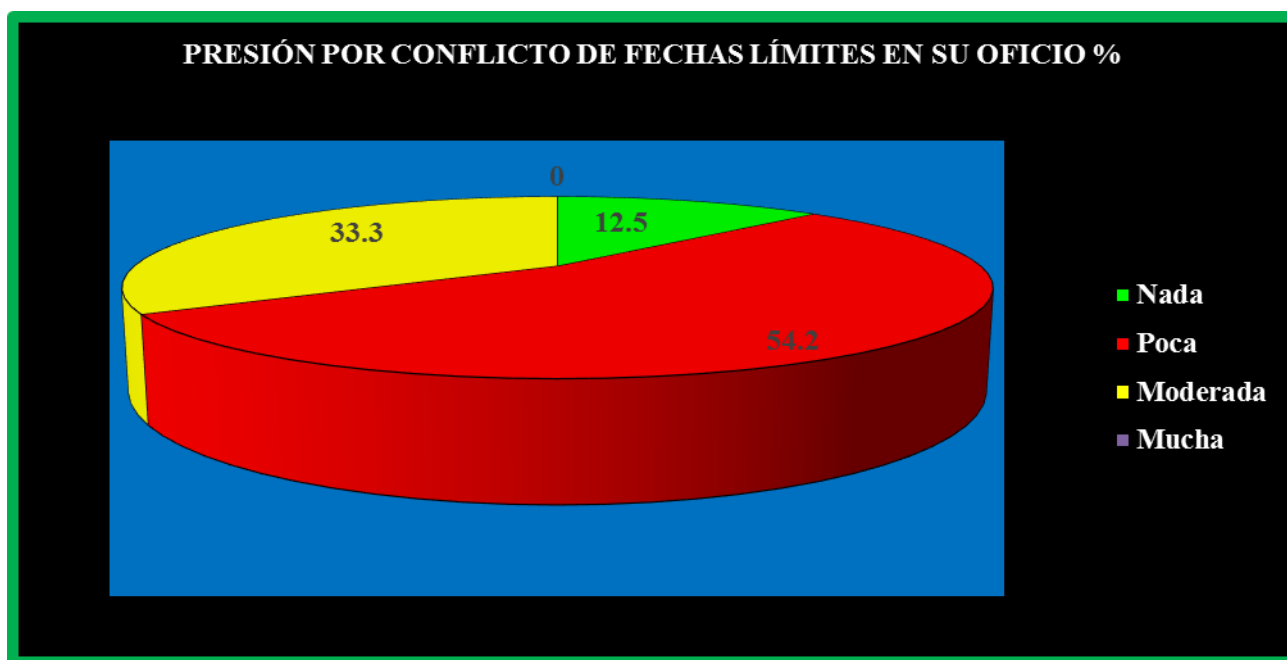
En la tabla y gráfica 12, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 50% han tenido moderado reconocimiento o premio en su oficio, el 20.83% han tenido poco, y un 29.17% no han tenido nada. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 han tenido moderado reconocimiento o premio en su oficio.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 13 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 13: PRESIÓN POR CONFLICTO DE FECHAS LÍMITES EN SU OFICIO (PT13), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

13. Presión por conflicto de fechas límites en su oficio (PT13)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nada	3	12,5
Poca	13	54,2
Moderada	8	33,3
Mucha	0	0.0
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 13 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 13: PRESIÓN POR CONFLICTO DE FECHAS LÍMITES EN SU OFICIO (PT13), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

Interpretación

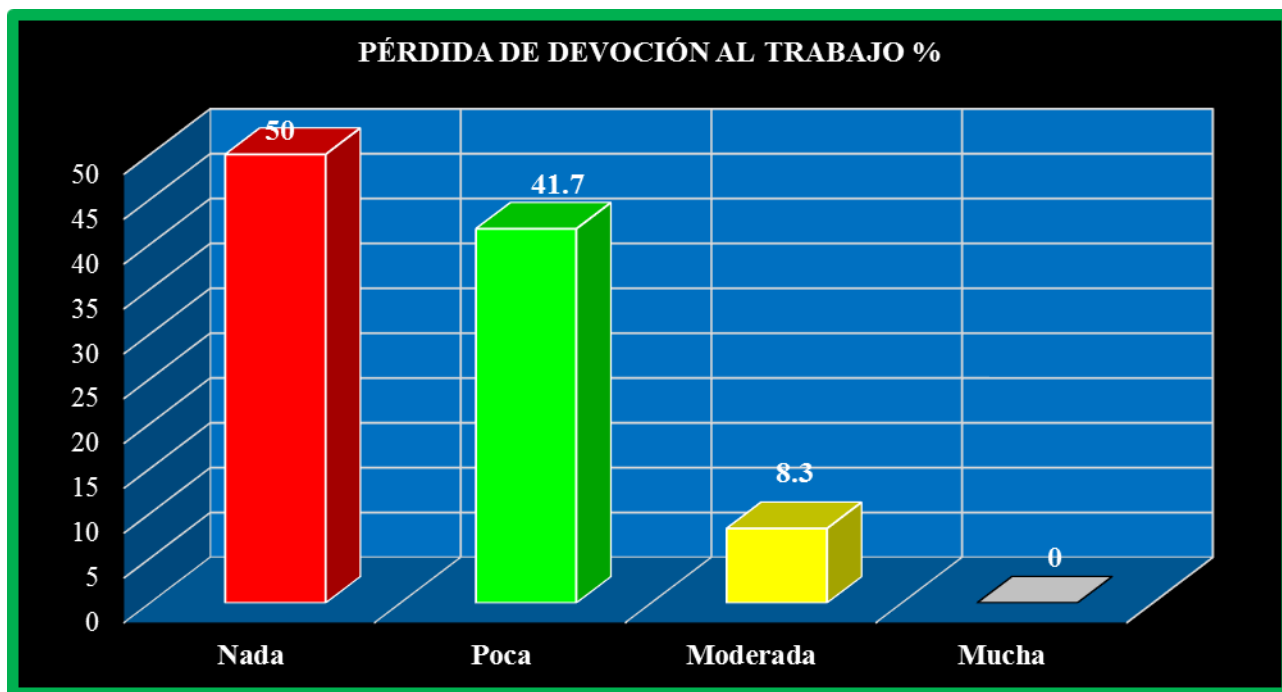
En la tabla y gráfica 13, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 33.33% han tenido moderada presión por conflicto de fechas límites en su oficio, el 54.2% han tenido poca y un 12.5% no han tenido nada. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 han tenido poca presión por conflicto de fechas límites en su oficio.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 14 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 14: PÉRDIDA DE DEVOCIÓN AL TRABAJO (PT14), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

14. Pérdida de devoción al trabajo (PT14)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nada	12	50,0
Poca	10	41,7
Moderada	2	8,3
Mucha	0	0.0
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 14 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 14: PÉRDIDA DE DEVOCIÓN AL TRABAJO (PT14), EN EL PERSONAL DOCENTE Y ADMINISTRATIVO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

Interpretación

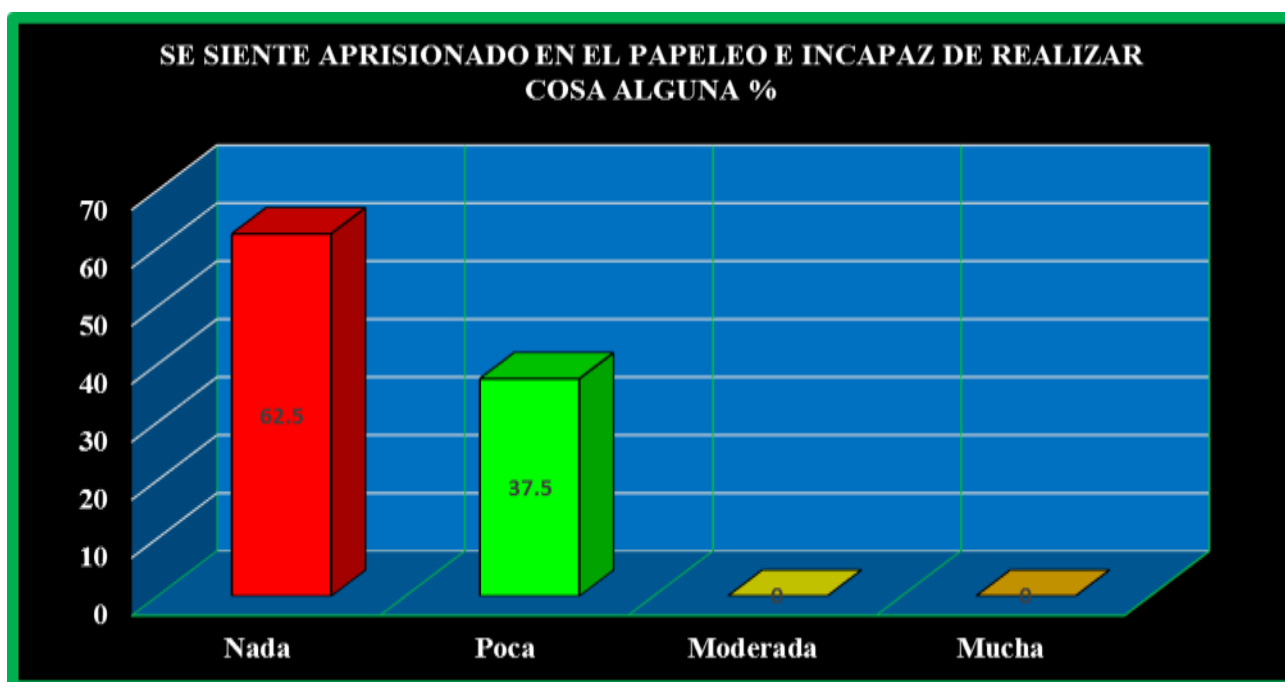
En la tabla y gráfica 14, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 8.33% han tenido moderada pérdida de devoción al trabajo, el 41.67% han tenido poca y un 50% no han tenido nada. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 no han tenido nada de pérdida de devoción al trabajo.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 15 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 15: SE SIENTE APRISIONADO EN EL PAPELEO E INCAPAZ DE REALIZAR COSA ALGUNA (PT15), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

15. Se siente aprisionado en el papeleo e incapaz de realizar cosa alguna (PT15)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nada	15	62,5
Poca	9	37,5
Moderada	0	0,0
Mucha	0	0,0
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 15 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 15: SE SIENTE APRISIONADO EN EL PAPELEO E INCAPAZ DE REALIZAR COSA ALGUNA (PT15), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

Interpretación

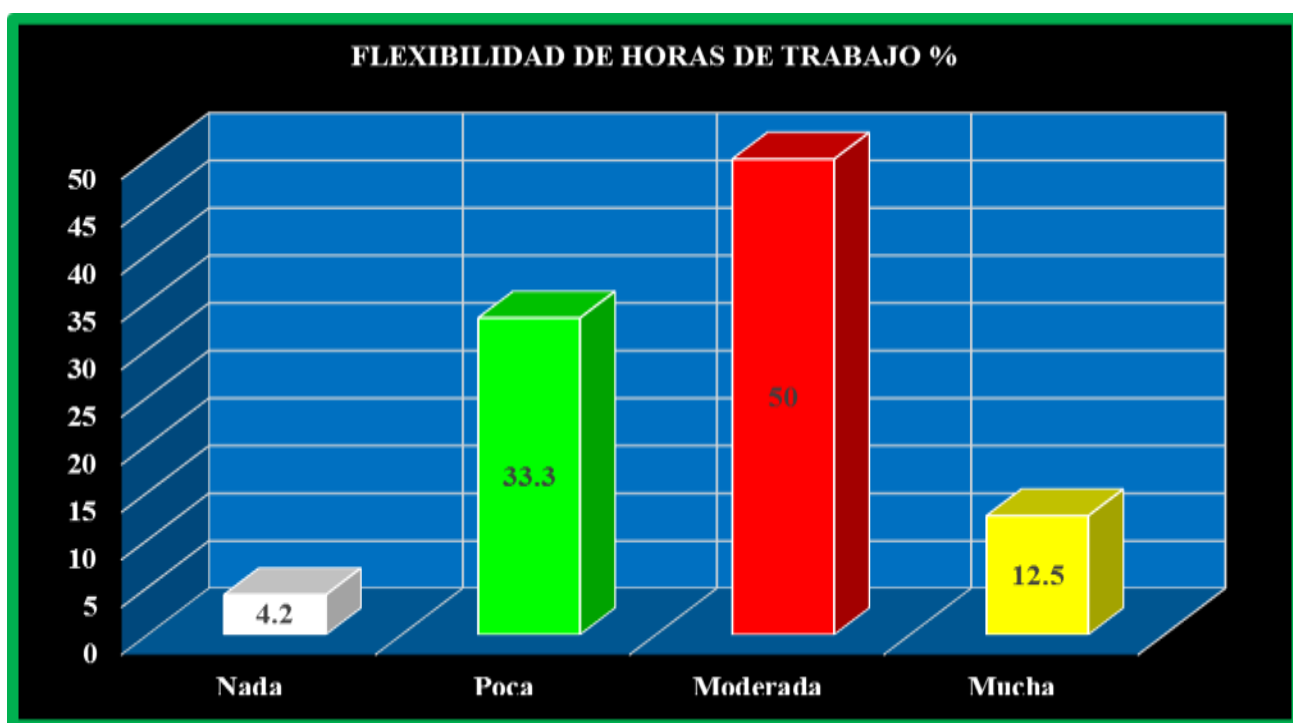
En la tabla y gráfica 15, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 37.5% ha tenido poca impresión de sentirse aprisionado en el papeleo e incapaz de realizar cosa alguna, y un 62.5% no ha tenido nada. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 no han tenido nada de impresión de sentirse aprisionado en el papeleo e incapaz de realizar cosa alguna.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 16 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 16: FLEXIBILIDAD DE HORAS DE TRABAJO (PT16), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

16. Flexibilidad de horas de trabajo (PT16)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nada	1	4,2
Poca	8	33,3
Moderada	12	50,0
Mucha	3	12,5
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 16 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 16: FLEXIBILIDAD DE HORAS DE TRABAJO (PT16), EN EL PERSONAL DOCENTE Y ADMINISTRATIVO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

Interpretación

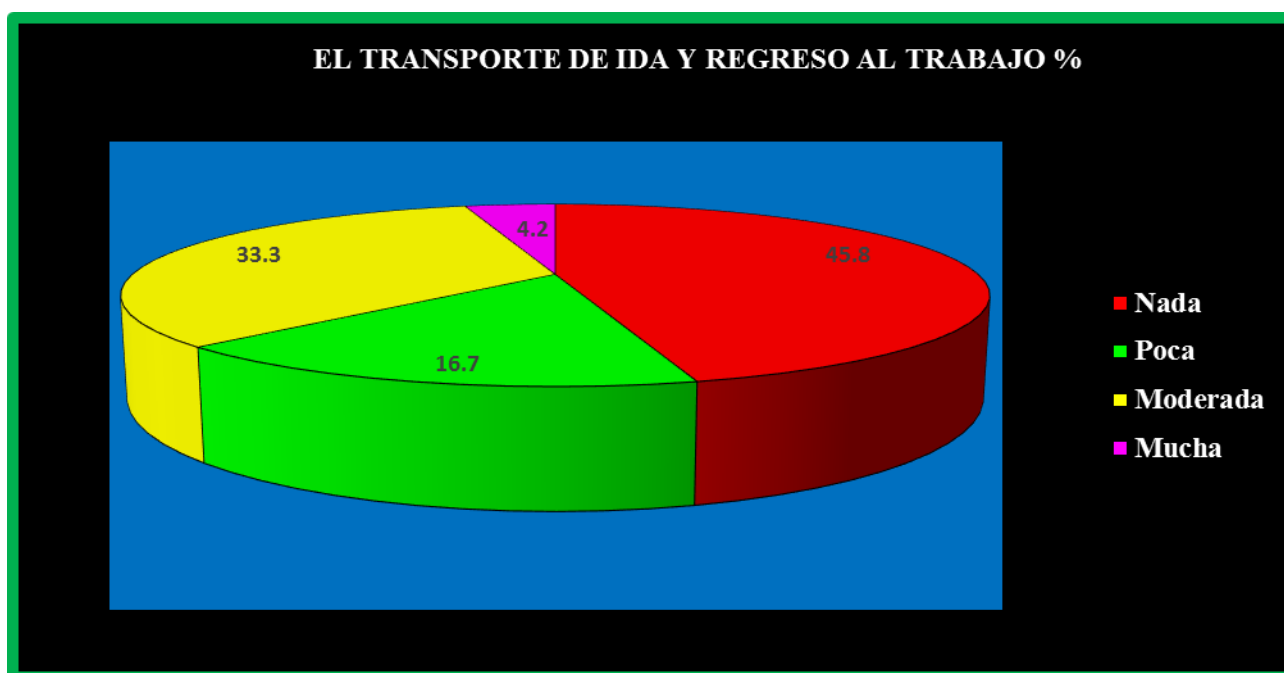
En la tabla y gráfica 16, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 12.5% han tenido flexibilidad de horas de trabajo, el 50% han tenido moderada, un 33.33% poca y un 4.167 no han tenido nada. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 han tenido moderada flexibilidad de horas de trabajo.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 17 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 17: EL TRANSPORTE DE IDA Y REGRESO AL TRABAJO (PT17), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

16. El transporte de ida y regreso al trabajo (PT17)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nada	11	45,8
Poca	4	16,7
Moderada	8	33,3
Mucha	1	4,2
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 17 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 17: EL TRANSPORTE DE IDA Y REGRESO AL TRABAJO (PT17), EN EL PERSONAL DOCENTE Y ADMINISTRATIVO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

Interpretación

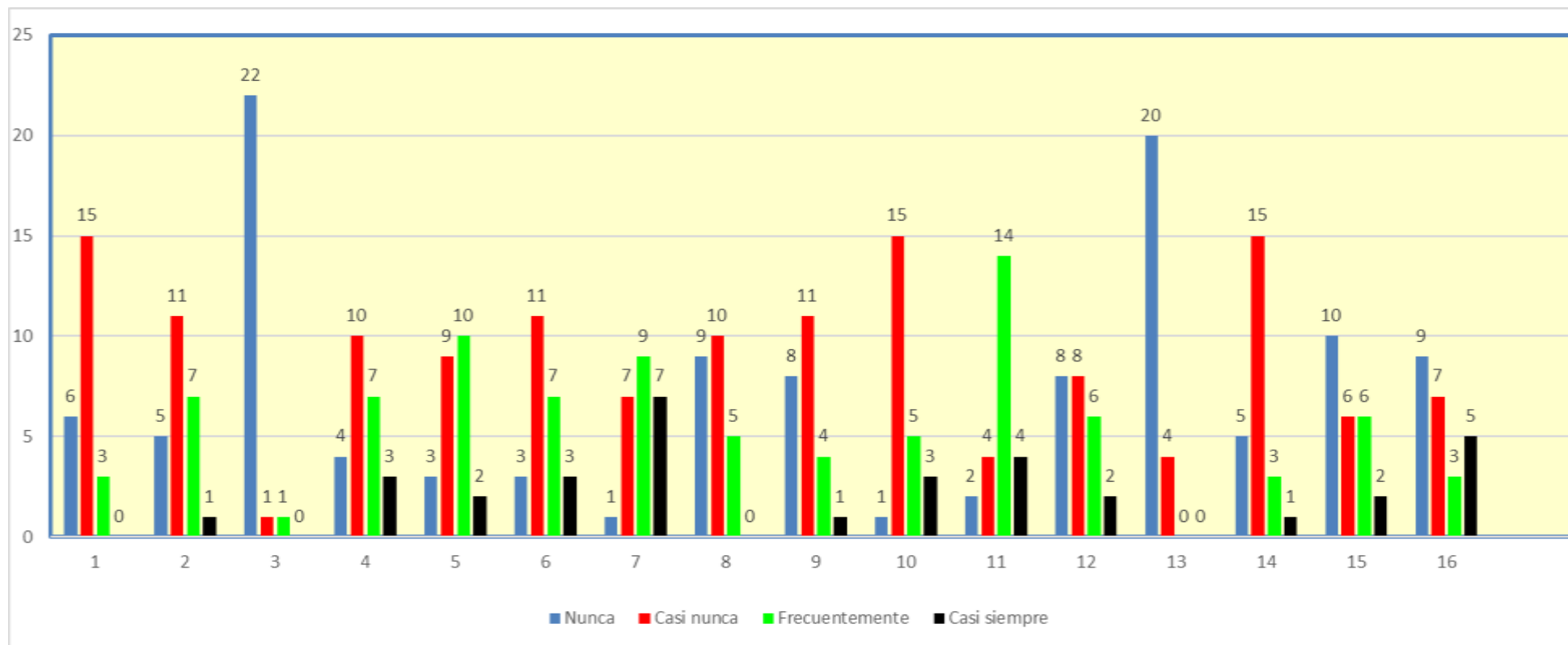
En la tabla y gráfica 17, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 4.167% han tenido mucha ansiedad por el transporte de ida y regreso al trabajo, el 33.33% han tenido moderada, un 16.67% poca y un 45.83% no han tenido nada. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 no han tenido nada de ansiedad por el transporte de ida y regreso al trabajo.

TABLA GENERAL DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 18 CORRESPONDIENTES A LA VARIABLE PRESIONES DE TRABAJO EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

	Ítems	N	%	P	%	Mo	%	M	%
01	Seguridad del empleo.	2	0,49	8	1,96	12	2,94	2	0,49
02	Relaciones con el jefe inmediato.	7	1,72	15	3,68	2	0,49	0	0
03	Cambio de prioridades con el trabajo.	3	0,74	10	2,45	10	2,45	1	0,25
04	Relaciones con compañeros de trabajo.	1	0,25	3	0,74	14	3,43	6	1,47
05	Oportunidad de avanzar o desarrollarse.	1	0,25	2	0,49	10	2,45	11	2,69
06	Exceso de trabajo.	6	1,47	14	3,43	4	0,98	0	0
07	Control de la carga de trabajo.	1	0,25	5	1,23	13	3,19	5	1,23
08	Falta de flexibilidad para hacer frente a emergencias de familia o personales.	3	0,74	7	1,72	12	2,94	2	0,49
09	Favoritismo o injusticia en políticas de contratación y ascensos en el trabajo.	10	2,45	6	1,47	5	1,23	3	0,74
10	Constante vigilancia de su desempeño en el oficio.	3	0,74	11	2,69	8	1,96	2	0,49
11	Trabajo aburrido o poco interesante.	12	2,94	6	1,47	6	1,47	0	0
12	Especial reconocimiento o premio en su oficio.	7	1,72	5	1,23	12	2,94	0	0
13	Presión por conflicto de fechas límites en su oficio.	3	0,74	13	3,19	8	1,96	0	0
14	Pérdida de devoción al trabajo.	12	2,94	10	2,45	2	0,49	0	0
15	Se siente aprisionado en el papeleo e incapaz de realizar cosa alguna.	15	3,68	9	2,20	0	0	0	0
16	Flexibilidad de horas de trabajo.	1	0,25	8	1,96	12	2,94	3	0,74
17	El transporte de ida y regreso al trabajo.	11	2,69	4	0,98	8	1,96	1	0,25
Total		98	24,01	136	33,33	138	33,82	36	8,82

FUENTE: Cooper, R. & Sawaf A. (1998). *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones*. Bogotá: Editorial Norma S. A.

GRÁFICA GENERAL DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 18 CORRESPONDIENTES A LA VARIABLE PRESIONES DE TRABAJO EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



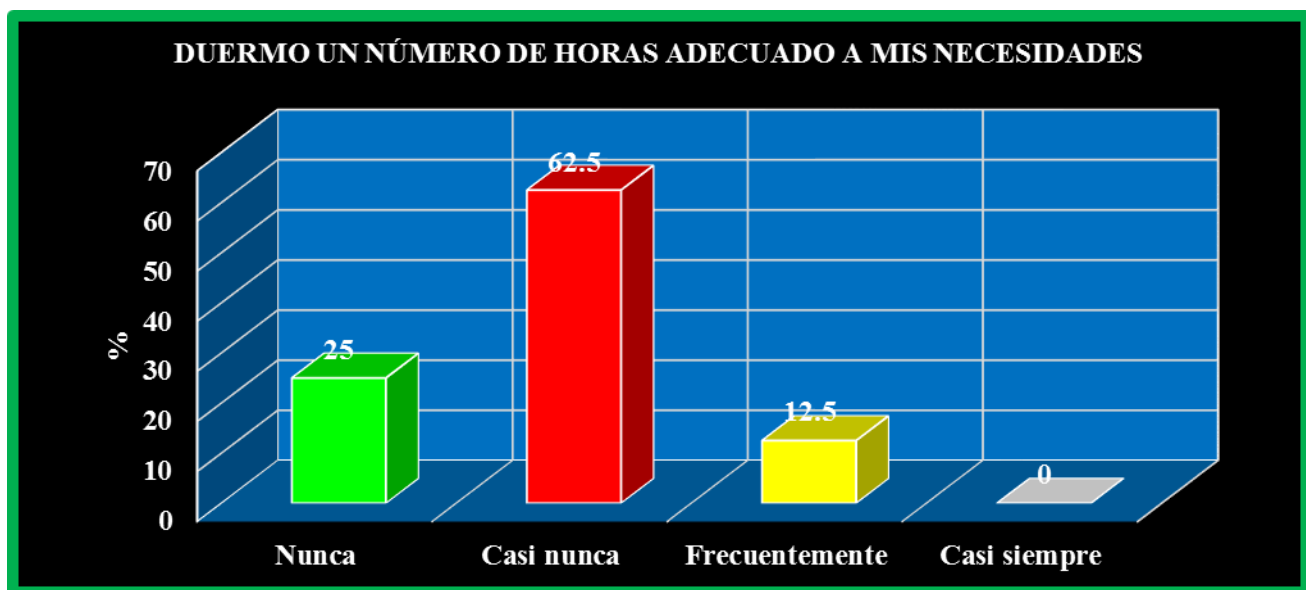
TABLAS DE RESULTADOS: DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS DE LOS ÍTEMS CORRESPONDIENTE A LA VARIABLE ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 19 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 01: DUERMO UN NÚMERO DE HORAS ADECUADO A MIS NECESIDADES (EV1), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

01. Duermo un número de horas adecuado a mis necesidades (EV1)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nunca	6	25,0
Casi nunca	15	62,5
Frecuentemente	3	12,5
Casi siempre	0	0,0
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 19 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 01: DUERMO UN NÚMERO DE HORAS ADECUADO A MIS NECESIDADES (EV1), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS CONSUSTANCIAL AL ESTILO DE VIDA.

Interpretación

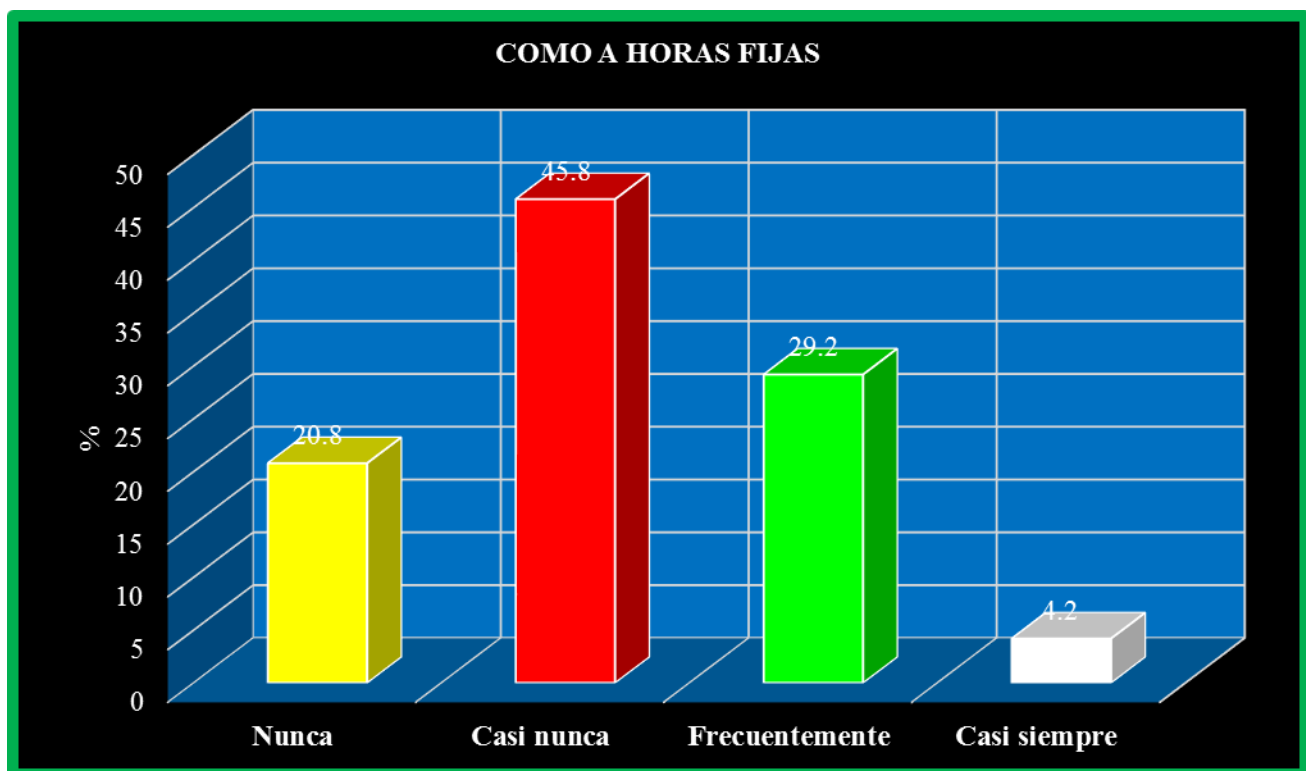
En la tabla y gráfica 01, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 12.5% frecuentemente duerme un número de horas adecuado a sus necesidades, un 62.5% casi nunca duerme y un 25% nunca duerme. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 casi nunca duerme un número de horas adecuado a sus necesidades.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 20 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 02: COMO A HORAS FIJAS (EV2), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

02. Como a horas fijas (EV2)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nunca	5	20,8
Casi nunca	11	45,8
Frecuentemente	7	29,2
Casi siempre	1	4,2
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 20 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 02: COMO A HORAS FIJAS (EV2), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA

Interpretación

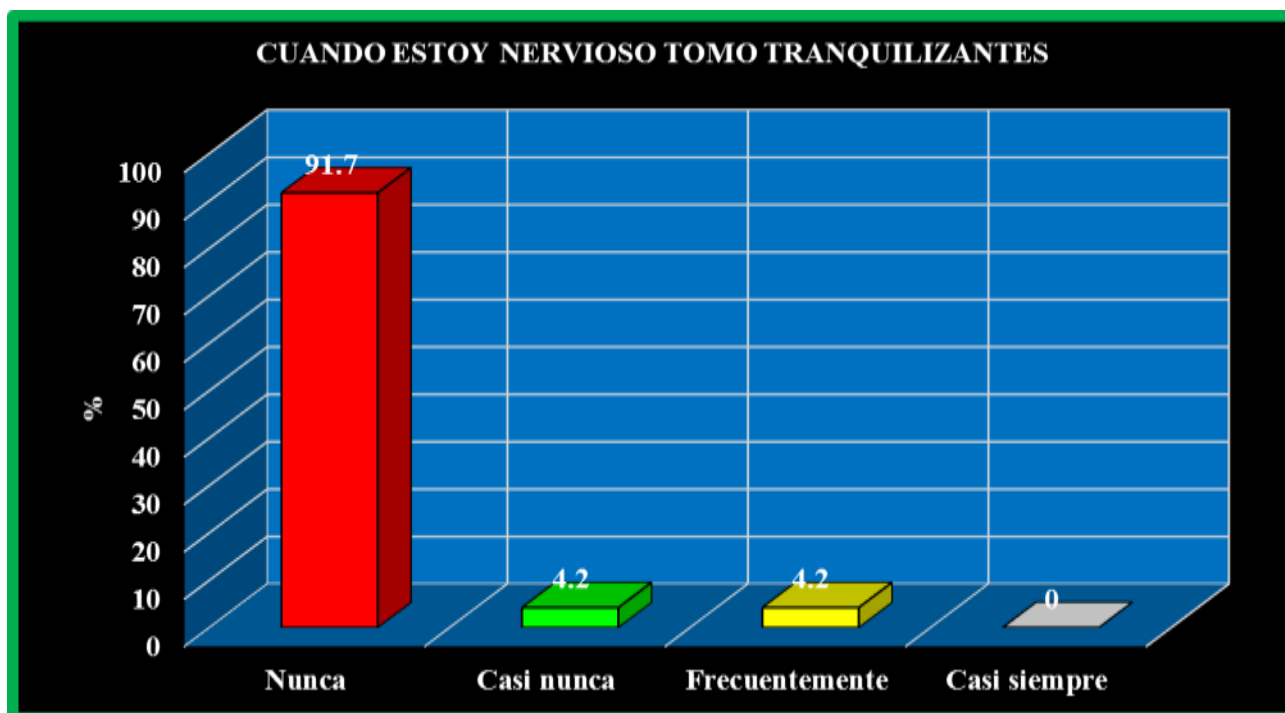
En la tabla y gráfica 02, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 4.167 casi siempre come a horas fijas, un 29.17% frecuentemente come a horas fijas, un 45.83% casi nunca come a horas fijas y un 20.83% nunca come a horas fijas. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 casi nunca come a horas fijas.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 21 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 03: CUANDO ESTOY NERVIOSO TOMO TRANQUILIZANTES (EV3), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

03. Cuando estoy nervioso tomo tranquilizantes (EV3)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nunca	22	91,7
Casi nunca	1	4,2
Frecuentemente	1	4,2
Casi siempre	0	0,0
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 21 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 03: CUANDO ESTOY NERVIOSO TOMO TRANQUILIZANTES (EV3), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA.

Interpretación

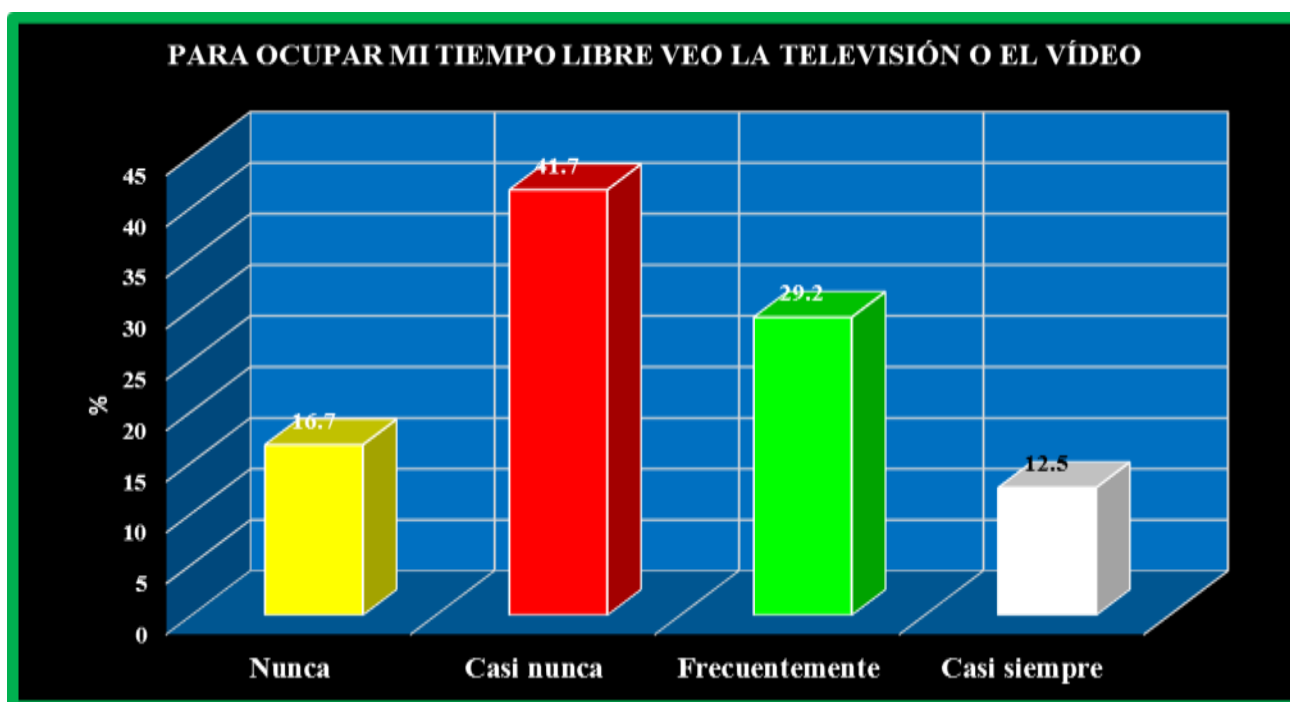
En la tabla y gráfica 03, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 4.167 frecuentemente cuando están nerviosos (as) toman tranquilizantes un 4.167% casi nunca y un 91.67% nunca. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 nunca cuando están nerviosos (as) toman tranquilizantes.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 22 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 04: PARA OCUPAR MI TIEMPO LIBRE VEO LA TELEVISIÓN O EL VÍDEO (EV4), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

04. Para ocupar mi tiempo libre veo la televisión o el vídeo (EV4)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nunca	4	16,7
Casi nunca	10	41,7
Frecuentemente	7	29,2
Casi siempre	3	12,5
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 22 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 04: PARA OCUPAR MI TIEMPO LIBRE VEO LA TELEVISIÓN O EL VÍDEO (EV4), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA.

Interpretación

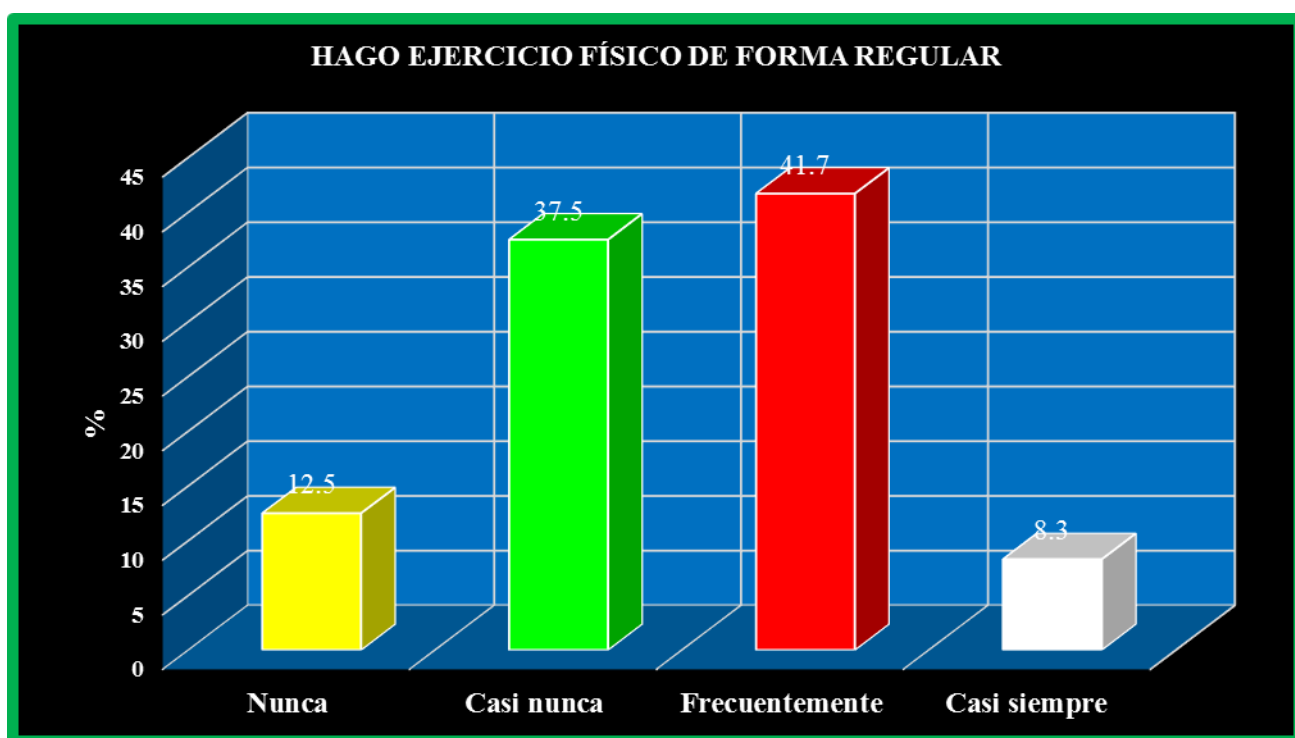
En la tabla y gráfica 04, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 12.5 casi siempre ocupan su tiempo libre viendo la televisión o el vídeo un 29.17% frecuentemente, un 41.67% casi nunca y un 16.67% nunca. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 casi nunca ocupan su tiempo libre viendo la televisión o el vídeo.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 23 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 05: HAGO EJERCICIO FÍSICO DE FORMA REGULAR (EV5), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

05. Hago ejercicio físico de forma regular (EV5)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nunca	3	12,5
Casi nunca	9	37,5
Frecuentemente	10	41,7
Casi siempre	2	8,3
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS CONSUSTANCIAL AL ESTILO DE VIDA.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 23 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 05: HAGO EJERCICIO FÍSICO DE FORMA REGULAR (EV5), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA.

Interpretación

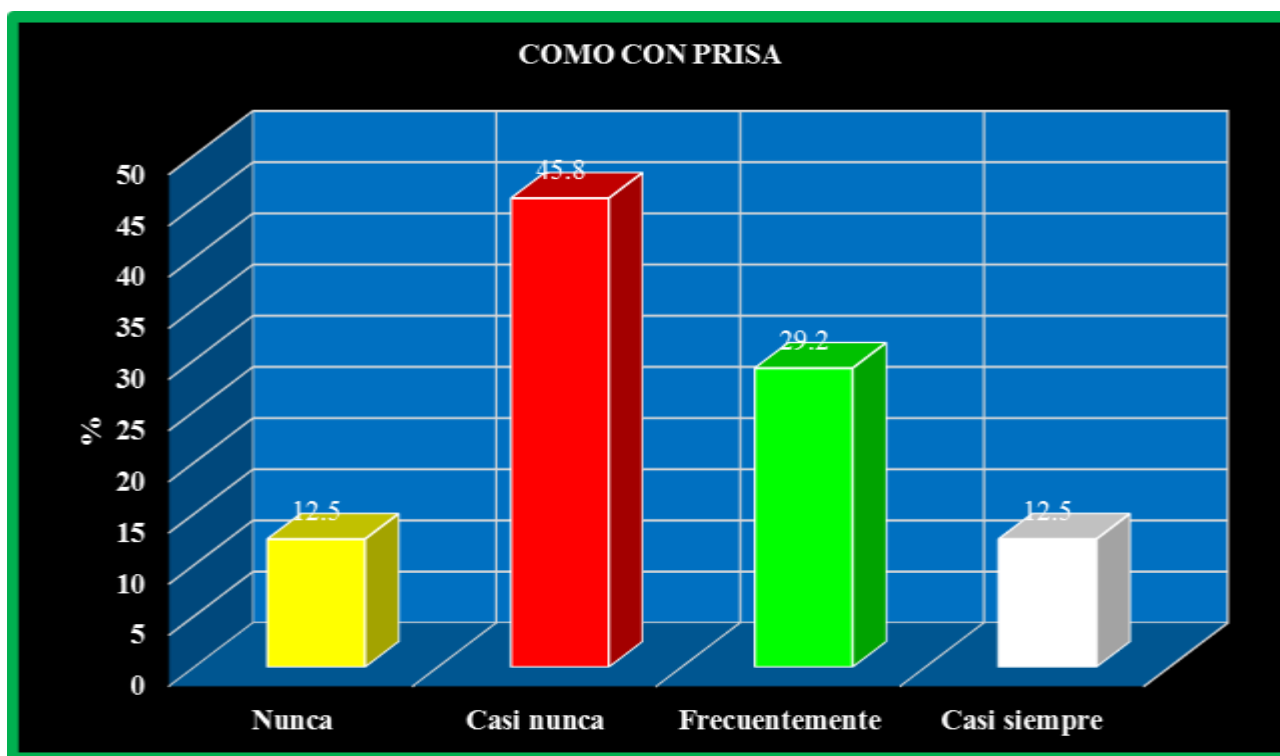
En la tabla y gráfica 05, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 8.33 casi siempre hacen ejercicio físico de forma regular, un 41.67% frecuentemente, un 37.5% casi nunca y un 12.5% nunca. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 frecuentemente hacen ejercicio físico de forma regular.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 24 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 06: COMO CON PRISA (EV6), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

06. Como con prisa (EV6)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nunca	3	12,5
Casi nunca	11	45,8
Frecuentemente	7	29,2
Casi siempre	3	12,5
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 24 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 06: COMO CON PRISA (EV6), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS CONSUSTANCIAL AL ESTILO DE VIDA.

Interpretación

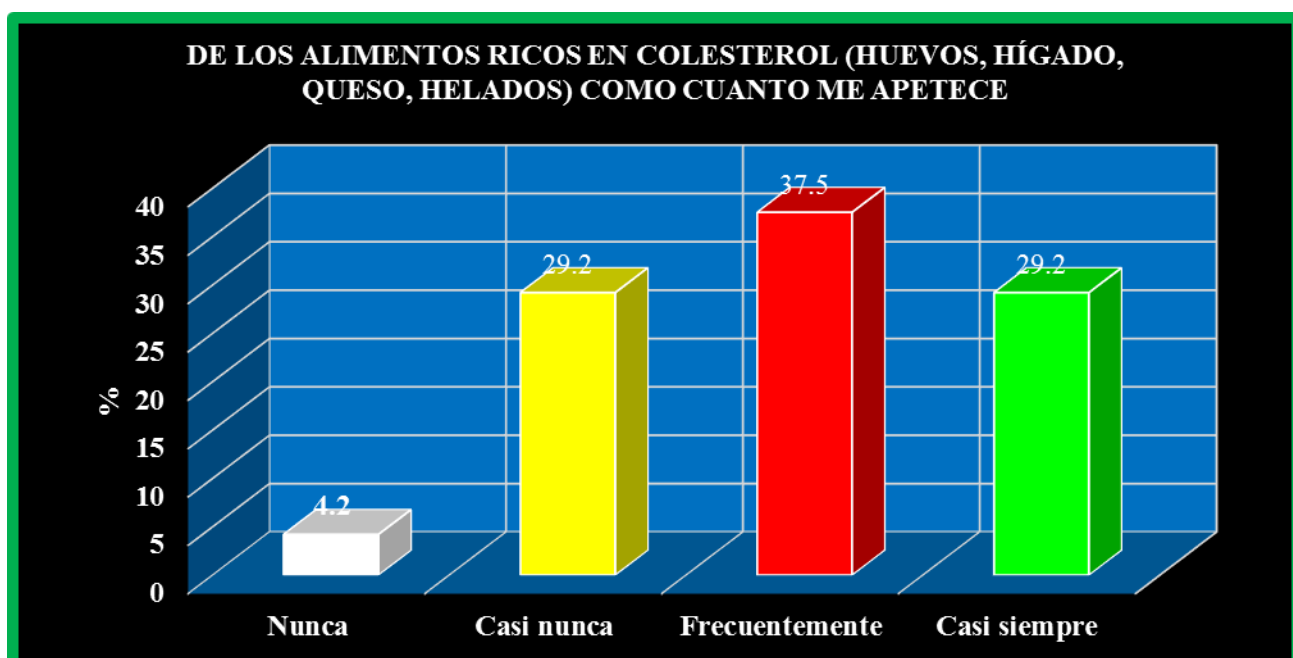
En la tabla y gráfica 06, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 12.5 casi siempre comen con prisa, un 29.17% frecuentemente, un 45.83% casi nunca y un 12.5% nunca. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 casi nunca comen con prisa.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 25 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 07: DE LOS ALIMENTOS RICOS EN COLESTEROL (HUEVOS, HÍGADO, QUESO, HELADOS) COMO CUANTO ME APETECE (EV7), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

07. De los alimentos ricos en colesterol (huevos, hígado, queso, helados) como cuanto me apetece (EV7)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nunca	1	4,2
Casi nunca	7	29,2
Frecuentemente	9	37,5
Casi siempre	7	29,2
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 25 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 07: DE LOS ALIMENTOS RICOS EN COLESTEROL (HUEVOS, HÍGADO, QUESO, HELADOS) COMO CUANTO ME APETECE (EV7), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS CONSUSTANCIAL AL ESTILO DE VIDA.

Interpretación

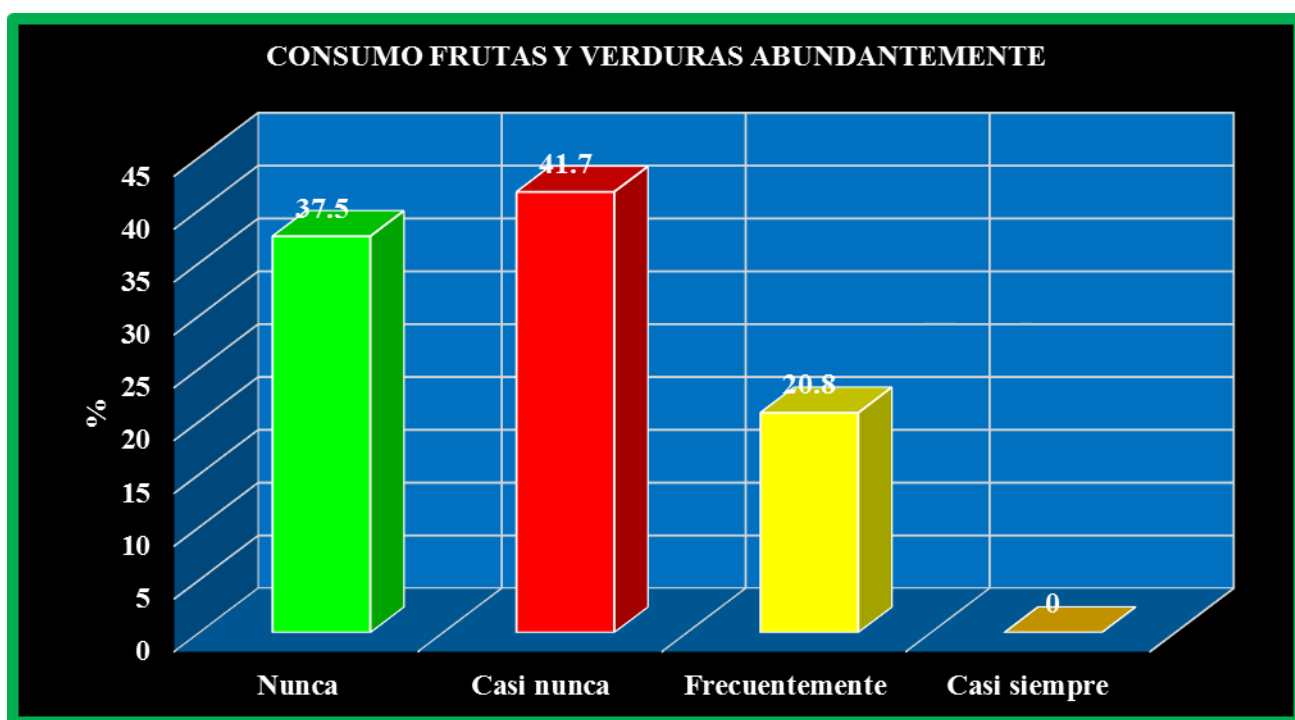
En la tabla y gráfica 07, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 29.17 casi siempre se les apetece los alimentos ricos en colesterol (huevos, hígado, queso, helados), un 37.5% frecuentemente, un 29.17% casi nunca y un 4.167% nunca. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 frecuentemente se les apetece los alimentos ricos en colesterol.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 26 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 08: CONSUMO FRUTAS Y VERDURAS ABUNDANTEMENTE (EV8), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

08. Consumo frutas y verduras abundantemente (EV8)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nunca	9	37,5
Casi nunca	10	41,7
Frecuentemente	5	20,8
Casi siempre	0	00,0
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 26 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 08: CONSUMO FRUTAS Y VERDURAS ABUNDANTEMENTE (EV8), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS CONSUSTANCIAL AL ESTILO DE VIDA.

Interpretación

En la tabla y gráfica 08, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 20.83 frecuentemente consumen frutas y verduras abundantemente, un 41.67% casi nunca, un 37.5% nunca. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 casi nunca consumen frutas y verduras abundantemente.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 27 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 09: BEBO AGUA FUERA DE LAS COMIDAS (EV9), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

09. Bebo agua fuera de las comidas (EV9)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nunca	8	33,3
Casi nunca	11	45,8
Frecuentemente	4	16,7
Casi siempre	1	4,2
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 27 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 09: BEBO AGUA FUERA DE LAS COMIDAS (EV9), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA.

Interpretación

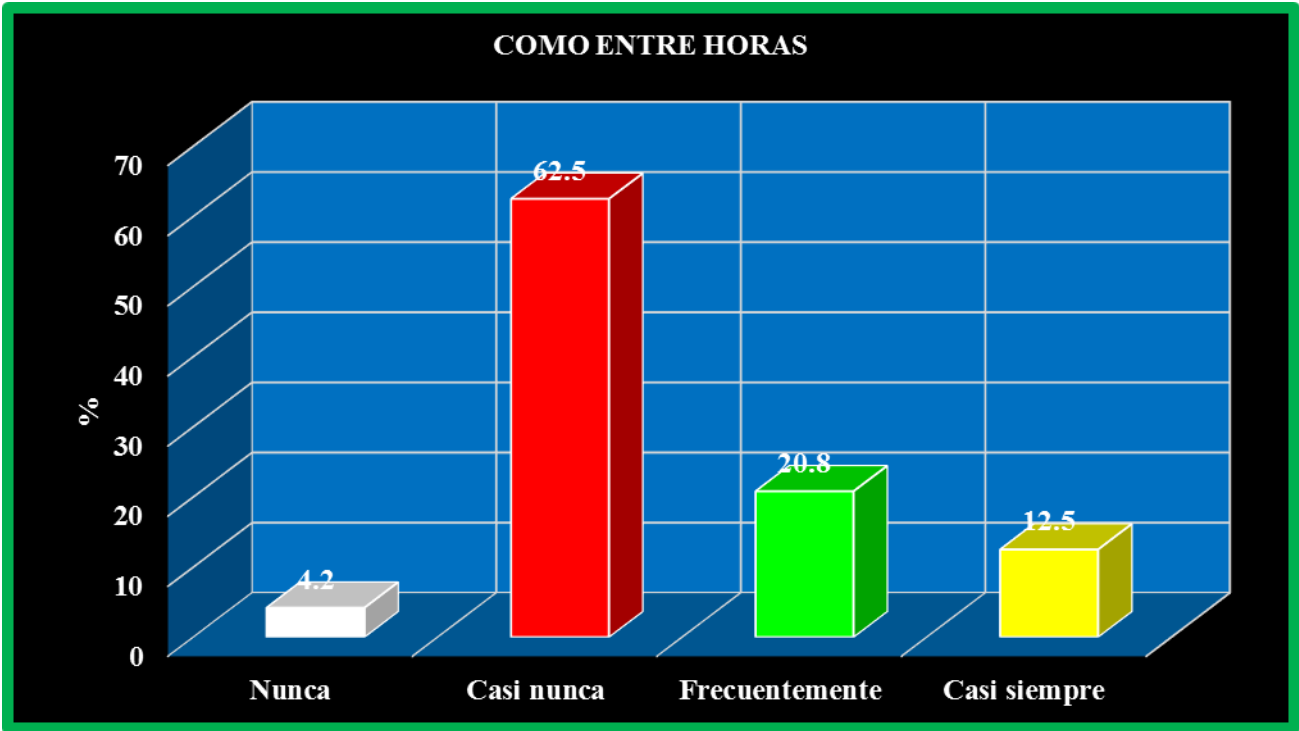
En la tabla y gráfica 09, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 4.167 casi siempre beben agua fuera de las comidas, un 16.67% frecuentemente, un 45.83% casi nunca y un 33.33% nunca. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 casi nunca beben agua fuera de las comidas.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 28 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 10: COMO ENTRE HORAS (EV10), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

10. Como entre horas (EV10)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nunca	1	4,2
Casi nunca	15	62,5
Frecuentemente	5	20,8
Casi siempre	3	12,5
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 28 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 10: COMO ENTRE HORAS (EV10), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA.

Interpretación

En la tabla y gráfica 10, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 12.5% casi siempre comen entre horas , un 20.83% frecuentemente, un 62.5% casi nunca y un 4.167% nunca. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 casi nunca comen entre horas.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 29 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 11: DESAYUNO ABUNDANTEMENTE (EV11), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

11. Desayuno abundantemente (EV11)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nunca	2	8,3
Casi nunca	4	16,7
Frecuentemente	14	58,3
Casi siempre	4	16,7
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 29 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 11: DESAYUNO ABUNDANTEMENTE (EV11), EN EL PERSONAL DOCENTE Y ADMINISTRATIVO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS CONSUSTANCIAL AL ESTILO DE VIDA.

Interpretación

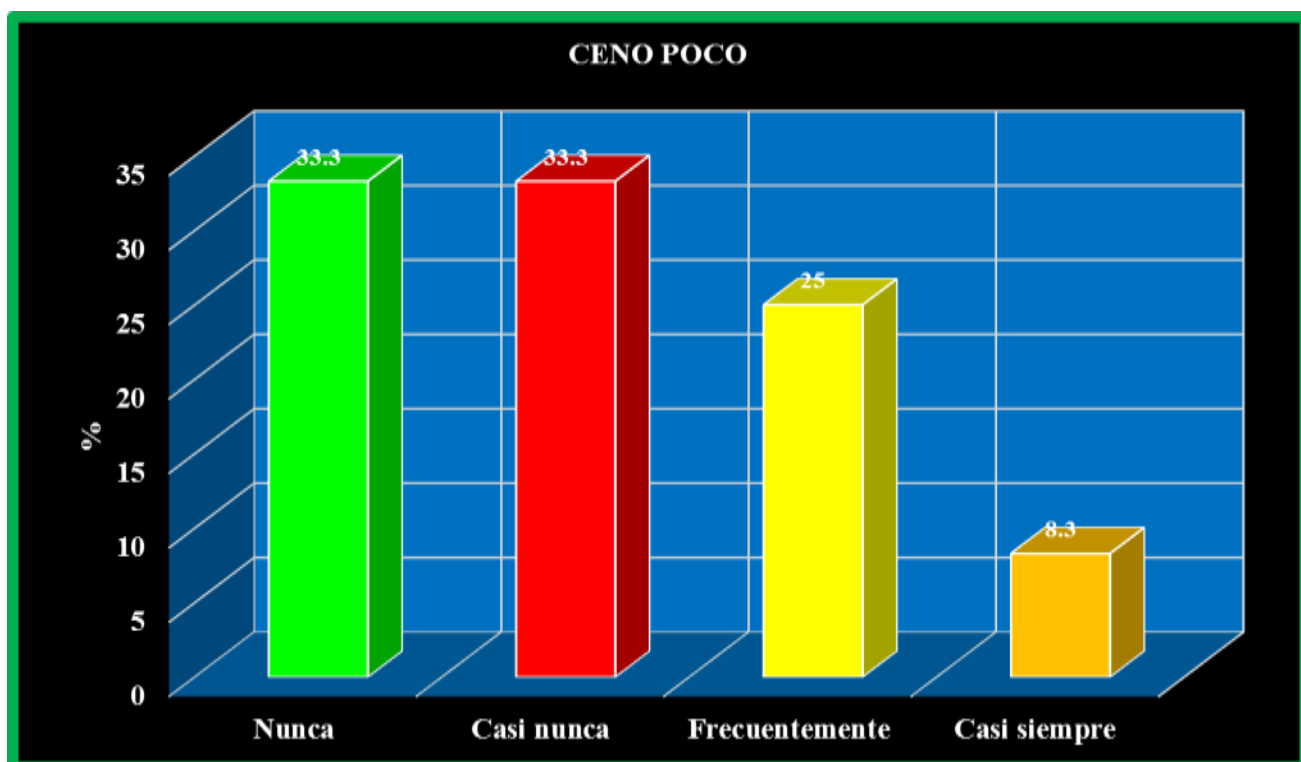
En la tabla y gráfica 11, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 16.67% casi siempre desayunan abundantemente, un 58.33% frecuentemente, un 16.67% casi nunca y un 8.33% nunca. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 frecuentemente desayunan abundantemente.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 30 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 12: CENO POCO (EV12), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

12. Ceno poco (EV12)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nunca	8	33,3
Casi nunca	8	33,3
Frecuentemente	6	25,0
Casi siempre	2	8,3
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 30 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 12: CENO POCO (EV12), EN EL PERSONAL DOCENTE Y ADMINISTRATIVO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS CONSUSTANCIAL AL ESTILO DE VIDA.

Interpretación

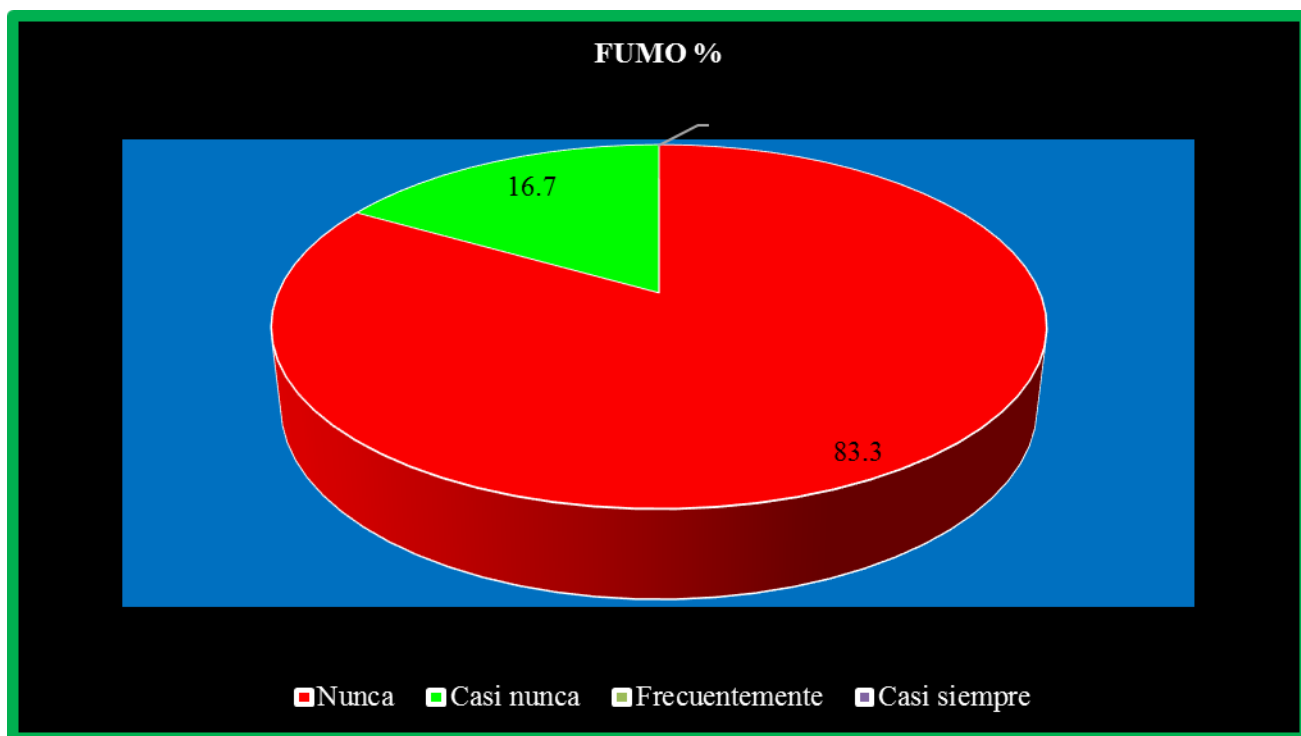
En la tabla y gráfica 12, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 8.33% casi siempre cenar poco, un 25% frecuentemente, un 33.33% casi nunca y un 33.33% nunca. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 casi nunca y nunca cenar poco.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 31 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 13: FUMO (EV13), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

13. Fumo (EV13)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nunca	20	83,3
Casi nunca	4	16,7
Frecuentemente	0	0,0
Casi siempre	0	0,0
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 31 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 13: FUMO (EV13), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS CONSUSTANCIAL AL ESTILO DE VIDA.

Interpretación

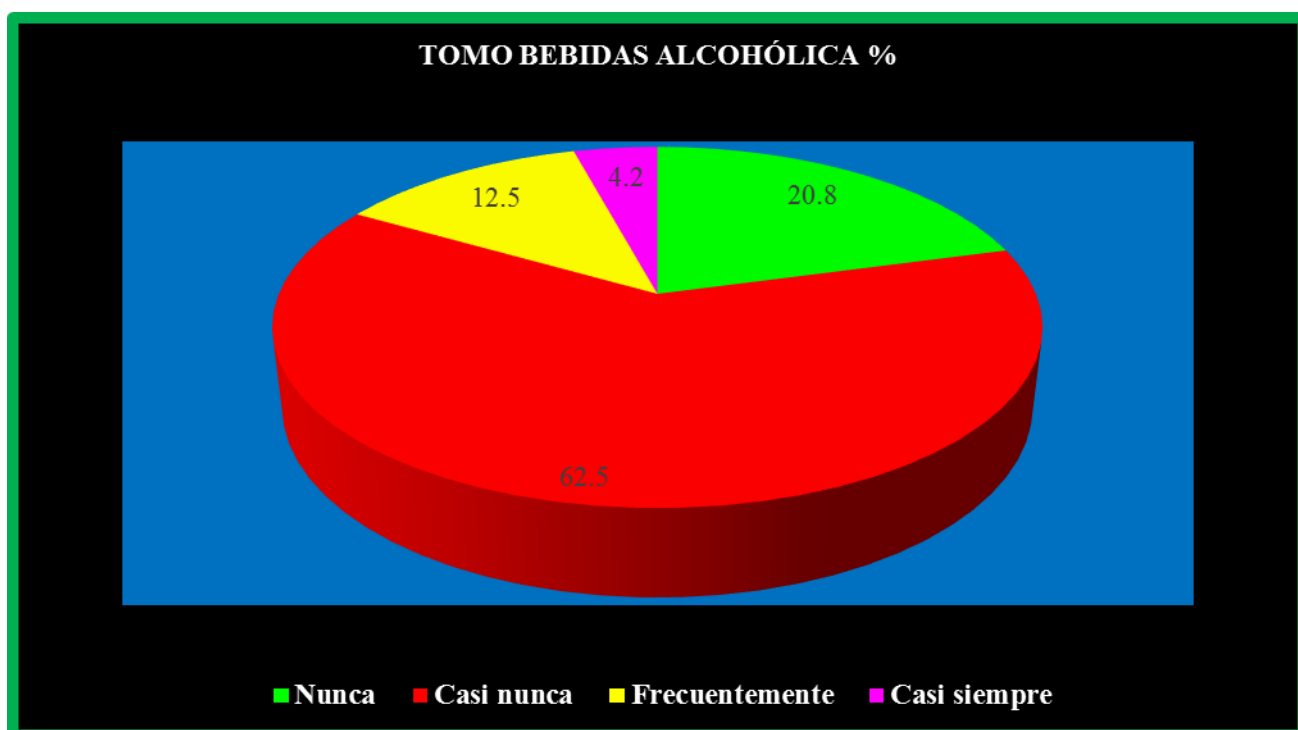
En la tabla y gráfica 13, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 16.67% casi nunca fuman, un 83.33% nunca fuman. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 nunca fuman.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 32 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 14: TOMO BEBIDAS ALCOHÓLICAS (EV14), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

14. Tomo bebidas alcohólicas (EV14)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nunca	5	20,8
Casi nunca	15	62,5
Frecuentemente	3	12,5
Casi siempre	1	4,2
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 32 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 14: TOMO BEBIDAS ALCOHÓLICAS (EV14), EN EL PERSONAL DOCENTE Y ADMINISTRATIVO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS CONSUSTANCIAL AL ESTILO DE VIDA.

Interpretación

En la tabla y gráfica 14, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 4.167% casi siempre toman bebidas alcohólicas, un 12.5% frecuentemente, un 62.5% casi nunca y un 20.83% nunca. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 casi nunca toman bebidas alcohólicas.

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 33 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 15: EN MI TIEMPO LIBRE BUSCO LA NATURALEZA Y EL AIRE PURO (EV15), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

15. En mi tiempo libre busco la naturaleza y el aire puro (EV15)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nunca	10	41,7
Casi nunca	6	25,0
Frecuentemente	6	25,0
Casi siempre	2	8,3
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 33 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 15: EN MI TIEMPO LIBRE BUSCO LA NATURALEZA Y EL AIRE PURO (EV15), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS CONSUSTANCIAL AL ESTILO DE VIDA.

Interpretación

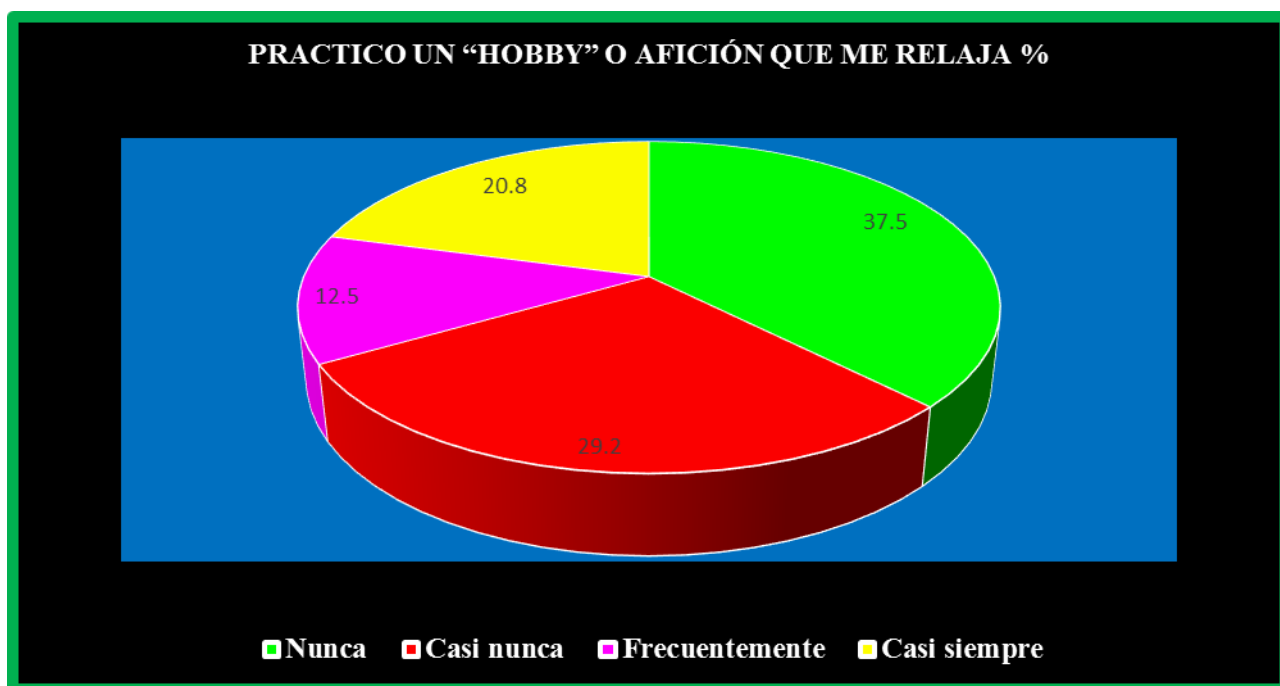
En la tabla y gráfica 15, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 8.33% casi siempre en su tiempo libre buscan la naturaleza y el aire puro, un 25% frecuentemente, un 25% casi nunca y un 41.67% nunca. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 nunca en su tiempo libre buscan la naturaleza y el aire puro

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 34 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 16: PRACTICO UN “HOBBY” O AFICIÓN QUE ME RELAJA (EV16), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

16. Practico un “hobby” o afición que me relaja (EV16)		
Escala de medición	Frecuencia	Porcentaje %
Nunca	9	37,5
Casi nunca	7	29,2
Frecuentemente	3	12,5
Casi siempre	5	20,8
Total	24	100,0

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA.

GRÁFICA DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 34 CORRESPONDIENTE AL ÍTEM 16: PRACTICO UN “HOBBY” O AFICIÓN QUE ME RELAJA (EV16), EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA.

Interpretación

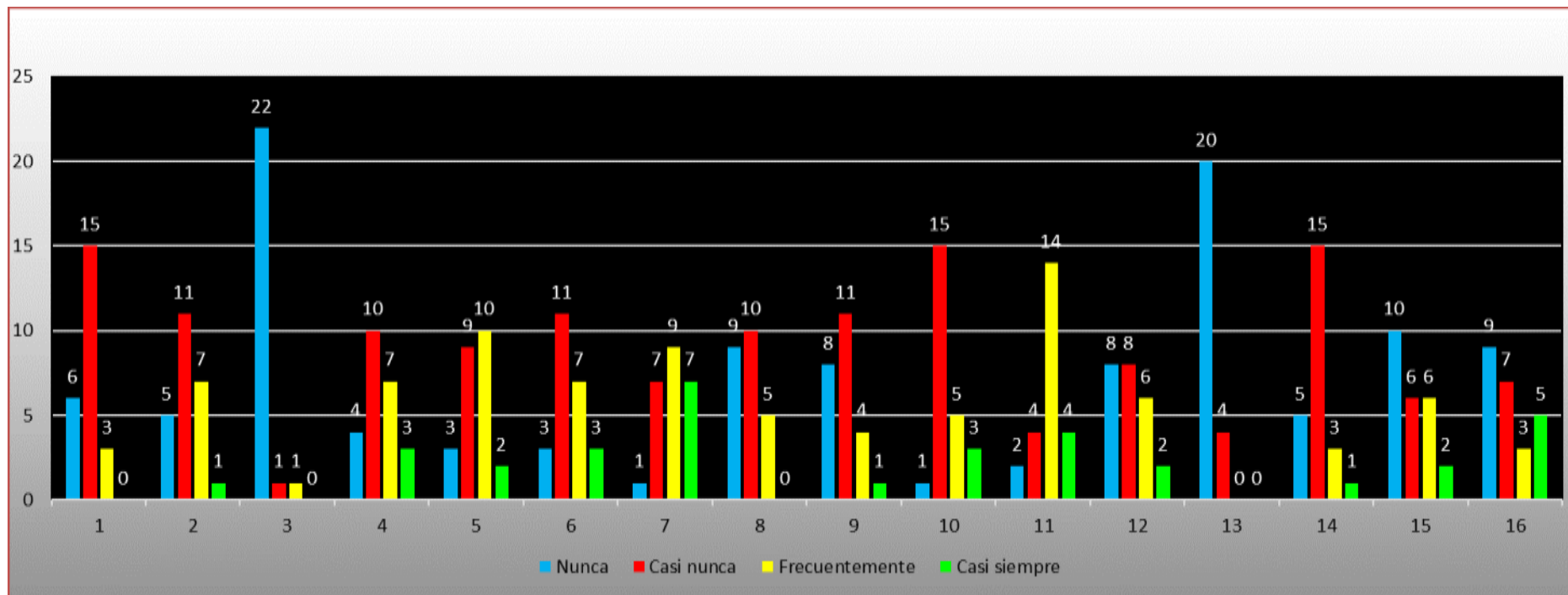
En la tabla y gráfica 16, se observa que de los 24 docentes encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016, muestra que representan el 100% de la población, revelan que el 20.83% casi siempre practican un “hobby” o afición que les relaja, un 12.5% frecuentemente, un 29.17% casi nunca y un 37.5% nunca. Por consiguiente, se concluye que la mayoría de los docentes y administrativos encuestados en la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” al año 2016 nunca practican un “hobby” o afición que les relaja.

TABLA GENERAL DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 35 CORRESPONDIENTES A LA VARIABLE ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016

Ítems		N	%	CN	%	F	%	CS	%
01	Duermo un número de horas adecuado a mis necesidades.	6	1,56	15	3,90	3	0,78	0	0
02	Como a horas fijas.	5	1,30	11	2,86	7	1,82	1	0,26
03	Cuando estoy nervioso tomo tranquilizantes.	22	5,73	1	0,26	1	0,26	0	0
04	Para ocupar mi tiempo libre veo la televisión o el vídeo.	4	1,04	10	2,60	7	1,82	3	0,78
05	Hago ejercicio físico de forma regular.	3	0,78	9	2,34	10	2,60	2	0,52
06	Como con prisa.	3	0,78	11	2,86	7	1,82	3	0,78
07	De los alimentos ricos en colesterol (huevos, hígado, queso, helados) como cuanto me apetece.	1	0,26	7	1,82	9	2,34	7	1,82
08	Consumo frutas y verduras abundantemente.	9	2,34	10	2,60	5	1,30	0	0
09	Bebo agua fuera de las comidas.	8	2,08	11	2,86	4	1,04	1	0,26
10	Como entre horas.	1	0,26	15	3,90	5	1,30	3	0,78
11	Desayuno abundantemente.	2	0,52	4	1,04	14	3,65	4	1,04
12	Ceno poco.	8	2,08	8	2,08	6	1,56	2	0,52
13	Fumo.	20	5,21	4	1,04	0	0	0	0
14	Tomo bebidas alcohólicas.	5	1,30	15	3,90	3	0,78	1	0,26
15	En mi tiempo libre busco la naturaleza y el aire puro.	10	2,60	6	1,56	6	1,56	2	0,52
16	Practico un “hobby” o afición que me relaja.	9	2,34	7	1,82	3	0,78	5	1,30
Total		116	30,20	144	37,50	90	23,43	34	8,85

FUENTE: Melgosa, J. (1995). *Sin estrés*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.

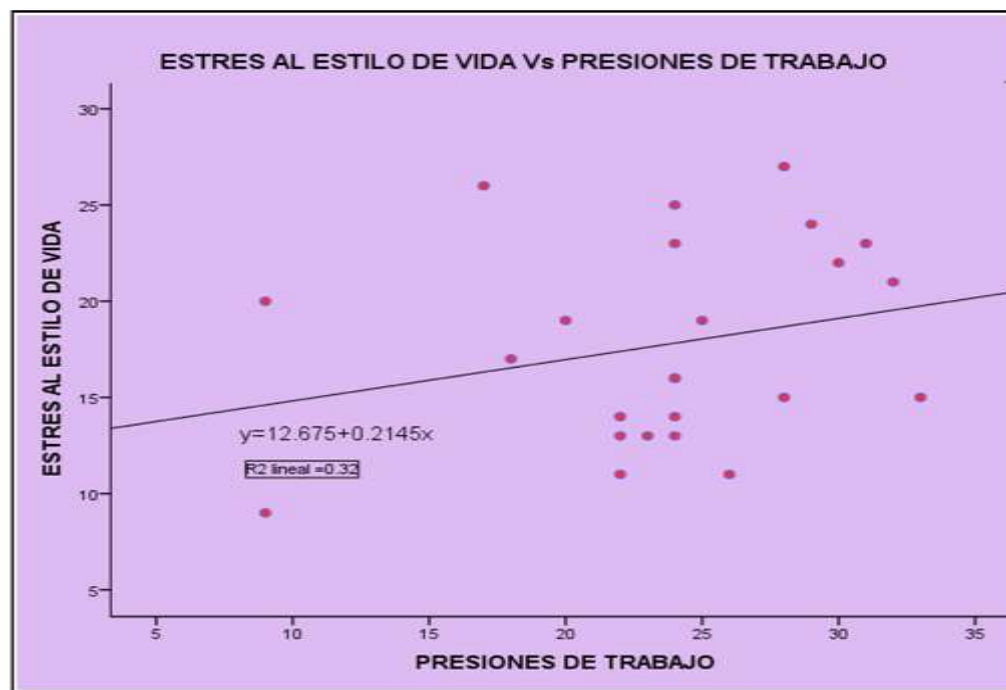
GRÁFICA GENERAL DE DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS 35 CORRESPONDIENTES A LA VARIABLE ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA PÉREZ” DE CHACHAPOYAS, 2016



FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA

CUADRO DE CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS ENTRE PRESIONES DE TRABAJO Y ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA									
RELACIÓN ENTRE VARIABLES	Correlación: Hipótesis General de Investigación				Prueba de Hipótesis Distribución T-Student				DECISIÓN
	H ₀ Relación nula ($r = 0$)	H ₁ Relación \pm ($r \neq 0$)	T	GL	Muestra	Significatividad			
Presiones de trabajo y estrés del estilo de vida	H ₁	r	=	0,566	3.22	22	24	4,173	Se acepta H ₁ y se rechaza H ₀

GRÁFICA DE CORRELACIÓN ENTRE PRESIONES DE TRABAJO Y ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA



IV. DISCUSIÓN

Concluido el procesamiento, análisis y tabulación de resultados de la investigación, la discusión gira en torno a explicar por qué y cómo la hipótesis general H_1 evidencia que el grado de relación entre presiones de trabajo y estrés del estilo de vida ha resultado ser una **relación favorable débil** revelando una situación psicopatológica que ha experimentado, durante un determinado período del año escolar 2016 y aún experimenta, el personal docente de la Institución Educativa “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas.

Primer fundamento. El haber sistematizado el proyecto e informe de la presente tesis alimentado del principio de la Filosofía: “El principio de la concatenación universal” (Kursánov, 1975, p. 138); de los principios de la Pedagogía: “Principio de la relación legítima entre la escuela, la sociedad y la enseñanza”; “La relación legítima entre la instrucción, educación y el desarrollo de la personalidad; La relación legítima entre el desarrollo de cada personalidad y el desarrollo del colectivo” (citado por LABARRERE y VALDIVIA, 2002, p. 51); los principios de la ética y la Axiología: “Colectivismo y ayuda mutua de camaradas: uno para todos y todos para uno. Actitud humana y respeto recíproco entre los individuos: el hombre es amigo, camarada y hermano de sus semejantes” (AFANASIEV, 1977, pp. 255-256); el principio de los valores sociales: ambientales, económicos, políticos y culturales en función al carácter o sello de clase social; el principio de los valores personales psicobiológicos; el principio de la Psicología Educativa: “La psique es una propiedad de la materia altamente organizada, un producto del cerebro en funcionamiento. El fundamento de lo psíquico se encuentra en la actividad refleja del cerebro. El desarrollo de la conciencia es consecuencia del reflejo activo (...) de la realidad que le rodea (LIUBLÍANSKAIA, 1971, p. 20); la ley de la Sociología: La ley de la acción determinante de la existencia social sobre la conciencia social (KONSTANTINOV, 1980, p. 18); los principios de la Filosofía de la Educación inmersos en la ontología, teleología y mesología de la educación (LÁZARO, 1996, pp. 16-48); los principios de la Biología inherentes a la educación: Teoría de los hemisferios cerebrales especializados (ROEDERS, 1997, p. 35); principio de la individualidad biológica; principio de actividad; principio de la alimentación en, desde y para la educación.

Todas las teorías enunciadas, principalmente se centralizan en la intelección de la conciencia: “La conciencia es un conjunto de diferentes formas de la actividad psíquica: sensaciones, percepciones, representaciones, conceptos, ideas, pensamientos, voluntad, etc.” (Kursánov, 1975, p. 98). Se entiende, pues, que tanto presiones de trabajo como estrés al estilo de vida son formas de conciencia social.

La forma superior de la conciencia es el pensamiento que parte de los datos proporcionados por los órganos de los sentidos: las sensaciones y las percepciones: El pensamiento, a diferencia de las sensaciones, tienen carácter universal. Refleja las cosas. Es un reflejo en su conexión, en sus relaciones con las demás cosas. Es un

reflejo mediato de la realidad a través del conocimiento sensorial. La facultad del pensamiento de reflejar en forma generalizada la realidad se expresa en la capacidad del hombre de formar conceptos generales, cuyo papel y significación son analizados especialmente en la teoría del conocimiento (Kursánov, 1975, p. 102).

Esta cita elucida con mayor rigor y precisión, que tanto presiones de trabajo como estrés consustancial al estilo de vida, son manifestaciones del pensamiento humano brindados por los órganos de los sentidos.

Segundo fundamento. Los resultados y conclusiones comparados con los obtenidos otros ámbitos se evidencian similitudes. Por ejemplo, hay semejanzas en el espacio mundial, puesto que al compararse los resultados con los obtenidos por Mayra Raquel González Acabal en su la tesis titulada: “Estrés y Desempeño Laboral: Estudio Realizado en Serviteca Altense de Quetzaltenango”, efectuada en la Facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar de Guatemala, se tiene por una parte que la citada autora ha efectuado su investigación con una muestra de 50 personas adultas, entre 25 y 50 años y ha contrastado su hipótesis de investigación con el parámetro coeficiente de correlación de Pearson. Sus variables han sido estrés y desempeño laboral. Sus instrumentos de recolección de información han sido un test estandarizado para medir los niveles de estrés y una evaluación de desempeño de selección forzada.

De modo que los resultados emitidos en sus conclusiones, son similares en su metodología y en su sustento teórico-práctico a la presente investigación que se reporta, dado que en resumen son los siguientes: 01 El estrés producido por diferentes factores dentro del ambiente laboral afecta el desempeño de los colaboradores de Serviteca Altense S.A., variando de un departamento a otro, pero de igual manera influye en los resultados; por lo que se acepta la hipótesis alterna de investigación la cual menciona que si existe una relación estadísticamente significativa con un nivel Alpha de 0.05 entre el estrés y el desempeño laboral de los colaboradores de Serviteca Altense S.A. 02. De acuerdo a la investigación realizada la mayoría de los trabajadores de Serviteca Altense S.A. manifiestan niveles altos de estrés, donde se toma en cuenta la media arrojada por la prueba sobre estrés administrada la cual fue de 21.1 y de acuerdo a los estándares de la prueba donde la media normal debe ser de 16.3 y 14.7, es decir que los resultados que estén por encima de este manifiestan niveles altos de estrés y los que sean menores se consideran bajos. 03. La investigación demostró que el estrés genera en las el personal de las organizaciones conflictos que producen una disminución en el desempeño laboral en la productividad.

Por otra parte, la autora en mención hace una propuesta en la que inserta las recomendaciones siguientes:

01. Es importante que en Serviteca Altense S.A. se implementen programas sobre la influencia que tiene el estrés en el desempeño de los colaboradores para reducir los índices de relación entre ambos y de esa manera dar un seguimiento específico a cada empleado.

02. Que los sujetos asistan a sesiones regulares de técnicas de relajación para que de esa manera sus índices de estrés sean controlados por ellos y en su lugar de trabajo, para crear así un mejor ambiente y por consecuencia elevar el desempeño laboral.

03. Realizar pruebas constantes de estrés para determinar cómo se encuentran los niveles dentro de Serviteca Altense S.A. y de esta manera darle el seguimiento necesario a los resultados.

04. En Serviteca Altense S.A. se pueden otorgar formas creativas para evaluar al personal constantemente y elevar sus niveles de desempeño por medio de incentivos no económicos los cuales servirán para motivar a sus colaboradores.

05. Brindar capacitación constante e incluso actividades recreativas con los empleados de Serviteca Altense S.A. para implementar nuevas técnicas de trabajo y que el ambiente laboral sea más agradable, con ello se logrará reducir el estrés y el desempeño de los colaboradores sea elevado.

V. CONCLUSIONES

Después de ejecutada la investigación, contrastadas y comprobadas la hipótesis de investigación (H₁) se llegó a tres conclusiones, la primera relativa al cociente emocional (CE) derivado de las presiones de trabajo, la segunda relativa al cociente emocional (CE) derivado del estrés del estilo de vida, y la tercera relativa al grado de correlación entre presiones de trabajo y estrés del estilo de vida:

El personal docente de la Institución Educativa “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas, conformado por 24 personas, ha experimentado, durante un determinado período del año escolar 2016, y aún experimenta una situación psicopatológica evidente en un vulnerable coeficiente emocional (CE) derivado de las presiones de trabajo. Dicha realidad, estadísticamente se colige del cálculo de la media aritmética (23.67), la misma que en concordancia con la escala de medición: óptimo coeficiente emocional (00), buen coeficiente emocional (01-16), vulnerable coeficiente emocional (16-32) y peligroso coeficiente emocional (32-48) se ubica, pues, en un vulnerable coeficiente emocional (CE).

El personal docente de la Institución Educativa “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas, conformado por 24 personas, ha experimentado, durante un determinado período del año escolar 2016, y aún experimenta una situación psicopatológica evidente en un vulnerable coeficiente emocional (CE) derivado del estrés consustancial al estilo de vida. Dicha realidad, estadísticamente se colige del cálculo de la media aritmética (17.75), la misma que en concordancia con la escala de medición: óptimo coeficiente emocional (00), buen coeficiente emocional (01-16), vulnerable coeficiente emocional (16-32) y peligroso coeficiente emocional (32-48) se ubica, también, en un vulnerable coeficiente emocional (CE).

El personal docente de la Institución Educativa “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas, conformado por 24 personas, se le ha diagnosticado que ha experimentado, durante un determinado período del año escolar 2016, y aún experimenta una situación psicopatológica evidente significativamente en un grado de **relación favorable débil** entre presiones de trabajo y estrés del estilo de vida. Dicha situación amerita, se efectuó una propuesta desde el ámbito de las ciencias de la educación, es decir, de la Psicología Educativa, Pedagogía, Sociología de la Educación, Ética, Biología y Filosofía de la Educación, de modo que la relación **favorable débil** pueda mejorarse con una tendencia hacia una relación favorablemente fuerte, muy fuerte o perfecta. La referida realidad, estadísticamente se colige del cálculo del coeficiente de correlación de Pearson el que ha sido y es de **0,566**, el mismo que en concordancia con la escala de medición: relación desfavorable perfecta (-1.00), relación desfavorable muy fuerte (-0.90), relación desfavorable fuerte (-0.75), relación desfavorable media (-0.50), relación desfavorable débil (-0.10), no existe relación ni favorable ni desfavorable (0.00), relación favorable débil (+0.10), relación favorable media (+0.50), relación favorable fuerte (+0.75), relación favorable muy fuerte (+0.90), relación favorable perfecta (+1.00) se ubica como una **relación favorable débil**.

VI. RECOMENDACIONES

Contrastada y comprobada la hipótesis de investigación se ha diagnosticado que el grado de correlación entre presiones de trabajo y estrés del estilo de vida que ha experimentado y aún experimenta el personal docente de la Institución Educativa “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas durante un determinado período del año escolar 2016: i) la correlación entre presiones de trabajo y estrés del estilo de vida, en términos estadísticos es **0,566** y en concordancia con la escala de medición se trata significativamente de una **relación favorable débil**.

El referido correlato, emergido del cociente emocional (CE) que han experimentado y aún lo experimentan los 24 sujetos de la muestra conformada por el personal docente de la Institución Educativa “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas durante un determinado período del año escolar 2016, en concordancia con la estimación de los objetivos específicos trazados en el presente estudio, amerita una propuesta de salud psicológica educacional pertinente. Esta propuesta, se denomina **“Curso-taller psico-educacional “Vida emocional óptima” que neutralice la patología emanada de las presiones de trabajo y el estrés consustancial al estilo de vida”** que se describen a continuación:

CURSO-TALLER PSICO-EDUCACIONAL “VIDA EMOCIONAL ÓPTIMA” QUE NEUTRALICE LA PATOLOGÍA EMANADA DE LAS PRESIONES DE TRABAJO Y EL ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA

JUSTIFICACIÓN Y FUNDAMENTO TEÓRICO CONCEPTUAL

El curso-taller “Psico-educacional” sobre la base de las ciencias de la educación se justifica al amparo de un diagnóstico real y perceptible. El personal docente de la Institución Educativa “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas, individual y colectivamente, por una parte, ha experimentado y experimenta presiones de trabajo derivadas de la seguridad en el empleo, de las relaciones con el jefe inmediato, del cambio de prioridades con el trabajo, de las relaciones con compañeros de trabajo, de la oportunidad de avanzar o desarrollarse, del exceso de trabajo, del control de la carga de trabajo, de la falta de flexibilidad para hacer frente a emergencias de familia o personales, del favoritismo o injusticia en políticas de contratación y ascensos en el trabajo, de la constante vigilancia de su desempeño en el oficio, del trabajo aburrido o poco interesante, del inexistente reconocimiento o premio en su oficio, de la presión por conflicto de fechas límites en su oficio, de la pérdida de devoción al trabajo, de sentirse aprisionado en el papeleo e incapaz de realizar cosa alguna, de la poca flexibilidad en el cumplimiento de horas de trabajo, del transporte de ida y regreso al trabajo.

Por otra parte, el personal docente referido, ha experimentado y experimenta estrés al estilo de vida derivado de dormir o no dormir un número de horas adecuada a las necesidades, de comer o no comer a horas fijas, de estar o no estar nervioso y tomar tranquilizantes, de ocupar o no ocupar el tiempo libre para ver televisión o vídeo, de hacer o no hacer ejercicio físico de forma regular, de comer o no comer con prisa, de consumir o no consumir cada que apetece alimentos ricos en colesterol (huevos, hígado, queso, helados), de consumir o no consumir frutas y verduras abundantemente, de beber o no beber agua fuera de las comidas, de comer o no comer entre horas, de desayunar o no desayunar abundantemente, de cenar o no cenar poco, de fumar o no fumar, de tomar o no tomar bebidas alcohólicas, de buscar o no buscar la naturaleza y el aire puro en el tiempo libre, de practicar o no practicar un “hobby” o afición que relaje.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Durante y al finalizar el curso-taller psico-educacional “Vida emocional óptima”, sistematizado sobre la base de las teorías de las ciencias de la educación, los congéneres estarán en condición de neutralizar la patología emanada de las presiones de trabajo y estrés al estilo de vida en el personal docente de la Institución Educativa “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas como consecuencia de habérsela diagnosticado una relación favorable débil.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Durante y al finalizar el curso-taller psico-educacional “Vida emocional óptima” el personal docente de la Institución Educativa “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas estará en condiciones de:

- Activar la intelección y aplicación del conocimiento no convencional de inteligencia emocional desde la Psicología Educativa en forma clara, correcta y coherente de modo que conlleve a la neutralización de la patología emanada de la relación entre las presiones de trabajo y estrés del estilo de vida.
- Ejercitar una educación en el control emocional acorde a los intereses de la sociedad dividida en clases sociales desde la Pedagogía, efectuándola con claridad, corrección y coherencia de modo que conlleve a la neutralización de la patología emanada de la relación entre las presiones de trabajo y estrés del estilo de vida.

- Incitar al manejo de la contradicción cardinal dimanada de la ley que establece que “La existencia social determina la conciencia social” acorde a los intereses de la sociedad escindida en clases sociales desde la Sociología de la Educación, expresándola con claridad, corrección y coherencia de modo que conlleve a la neutralización de la patología emanada de la relación entre las presiones de trabajo y estrés del estilo de vida.

- Avivar la intelección de la conciencia moral coligada a los valores y las emociones acorde a los intereses de la sociedad fragmentada en clases sociales desde la Ética y la Axiología en forma clara, correcta y coherente de modo que conlleve a la neutralización de la patología emanada de la relación entre las presiones de trabajo y estrés del estilo de vida.

- Elucidar la descripción y explicación del hecho socio-biológico inherente a las emociones de acuerdo a la teoría de los hemisferios cerebrales desde la Biología, expresándola con claridad, corrección y coherencia de modo que conlleve a la comprensión de cómo se neutraliza la patología emanada de la relación entre las presiones de trabajo y estrés del estilo de vida.

- Dilucidar la realidad emocional y racional acorde a los intereses de la sociedad escindida en clases sociales desde la Filosofía de la Educación, expresándola con claridad, corrección y coherencia de modo que conlleve a la neutralización de la patología emanada de la relación entre las presiones de trabajo y estrés del estilo de vida.

CONTENIDOS

Desde el ámbito de la Psicología Educativa: intelección y aplicación del conocimiento no convencional de inteligencia emocional; desde el ámbito de la Pedagogía: educación en el control emocional acorde a los intereses de la sociedad dividida en clases sociales; desde el ámbito de la Sociología de la Educación: manejo de la contradicción cardinal dimanada de la ley que establece que “La existencia social determina la conciencia social” acorde a los intereses de la sociedad escindida en clases sociales; desde el ámbito de la Ética y la Axiología: conciencia moral coligada a los valores y las emociones acorde a los intereses de la sociedad fragmentada en clases sociales; desde el ámbito de la Biología: Descripción y explicación del hecho socio-biológico inherente a las emociones de acuerdo a la teoría de los hemisferios cerebrales; desde el ámbito de la Filosofía de la Educación: la realidad emocional y racional acorde a los intereses de la sociedad escindida en clases sociales.

FINALIDAD

▪ El curso-taller psico-educacional “Vida emocional óptima” tiene como finalidad: neutralizar la patología emanada de la relación entre las presiones de trabajo y estrés del estilo de vida en las personas que hacen vida institucional.

CAMPO DE ACCIÓN

El curso-taller psico-educacional “Vida emocional óptima” circunscribe su campo de acción a los diferentes grados patológicos que se deriven del cociente emocional (CE) de presiones de trabajo y estrés al estilo de vida así como de sus diferentes grados patológicos derivados de su respectiva correlación.

FUNCIONES

El curso-taller psico-educacional “Vida emocional óptima” cumplirá cuatro funciones gravitantes: función pedagógica-didáctica-estética, función sociobioaxioética, función sistémica de comunicación e información social y función neuro-científica.

La función pedagógica-didáctica-estética se nutre en el principio didáctico del cambio (Buitrón, 2001, p. 11); pedagógicamente del paradigma de educación como transformación porque según esta concepción: “El hombre se define no sólo por su conciencia sino por su actividad consciente, por su praxis, por la unidad de la teoría con la práctica” (Mendo, 2006, p. 79); la función estética se alimenta del principio del arte revolucionario, arte de masas y forma específica de la lucha de clases (Vallejo, 1973, p. 122).

La función sociobioaxioética se sustenta en el principio que considera que “La psique es una propiedad de la materia altamente organizada, un producto del cerebro en funcionamiento” (Liublanskaia, 1971, p. 20); en los valores y moral con raíces biológicas antes que en valores y moralidad intuicionista, emotivita, relativista.

La función sistémica de comunicación e información social implica como forma de educación, es decir, un hecho de comunicación porque imprescindiblemente resulta de la

relación de comunicación e interacción entre el educador (persona que educa) y el educando (persona que se educa).

La función neuro-científica, considerando que la Neurociencia “...estudia el sistema nervioso desde un punto de vista multidisciplinario, mediante el aporte de diversas disciplinas como la Biología, Neurología, Psicología, Química, Física, Farmacología, Genética o informática” (Portellano, 2005, p. 3).

PROGRAMA DE SALUD PSICOLÓGICA EDUCACIONAL

CIENCIAS Y CONTENIDOS		Acciones Didácticas	Tiempo
Desde el ámbito de la:	Contenidos		
Psicología Educativa	Intelección y aplicación del conocimiento no convencional de inteligencia emocional (inteligencia emocional: honestidad intelectual, energía emocional, retroinformación emocional e intuición práctica).	Curso-taller “Vida Opcional Óptima” desde la Psicología Educativa. Poner en práctica el conocimiento emocional no convencional, desplegar aptitud emocional, explorar la profundidad emocional y ejercer mutación emocional entre los sujetos de la educación.	08 Hs.
Pedagogía	Educación en el control emocional acorde a los intereses de la sociedad dividida en clases sociales.	Curso-taller “Vida Opcional Óptima” desde la Pedagogía. Permutar las emociones negativas en emociones positivas, entre los sujetos de la educación, en el contexto de los tres principios de la Pedagogía al servicio de las mayorías nacionales: “La relación legítima entre la sociedad, la escuela y la enseñanza”, “La relación legítima entre la instrucción, educación y el desarrollo de la personalidad” y “La relación legítima entre el desarrollo de cada personalidad y el desarrollo del colectivo”.	02 Hs.
Sociología de la Educación	Manejo de la contradicción cardinal dimanada de la ley que establece que “La existencia social determina la conciencia social” acorde a los intereses de la sociedad escindida en clases sociales.	Curso-taller “Vida Opcional Óptima” desde la Sociología de la Educación. Ejercitar, entre los sujetos de la educación, la intelección que las emociones son formas de conciencia social determinadas por la existencia social en el contexto de la Sociología de la Educación al servicio de las mayorías nacionales.	02 Hs.
Ética y Axiología	Conciencia moral coligada a los valores y las emociones acorde a los intereses de la sociedad fragmentada en clases sociales.	Curso-taller “Vida Opcional Óptima” desde la Ética y la Axiología. Desarrollar, entre los sujetos de la educación, la conciencia moral coligada a los valores y las emociones acorde a los intereses de las mayorías nacionales.	02 Hs.
Biología	Descripción y explicación del hecho socio-biológico inherente a las emociones de acuerdo a la teoría de los hemisferios cerebrales.	Curso-taller “Vida Opcional Óptima” desde la Biología. Describir y explicar, entre los sujetos de la educación, el hecho socio-biológico inherente a las emociones de acuerdo a la teoría de los hemisferios cerebrales.	02 Hs.
Filosofía de la Educación	La realidad emocional y racional acorde a los intereses de la sociedad escindida en clases sociales.	Curso-taller “Vida Opcional Óptima” desde la Filosofía de la Educación. Dilucidar, desarrollar y transformar la realidad emocional coligada a la realidad racional acorde a los intereses de las mayorías nacionales.	02 Hs.

MEDIOS Y MATERIALES

MEDIOS Y MATERIALES PARA EL CURSO-TALLER “VIDA OPCIONAL ÓPTIMA” DESDE LA PSICOLOGÍA EDUCATIVA Interactividad para activar la intelección y aplicación del conocimiento no convencional de inteligencia emocional desde la Psicología Educativa.	
01	Una hoja impresa con el contenido del Pre test para la medición de la puesta en práctica el conocimiento emocional no convencional, desplegar aptitud emocional, explorar la profundidad emocional y ejercer mutación emocional entre los sujetos de la educación.
02	Una hoja de instrucciones para activar la intelección y aplicación del conocimiento no convencional de inteligencia emocional desde la Psicología Educativa.
03	Equipo de materiales para activar la intelección y aplicación del conocimiento no convencional de inteligencia emocional desde la Psicología Educativa.
04	Una hoja impresa con el contenido del Post test para la medición de la puesta en práctica el conocimiento emocional no convencional, desplegar aptitud emocional, explorar la profundidad emocional y ejercer mutación emocional entre los sujetos de la educación.
MEDIOS Y MATERIALES PARA EL CURSO-TALLER “VIDA OPCIONAL ÓPTIMA” DESDE LA PEDAGOGÍA Interactividad para ejercitar una educación en el control emocional acorde a los intereses de la sociedad dividida en clases sociales desde la Pedagogía.	
01	Una hoja impresa con el contenido del Pre test para la medición de la permuta de las emociones negativas en emociones positivas, entre los sujetos de la educación, en el contexto de los tres principios de la Pedagogía al servicio de las mayorías nacionales: “La relación legítima entre la sociedad, la escuela y la enseñanza”, “La relación legítima entre la instrucción, educación y el desarrollo de la personalidad” y “La relación legítima entre el desarrollo de cada personalidad y el desarrollo del colectivo”.
02	Una hoja de instrucciones para ejercitar una educación en el control emocional acorde a los intereses de la sociedad dividida en clases sociales desde la Pedagogía.
03	Equipo de materiales para ejercitar una educación en el control emocional acorde a los intereses de la sociedad dividida en clases sociales desde la Pedagogía.
04	Una hoja impresa con el contenido del Post test para la medición de la permuta de las emociones negativas en emociones positivas, entre los sujetos de la educación, en el contexto de los tres principios de la Pedagogía al servicio de las mayorías nacionales: “La relación legítima entre la sociedad, la escuela y la enseñanza”, “La relación legítima entre la instrucción, educación y el desarrollo de la personalidad” y “La relación legítima entre el desarrollo de cada personalidad y el desarrollo del colectivo”.
MEDIOS Y MATERIALES PARA EL CURSO-TALLER “VIDA OPCIONAL ÓPTIMA” DESDE LA SOCIOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN Interactividad para incitar al manejo de la contradicción cardinal dimanada de la ley que establece que “La existencia social determina la conciencia social” acorde a los intereses de la sociedad escindida en clases sociales desde la Sociología de la Educación.	
01	Una hoja impresa con el contenido del Pre test para la medición del adiestramiento, entre los sujetos de la educación, la intelección que las emociones son formas de conciencia social determinadas por la existencia social en el contexto de la Sociología de la Educación al servicio de las mayorías nacionales.
02	Una hoja de instrucciones para incitar al manejo de la contradicción cardinal dimanada de la ley que establece que “La existencia social determina la conciencia social” acorde a los intereses de la sociedad escindida en clases sociales desde la Sociología de la Educación.
03	Equipo de materiales para incitar al manejo de la contradicción cardinal dimanada de la ley que establece que “La existencia social determina la conciencia social” acorde a los intereses de la sociedad escindida en clases sociales desde la Sociología de la Educación.
04	Una hoja impresa con el contenido del Post test para la medición del adiestramiento, entre los sujetos de la educación, la intelección que las emociones son

	formas de conciencia social determinadas por la existencia social en el contexto de la Sociología de la Educación al servicio de las mayorías nacionales.
MEDIOS Y MATERIALES PARA EL CURSO-TALLER “VIDA OPCIONAL ÓPTIMA” DESDE LA ÉTICA Y LA AXIOLOGÍA	
Interactividad para avivar la intelección de la conciencia moral coligada a los valores y las emociones acorde a los intereses de la sociedad fragmentada en clases sociales desde la Ética y la Axiología.	
01	Una hoja impresa con el contenido del Pre test para la medición del desarrollo, entre los sujetos de la educación, de la conciencia moral coligada a los valores y las emociones acorde a los intereses de las mayorías nacionales.
02	Una hoja de instrucciones para avivar la intelección de la conciencia moral coligada a los valores y las emociones acorde a los intereses de la sociedad fragmentada en clases sociales desde la Ética y la Axiología.
03	Equipo de materiales para avivar la intelección de la conciencia moral coligada a los valores y las emociones acorde a los intereses de la sociedad fragmentada en clases sociales desde la Ética y la Axiología.
04	Una hoja impresa con el contenido del Post test para la medición del desarrollo, entre los sujetos de la educación, de la conciencia moral coligada a los valores y las emociones acorde a los intereses de las mayorías nacionales.
MEDIOS Y MATERIALES PARA EL CURSO-TALLER “VIDA OPCIONAL ÓPTIMA” DESDE LA BIOLOGÍA	
Interactividad para elucidar la descripción y explicación del hecho socio-biológico inherente a las emociones de acuerdo a la teoría de los hemisferios cerebrales desde la Biología.	
01	Una hoja impresa con el contenido del Pre test para la medición de la descripción y explicación, entre los sujetos de la educación, del hecho socio-biológico inherente a las emociones de acuerdo a la teoría de los hemisferios cerebrales.
02	Una hoja de instrucciones para elucidar la descripción y explicación del hecho socio-biológico inherente a las emociones de acuerdo a la teoría de los hemisferios cerebrales desde la Biología.
03	Equipo de materiales para elucidar la descripción y explicación del hecho socio-biológico inherente a las emociones de acuerdo a la teoría de los hemisferios cerebrales desde la Biología.
04	Una hoja impresa con el contenido del Post test para la medición de la descripción y explicación, entre los sujetos de la educación, del hecho socio-biológico inherente a las emociones de acuerdo a la teoría de los hemisferios cerebrales.
MEDIOS Y MATERIALES PARA EL CURSO-TALLER “VIDA OPCIONAL ÓPTIMA” DESDE LA FILOSOFÍA DE LA EDUCACIÓN	
Interactividad para dilucidar la realidad emocional y racional acorde a los intereses de la sociedad escindida en clases sociales desde la Filosofía de la Educación.	
01	Una hoja impresa con el contenido del Pre test para la medición acerca de la dilucidación, desarrollo y transformación de la realidad emocional coligada a la realidad racional acorde a los intereses de las mayorías nacionales.
02	Una hoja de instrucciones para dilucidar la realidad emocional y racional acorde a los intereses de la sociedad escindida en clases sociales desde la Filosofía de la Educación.
03	Equipo de materiales para dilucidar la realidad emocional y racional acorde a los intereses de la sociedad escindida en clases sociales desde la Filosofía de la Educación.
04	Una hoja impresa con el contenido del Post test para la medición acerca de la dilucidación, desarrollo y transformación de la realidad emocional coligada a la realidad racional acorde a los intereses de las mayorías nacionales.

VERSATILIDAD

El Curso-taller “Vida Opcional Óptima” tendrá uso múltiple, puesto que podrá utilizarse en diferentes acciones didácticas: clases convencionales, jornadas académico-pedagógicas, etcétera.

SOPORTE TEÓRICO

Ciencias	Teorías enunciadas en principios, leyes y normas
Psicología Educativa	“La psique es una propiedad de la materia altamente organizada, un producto del cerebro en funcionamiento. El fundamento de lo psíquico se encuentra en la actividad refleja del cerebro. El desarrollo de la conciencia es consecuencia del reflejo activo (...) de la realidad que le rodea (LIUBLÍANSKAIA, 1971, p. 20)
Pedagogía	“Paradigma de la educación como transformación” (Mendo, 2006, p. 78). “Principio de la relación legítima entre la escuela, la sociedad y la enseñanza”; “La relación legítima entre la instrucción, educación y el desarrollo de la personalidad; La relación legítima entre el desarrollo de cada personalidad y el desarrollo del colectivo” (citado por LABARRERE y VALDIVIA, 2002, p. 51).
Didáctica	“Relación entre los objetivos, el contenido y la concepción de la dirección de la enseñanza” (citado por Labarrere y Valdivia, 2002, p. 51). “Principio del cambio” (Buitrón, 2001, p. 11)
Sociología de la Educación	La ley de la acción determinante de la existencia social sobre la conciencia social (KONSTANTINOV, 1980, p. 18).
Ética y Axiología	“Colectivismo y ayuda mutua de camaradas: uno para todos y todos para uno. Actitud humana y respeto recíproco entre los individuos: el hombre es amigo, camarada y hermano de sus semejantes” (AFANASIEV, 1977, pp. 255-256).
Biología	Teoría de los hemisferios cerebrales especializados (ROEDERS, 1997, p. 35).
Filosofía de la Educación	Ontología, Teleología y Mesología de la Educación (LÁZARO, 1996, pp. 16-48).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Afanasiev, V. (1977). *Fundamentos del comunismo científico*. Moscú: Editorial Progreso.
- Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (2002). *El estrés laboral afecta a más de 41 millones de trabajadores europeos. Es, tras el dolor de espalda, el problema de salud en el trabajo más importante en Europa*. Recuperado en: <http://www.consumer.es/web/es/salud/2002/11/26/54545.php>
- Arellano, R. (2003). *Los estilos de vida en el Perú*. 2ª ed. Lima: Arellano Marketing.
- Barra, E. (1998). *Psicología social*. Recuperado en: http://www.sibudec.cl/ebook/UDEC_Psicologia_Social.pdf
- Belmonte, C. (2007). *Cerebro y emociones*. Alicante: Real Academia de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales. Vol. 101, N° 1, pp. 59-68.
- Bunge, M. (2002). *Crisis y reconstrucción de la filosofía*. Barcelona: Editorial GEDISA S.A.
- Cooper, R. & A. Sawaf (1998). *Inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones*. Bogotá: Edit. Norma.
- Crisólogo, A. (2004). *Diccionario pedagógico*. Lima. Ediciones Abedul E.I.R.L.
- García, M. & P. Lezama (S/A). *Relación entre inteligencia emocional y clima social laboral en docentes de colegios nacionales del distrito de Trujillo*. Recuperado en: <http://www.feteugtcyl.es/Salud%20laboral/Articulos%20de%20prensa/Resumen%20de%20una%20tesis%20Investigacion%20sobre%20estres%20y%20burnout%20e.doc> GAETA R., Alonso (S/A). El estrés. <http://www.monografias.com/trabajos14/estres/estres.shtml#ANTECED>.
- Gaeta R., Alonso (S/A). *El estrés*. <http://www.monografias.com/trabajos14/estres/estres.shtml#ANTECED>.
- Goleman, D. (1998). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Ed. Javier Vergara Editor.
- González, M. (2014). *Estrés y desempeño laboral: Estudio realizado en Serviteca Altense de Quetzaltenango*. Quetzaltenango: Facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar de Guatemala.
- Karten (1986). *Diccionario Karten Ilustrado*. Buenos Aires: Edit. SOPENA Argentina SACI e I.
- Konstantinov, F. (1980). *El materialismo histórico*. 7ª ed. México: Grijalbo.
- Kursánov, (1975). *Materialismo dialéctico*. 2ª ed. Buenos Aires: Editorial Cartago
- Labarrere, G. & G. Valdivia (2002). *Pedagogía*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Lazaro, C. (2007). *Filosofía de la educación y de la pedagogía*. 3ª ed. Trujillo: Ediciones: Nuevo Educar.
- Liublíanskaia, A. (1971). *Desarrollo psíquico del niño*. 2ª ed. Leningrado: Grijalbo.
- Martínez, A. (2014). *Química y emociones*. Recuperado en: <https://triplenlace.com/2014/12/20/quimica-y-emociones/>
- Melgosa, J. (1995). *Sin estrés*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.

- Mendo, J. (2006). *Entre la utopía y la vida. Ensayos sobre filosofía, educación y sociedad*. Lima: Fondo Editorial del Pedagógico San Marcos.
- Portellano, J. (2005). *Introducción a la neuropsicología*. Madrid: McGraw-Hill Interamericana de España, S. A. U.
- Roeders, P. (1997). *Aprendiendo juntos. Un diseño del aprendizaje activo*. Lima: Walkiria Ediciones.
- Tamayo, M. (2002). *Diccionario de la investigación científica*. México: Editorial LIMUSA.
- Vallejo, C. (1991). *El arte y la revolución*. Lima: Mosca Azul Editores SRL.

UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
 “Educar es liberar y liberar es transformar”



EVIDENCIAS ACERCA DE LA IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

N°	TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO			TEST ACERCA DE ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA			Ox' – Oy'	D ²		
	Nombres y apellidos del personal docente y administrativo de la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas	Puntaje	Ox	Ox'	Nombres y apellidos del personal docente y administrativo de la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas	Puntaje			Oy	Oy'
01	LEIDI ENITH ORTIZ APAESTEGUI	25	7	7	GLADYS MARLENI LÓPEZ ERAZO	26	7	7	0.0	0.0
02	ARDELÍ S. PUERTA VÁSQUEZ	23	6	6	LEIDI ENITH ORTIZ APAESTEGUI	24	6	6	0.0	0.0
03	GLADYS MARLENI LÓPEZ ERAZO	21	5	5	CELENITA GUIMAC TUESTA	21	5	5	0.0	0.0
04	CELENITA GUIMAC TUESTA	20	4	4	ARDELÍ S. PUERTA VÁSQUEZ	20	4	4	0.0	0.0
05	LEIDES ALTAMIRANO DÍAZ	19	3	3	LEIDES ALTAMIRANO DÍAZ	19	3	3	0.0	0.0
06	LEYLA KATERIN LÓPEZ SERVÁN	17	2	2	DENY YANED SALAZAR LLAMO	18	2	2	0.0	0.0
07	DENY YANED SALAZAR LLAMO	14	1	1	LEYLA KATERIN LÓPEZ SERVÁN	16	1	1	0.0	0.0
SUMATORIA TOTAL									0.0	0.00

FUENTE: RESULTADOS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO Y ESTRÉS CONSUSTANCIAL AL ESTILO DE VIDA

$$\rho = 1 - \frac{\sum (D)^2}{n(n^2 - 1)} \times 6$$

Donde,

ρ	:	Coefficiente de correlación de Spearman, test – re test.	Cálculo	Coefficiente de correlación (ρ)
D	:	Diferencia de rangos.	$\rho = 1 - \frac{\sum (0.00)}{7(7^2 - 1)} \times 6$	$\rho = 0.00$
n	:	Número de pares de datos de opinión de los expertos.		

INTERPRETACIÓN

Los resultados de los test suministrados para la identificación del problema en el ámbito local e institucional, revelan que no existe relación alguna entre presiones de trabajo y estrés del estilo de vida en del personal docente y administrativo de la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas. Por consiguiente, la investigación en proyección evidencia importancia y justificadas razones para realizarse.

MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL PROYECTO DE TESIS

TÍTULO: GRADO DE RELACIÓN ENTRE PRESIONES DE TRABAJO Y ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DOCENTE, INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA” DE CHACHAPOYAS, 2016

AUTOR: Bach. CARMENCITA SALAZAR CHÁVEZ

IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL
Patología derivada de la relación entre las presiones del trabajo y el estrés del estilo de vida del personal docente de la IEI “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas.	¿Cuál será el grado de relación que existe entre las presiones del trabajo y el estrés del estilo de vida del personal docente de la Institución Educativa Integral “Blas Valera” de Chachapoyas al finalizar el año escolar 2016?	La sustentación teórica del grado de relación que existe entre las presiones del trabajo y el estrés del estilo de vida se ampara en las teorías de las ciencias de la educación: Pedagogía, Sociología de la Educación, Ética, Psicología Educativa, Biología, Filosofía de la Educación.
HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN H1		
Si se mide el cociente emocional de las presiones de trabajo y el estrés del estilo de vida así como su respectiva correlación, entonces se sabrá que el grado de relación significativamente es favorable o desfavorable en el personal docente de la Institución Educativa “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas al finalizar el año escolar 2016.		
HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN NULA H0		
Si se mide el cociente emocional de las presiones de trabajo y el estrés del estilo de vida así como su respectiva correlación, entonces se sabrá que el grado de relación significativamente no es favorable ni desfavorable en el personal docente de la Institución Educativa “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas al finalizar el año escolar 2016.		
VARIABLES		
<p>Variable Ox Las presiones de trabajo.</p> <p>Indicadores Diecisiete (17) indicadores: Seguridad del empleo. Relaciones con el jefe inmediato. Cambio de prioridades con el trabajo. Relaciones con compañeros de trabajo. Oportunidad de avanzar o desarrollarse. Exceso de trabajo. Control de la carga de trabajo. Falta de flexibilidad para hacer frente a emergencias de familia o personales. Favoritismo o injusticia en políticas de contratación y ascensos en el trabajo. Constante vigilancia en el de su desempeño en el oficio. Trabajo aburrido o poco interesante. Especial reconocimiento o premio en su oficio. Presión por conflicto de fechas límites en su oficio. Pérdida de devoción al trabajo. Sentirse aprisionado en el papeleo e incapaz de realizar cosa alguna. Flexibilidad de horas de trabajo. Transporte de ida y regreso al trabajo.</p> <p>Variable Oy Estrés del estilo de vida</p> <p>Indicadores Dieciséis (16) Indicadores: N° hora de dormir. Horas de comer. Consumo de tranquilizantes. Ver televisión o video. Ejercicio físico. Prisa para comer. Consumo de alimentos ricos en colesterol. Consumo de frutas y verduras. Consumo de agua fuera de las comidas. Comer entre horas. Cantidad de consumo en el desayuno. Cantidad de consumo en la cena. Hábitos de fumar. Consumo de bebidas alcohólicas. Búsqueda de la naturaleza y aire puro. Practica de algún “hobby” para el relajamiento.</p>		
POBLACIÓN		MUESTRA
La población de estudio se circunscribe a la Institución Educativa Integral “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas y alcanzará aproximadamente a 25 sujetos que conforman el personal docente en el año escolar 2016.		La muestra será representativa, puesto que será igual a la población restando las variables extrañas.
DISEÑO DE INVESTIGACIÓN		
En la investigación se empleará el “Diseño descriptivo correlacional”, cuyo esquema es el siguiente:		
<p>Ox : Presiones de trabajo.</p> <p>r : Relación entre variables.</p> <p>Oy : Estrés del estilo de vida.</p>		
INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS		TRATAMIENTO ESTADÍSTICO
Test acerca de las presiones de trabajo y Test. ¿Cuánto estrés de mi estilo de vida tengo?		Coefficiente de correlación por rangos de Spearman (r) o coeficiente de Pearson (r) y T-Student correlacional (Tr).
OBJETIVO GENERAL		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diagnosticar el grado de correlación entre las presiones de trabajo y el estrés consustancial al estilo de vida que experimenta el personal docente de la Institución Educativa Integral “Blas Valera” de Chachapoyas al finalizar el año escolar 2016, efectuando una propuesta de salud psicológica educacional pertinente si la situación amerita. 		
OBJETIVOS ESPECÍFICOS		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Medir el cociente emocional de las presiones de trabajo que experimenta el personal docente de la Institución Educativa Integral “Blas Valera” de Chachapoyas al finalizar el año escolar 2016, efectuando una propuesta de salud psicológica educacional pertinente si la situación amerita. ▪ Medir el cociente emocional del estrés consustancial al estilo de vida que experimenta el personal docente de la Institución Educativa Integral “Blas Valera” de Chachapoyas al finalizar el año escolar 2015, efectuando una propuesta de salud psicológica educacional pertinente si la situación amerita. 		
OBJETIVOS METODOLÓGICOS		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Definir conceptual y operacionalmente las presiones de trabajo y el estrés del estilo de vida acorde a las teorías que la configuran y sustentan. ▪ Medir las evidencias del cociente emocional y del grado de correlación de las presiones del trabajo y el estrés consustancial al estilo de vida que experimenta el personal docente de la Institución Educativa Integral “Blas Valera” de Chachapoyas, tabulando la información que se obtenga para su procesamiento, análisis e interpretación. 		



TEST: ¿CUÁNTO ESTRÉS DE MI ESTILO DE VIDA TENGO?

NOMBRE(S) Y

APELLIDOS:.....

EDAD:..... Años

FECHA:...../.../2016

PUNTAJE

TEST:.....

Este “Inventario” para la evaluación del estrés individual, se ha planteado en el contexto de la vida normal y habitual, excluyendo las situaciones excepcionales como una guerra, una catástrofe natural o una epidemia.

Vaya anotando los puntos que usted se atribuye en cada uno de los 16 casos del ámbito del estrés consustancial al estilo de vida. Realice El total de cada ámbito se coloca en el lugar correspondiente del recuadro de la página de puntuación. A esos puntos se añaden los propios de dicho recuadro. “La puntuación total” le dará el grado de estrés que usted tiene en este momento. A continuación “localice su zona de estrés en el gráfico”. Para que la puntuación sea válida, usted tiene, por supuesto, que responder a todo con absoluta sinceridad.

N°	ESTRÉS AL ESTILO DE VIDA	Escala de Medición			
		Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre
01	Duermo un número de horas adecuado a mis necesidades.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre
02	Como a horas fijas.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre
03	Cuando estoy nervioso tomo tranquilizantes.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre
04	Para ocupar mi tiempo libre veo la televisión o el vídeo.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre
05	Hago ejercicio físico de forma regular.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre
06	Como con prisa.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre
07	De los alimentos ricos en colesterol (huevos, hígado, queso, helados) como cuanto me apetece.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre
08	Consumo frutas y verduras abundantemente.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre
09	Bebo agua fuera de las comidas.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre
10	Como entre horas.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre
11	Desayuno abundantemente.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre
12	Ceno poco.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre
13	Fumo.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre
14	Tomo bebidas alcohólicas.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre
15	En mi tiempo libre busco la naturaleza y el aire puro.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre
16	Practico un “hobby” o afición que me relaja.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre
SUMA PUNTAJE					
TOTAL ESTILO DE VIDA					

Fuente: Melgosa, J. (1995). *Sin estrés*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.

VALORACIÓN A LAS RESPUESTAS DE LOS ÍTEMS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO

NOMBRE(S) Y APELLIDOS:.....

EDAD:... Años

FECHA:.../.../2016

PUNTAJE TEST:.....

Dedique por lo menos 05 minutos a contestar el cuestionario. Empiece por el principio. Complete cada escala encerrando en un círculo la alternativa de cada columna que mejor describa su respuesta a cada información o pregunta.

Conteste todos los ítems que aparecen. Trabaje rápidamente y sea tan honesto con usted mismo como lo sea posible. Recuerde que este cuadro de CE es completamente confidencial.

Piense en el mes pasado. En la lista siguiente indique cuánta aflicción le produjo cada una de las presiones del trabajo que se anotan.

N°	ÍTEMS ACERCA DE PRESIONES DEL TRABAJO	Escala de Medición			
		Mucha	Moderada	Poca	Nada
01	Seguridad del empleo.	3	2	1	0
02	Relaciones con el jefe inmediato.	3	2	1	0
03	Cambio de prioridades con el trabajo.	3	2	1	0
04	Relaciones con compañeros de trabajo.	3	2	1	0
05	Oportunidad de avanzar o desarrollarse.	3	2	1	0
06	Exceso de trabajo.	3	2	1	0
07	Control de la carga de trabajo.	3	2	1	0
08	Falta de flexibilidad para hacer frente a emergencias de familia o personales.	3	2	1	0
09	Favoritismo o injusticia en políticas de contratación y ascensos en el trabajo.	3	2	1	0
10	Constante vigilancia en el de su desempeño en el oficio.	3	2	1	0
11	Trabajo aburrido o poco interesante.	3	2	1	0
12	Especial reconocimiento o premio en su oficio	3	2		0
13	Presión por conflicto de fechas límites en su oficio.	3	2	1	0
14	Pérdida de devoción al trabajo.	3	2	1	0
15	Se siente aprisionado en el papeleo e incapaz de realizar cosa alguna.	3	2	1	0
16	Flexibilidad de horas de trabajo.	3	2	1	0
17	El transporte de ida y regreso al trabajo.	3	2	1	0
PUNTAJE					
SUMA TOTAL DEL PUNTAJE					

Fuente: Cooper, R. & Sawaf A. (1998). *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones*. Bogotá: Editorial Norma S. A.

VALORACIÓN A LAS RESPUESTAS DE LOS ÍTEMS DEL TEST ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA

NOMBRE(S) Y

APELLIDOS:.....

EDAD:..... Años

FECHA:...../.../2016

PUNTAJE

TEST:.....

Este “Inventario” para la evaluación del estrés individual, se ha planteado en el contexto de la vida normal y habitual, excluyendo las situaciones excepcionales como una guerra, una catástrofe natural o una epidemia.

Vaya anotando los puntos que usted se atribuye en cada uno de los 16 casos del ámbito del estrés consustancial al estilo de vida. Realice El total de cada ámbito se coloca en el lugar correspondiente del recuadro de la página de puntuación. A esos puntos se añaden los propios de dicho recuadro. “La puntuación total” le dará el grado de estrés que usted tiene en este momento. A continuación “localice su zona de estrés en el gráfico”. Para que la puntuación sea válida, usted tiene, por supuesto, que responder a todo con absoluta sinceridad.

N°	ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA	Escala de Medición			
		Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre
01	Duermo un número de horas adecuado a mis necesidades.	3	2	1	0
02	Como a horas fijas.	3	2	1	0
03	Cuando estoy nervioso tomo tranquilizantes.	0	1	2	3
04	Para ocupar mi tiempo libre veo la televisión o el vídeo.	0	1	2	3
05	Hago ejercicio físico de forma regular.	3	2	1	0
06	Como con prisa.	0	1	2	3
07	De los alimentos ricos en colesterol (huevos, hígado, queso, helados) como cuanto me apetece.	0	1	2	3
08	Consumo frutas y verduras abundantemente.	3	2	1	0
09	Bebo agua fuera de las comidas.	3	2	1	0
10	Como entre horas.	0	1	2	3
11	Desayuno abundantemente.	3	2	1	0
12	Ceno poco.	3	2	1	0
13	Fumo.	0	1	2	3
14	Tomo bebidas alcohólicas.	0	1	2	3
15	En mi tiempo libre busco la naturaleza y el aire puro.	3	2	1	0
16	Practico un “hobby” o afición que me relaja.	3	2	1	0
SUMA PUNTAJE					
TOTAL ESTILO DE VIDA					

Sexo: Varón..... Mujer..... Edad:años. Estado civil: casada/o....., soltera/o..... Viuda/o....., otro..... <p style="text-align: center;">Calcule su puntuación</p> <p>I Anote los puntos del ámbito:</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td style="width: 50px; text-align: center;">01</td> <td style="width: 300px;">Estrés consustancial al estilo de vida</td> <td style="width: 50px; text-align: center;"> </td> </tr> </table> <p>II Anótese 3 puntos si usted...</p> Tiene entre 35 y 60 años..... Es separado/a o divorciado/a..... Vive en una ciudad grande.....	01	Estrés consustancial al estilo de vida		Tiene en casa tres hijos o más..... Está desempleado..... <p>III Anótese 2 puntos si usted:</p> Tiene entre 25 y 34 años..... Es soltero/a o viudo/a..... Vive en una ciudad pequeña..... Tiene en casa uno o dos hijos..... Su trabajo es temporal..... <p>PUNTUACIÓN TOTAL.....</p> Y ahora, según la puntuación total obtenida, vea en que zona de estrés se encuentra usted en el siguiente gráfico.
01	Estrés consustancial al estilo de vida			



UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



"Educar es liberar y liberar es transformar"

INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

REGISTRO ANÁLISIS DE CONTENIDO PARA LA MEDICIÓN DE LA VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS ÍTEMS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO

NOMBRE(S) Y APELLIDOS:.....

EDAD:..... Años

FECHA:...../.../2016

PUNTAJE TEST:

Dedique por lo menos 05 minutos a contestar el cuestionario. Empiece por el principio. Complete cada escala encerrando en un círculo la alternativa de cada columna que mejor describe respuesta a cada información o pregunta.

Conteste todos los ítems que aparecen. Trabaje rápidamente y sea tan honesto con usted mismo como lo sea posible. Recuerde que este cuadro de CE es completamente confidencial.

Piense en el mes pasado. En la lista siguiente indique cuánta aflicción le produjo cada una de las presiones del trabajo que se anotan.

N°	ÍTEMS ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO	Escala de Medición				Escala de Medición				
		Mucha	Moderada	Poca	Nada	4	3	2	1	0
01	Seguridad del empleo.	Mucha	Moderada	Poca	Nada	E	B	A	D	MD
02	Relaciones con el jefe inmediato.	Mucha	Moderada	Poca	Nada	E	B	A	D	MD
03	Cambio de prioridades con el trabajo.	Mucha	Moderada	Poca	Nada	E	B	A	D	MD
04	Relaciones con compañeros de trabajo.	Mucha	Moderada	Poca	Nada	E	B	A	D	MD
05	Oportunidad de avanzar o desarrollarse.	Mucha	Moderada	Poca	Nada	E	B	A	D	MD
06	Exceso de trabajo.	Mucha	Moderada	Poca	Nada	E	B	A	D	MD
07	Control de la carga de trabajo.	Mucha	Moderada	Poca	Nada	E	B	A	D	MD
08	Falta de flexibilidad para hacer frente a emergencias de familia o personales.	Mucha	Moderada	Poca	Nada	E	B	A	D	MD
09	Favoritismo o injusticia en políticas de contratación y ascensos en el trabajo.	Mucha	Moderada	Poca	Nada	E	B	A	D	MD
10	Constante vigilancia en el de su desempeño en el oficio.	Mucha	Moderada	Poca	Nada	E	B	A	D	MD
11	Trabajo aburrido o poco interesante.	Mucha	Moderada	Poca	Nada	E	B	A	D	MD
12	Especial reconocimiento o premio en su oficio	Mucha	Moderada	Poca	Nada	E	B	A	D	MD
13	Presión por conflicto de fechas límites en su oficio.	Mucha	Moderada	Poca	Nada	E	B	A	D	MD
14	Pérdida de devoción al trabajo.	Mucha	Moderada	Poca	Nada	E	B	A	D	MD
15	Se siente aprisionado en el papeleo e incapaz de realizar cosa alguna.	Mucha	Moderada	Poca	Nada	E	B	A	D	MD
16	Flexibilidad de horas de trabajo.	Mucha	Moderada	Poca	Nada	E	B	A	D	MD
17	El transporte de ida y regreso al trabajo.	Mucha	Moderada	Poca	Nada	E	B	A	D	MD
PUNTAJE										
SUMA TOTAL DEL PUNTAJE										



UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

“Educar es liberar y liberar es transformar”

INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

REGISTRO ANÁLISIS DE CONTENIDO PARA LA MEDICIÓN DE LA VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS ÍTEMS DEL TEST ACERCA DE ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA

NOMBRE(S) Y APELLIDOS:.....

EDAD:..... Años

FECHA:...../...../2016

PUNTAJE TEST:

Este “Inventario” para la evaluación del estrés individual, se ha planteado en el contexto de la vida normal y habitual, excluyendo las situaciones excepcionales como una guerra, una catástrofe natural o una epidemia.

Vaya anotando los puntos que usted se atribuye en cada uno de los 16 casos del ámbito del estrés consustancial al estilo de vida. Realice El total de cada ámbito se coloca en el lugar correspondiente del recuadro de la página de puntuación. A esos puntos se añaden los propios de dicho recuadro. “La puntuación total” le dará el grado de estrés que usted tiene en este momento. A continuación “localice su zona de estrés en el gráfico”. Para que la puntuación sea válida, usted tiene, por supuesto, que responder a todo con absoluta sinceridad.

N°	ÍTEMS ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO	Escala de Medición				Escala de Medición				
		Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre	4	3	2	1	0
01	Duermo un número de horas adecuado a mis necesidades.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre	E	B	A	D	MD
02	Como a horas fijas.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre	E	B	A	D	MD
03	Cuando estoy nervioso tomo tranquilizantes.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre	E	B	A	D	MD
04	Para ocupar mi tiempo libre veo la televisión o el vídeo.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre	E	B	A	D	MD
05	Hago ejercicio físico de forma regular.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre	E	B	A	D	MD
06	Como con prisa.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre	E	B	A	D	MD
07	De los alimentos ricos en colesterol (huevos, hígado, queso, helados) como cuanto me apetece.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre	E	B	A	D	MD
08	Consumo frutas y verduras abundantemente.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre	E	B	A	D	MD
09	Bebo agua fuera de las comidas.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre	E	B	A	D	MD
10	Como entre horas.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre	E	B	A	D	MD
11	Desayuno abundantemente.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre	E	B	A	D	MD
12	Ceno poco.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre	E	B	A	D	MD
13	Fumo.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre	E	B	A	D	MD
14	Tomo bebidas alcohólicas.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre	E	B	A	D	MD
15	En mi tiempo libre busco la naturaleza y el aire puro.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre	E	B	A	D	MD
16	Practico un “hobby” o afición que me relaja.	Nunca	Casi Nunca	Frecuentemente	Casi Siempre	E	B	A	D	MD
PUNTAJE										
SUMA TOTAL DEL PUNTAJE										

MUESTRA DE EXPERTOS PARA EL ANÁLISIS DEL CONTENIDO DE LA SISTEMATICIDAD DEL PROYECTO DE TESIS “GRADO DE RELACIÓN ENTRE PRESIONES DE TRABAJO Y ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA DEL PERSONAL DOCENTE, INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRAL “BLAS VALERA” DE CHACHAPOYAS, 2016”, ASÍ COMO PARA QUE OPINEN SOBRE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN Y SE DETERMINE SU VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

Título o grado/nombre(s) y apellidos de cada experto		Variable y parámetro a medir			Institución	Instrumentos de investigación sobre el cual los expertos opinarán conceptual y cuantitativamente
01	Lda. Tania J. Guevara Fernández	V Única	V	C	UNTRM	i. INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN REGISTRO ANÁLISIS DE CONTENIDO PARA LA VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DE LOS ÍTEMS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO. ii. INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN REGISTRO ANÁLISIS DE CONTENIDO PARA LA VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DE LOS ÍTEMS DEL TEST: ¿CUÁNTO ESTRÉS DE MI ESTILO DE VIDA TENGO?
02	Lda. Rosa A. López Inga	V Única	V	C	UNTRM	
03	Lda. Yoli M. Yrigoin Herrera	V Única	V	C	UNTRM	
04	Dr. Luis M. Vargas Vásquez	V Única	V	C	UNSM-Tarapoto	
05	Dr. Percy Barbarán Mozo	V Única	V	C	UGEL-San Martín	
06	Ldo. Guido Ayay Arista	V Única	V	C	UNTRM	

La muestra conformada por expertos, es una muestra no probabilística seleccionada con el único objetivo de que evalúen la profundidad y calidad inherente a la validez y la confiabilidad de los ítems que medirán la sistematicidad de las variables **presiones de trabajo y estrés del estilo de vida**, y no la cantidad, y estandarización que corresponden a la muestra de estudio.

Variable (Ox): **Presiones de trabajo.**

Variable (Oy): **Estrés del estilo de vida.**

Unidad de medida: **Grado de relación.**

Validez (V). La validez se define como: “Acuerdo entre el resultado de una prueba o medida y la cosa que se supone medida” (Tamayo, 2002, p. 211). Es decir, la validez es el proceso mediante el que se evalúa si se mide lo que realmente se tiene que medir. En la presente investigación se evaluará a cada uno de los ítems de la variable **presiones de trabajo**, con el objetivo de comprobar si esos ítems están midiendo **presiones de trabajo**. De modo análogo se evaluará a cada uno de los ítems de la variable **estrés del de vida**, con el objetivo de comprobar si esos ítems están midiendo **estrés del estilo de vida**; obviamente, dichos ítems sólo serán evaluados por especialistas versados o expertos en las variables referidas. La validez se determina con la fórmula estadística producto momento de Pearson (Γ_{xy}):

$$\Gamma_{xy} = \frac{N \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{N \sum x^2 - (\sum x)^2} \sqrt{N \sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

Confiabilidad (C). La confiabilidad se define como: “Obtención que se logra cuando aplicada una prueba repetidamente a un mismo individuo o grupo, o al mismo tiempo por investigadores diferentes da iguales o parecidos resultados” (Tamayo, 2002, p. 68). En la presente investigación se determinará la

confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos de las variables, **presiones de trabajo y estrés del estilo de vida** con el objetivo de comprobar si los referidos instrumentos de investigación son estables, o sea iguales o semejantes, al ser aplicada al mismo grupo o grupos homogéneos en condiciones parecidas. La fórmula empleada será la siguiente:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^K S_i^2}{St^2} \right]$$

En la que:

$K = n^\circ$ de items del test.

$\sum_{i=1}^K S_i^2 =$ Sumatoria de varianzas de los items.

$St^2 =$ Varianza de la suma de los items.

$\alpha =$ Coeficiente de Alfa de Cronbach.

Chachapoyas, 24 de febrero de 2016

Señor: Dr. Luis M. Vargas Vásquez
Profesor de la Facultad de Educación y Humanidades
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN - TARAPOTO

Rioja.-

Asunto: Solicita opinión o juicio de experto sobre instrumentos de investigación que permita determinar la validez y confiabilidad

En mi condición de Bachiller de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, tengo el honor de dirigirme a usted, saludándole con cordialidad y admiración a su intelecto, manifestándole que la presente tiene un objetivo, **solicitar su opinión o juicio de experto sobre el instrumentos de investigación**, correspondientes al proyecto de tesis de quien suscribe, **en perspectivas de determinar la validez y confiabilidad del referido instrumento.**

Su condición de profesional en educación, experiencia docente en educación superior, conocimiento en materia de investigación y su producción intelectual son los atributos para que se haya decidido merecer su opinión o juicio de experto, así como las acotaciones críticas relacionadas con el instrumento que se adjunta:

i. INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN REGISTRO ANÁLISIS DE CONTENIDO PARA LA VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DE LOS ÍTEMS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO.

ii. INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN REGISTRO ANÁLISIS DE CONTENIDO PARA LA VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DE LOS ÍTEMS DEL TEST: ¿CUÁNTO ESTRÉS DE MI ESTILO DE VIDA TENGO?

Con la certeza de que la presente tendrá la acogida que se merece, patentizo desde ahora, mi agradecimiento y gratitud en aras de la exigencia y el rigor inherentes al problema de investigación que se está abordando.

Atentamente,

Vº Bº

Bach. Carmencita Salazar Chávez

M. Sc. José L. Barbarán Mozo
DECANO

Además se adjunta: Facsímil del Instrumento para el Informe de Opinión de Expertos acerca del Análisis de Contenido del Proyecto de Tesis **“Grado de relación entre presiones de trabajo y estrés del estilo de vida del personal docente, Institución Educativa Integral “Blas Valera” de Chachapoyas, 2016”**, para su analogía y estimación de coherencia con la valoración estadística de su validez y confiabilidad, así como la matriz de consistencia del respectivo proyecto de tesis.

FACSIMIL DEL INSTRUMENTO PARA EL INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS ACERCA DEL ANÁLISIS DE CONTENIDO DE LAS VARIABLES, PRESIONES DE TRABAJO Y ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA, PARA SU ANALOGÍA Y ESTIMACIÓN DE COHERENCIA CON LA VALORACIÓN ESTADÍSTICA DE SU VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

Nombres y apellidos del experto:.....

Cargo que desempeña:.....

Institución en la que trabaja el experto:.....

Autores del instrumento: Bachilleres CARMENCITA SALAZAR CHÁVEZ

I. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Muy Deficiente				DEFICIENTE				ACEPTABLE				BUENA				EXELENTE			
		00	06	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado, es decir exento de ambigüedades.																				
OBJETIVIDAD	Los ítems de los instrumentos permitirán medir a las variables, presiones de trabajo y estrés del estilo de vida , en sus dimensiones e indicadores en sus aspectos conceptuales, concretos, escrutables, comprensibles, verificables, analizables, criticables, justificables y explicables.																				
ACTUALIDAD	Los instrumentos evidencian vigencia acorde con el conocimiento científico y tecnológico.																				
ORGANIZACIÓN	Los ítems de los instrumentos traducen organicidad lógica en concordancia con la definición operacional y conceptual de las variables, presiones de trabajo y estrés del estilo de vida , en sus dimensiones e indicadores, de manera que permitan hacer abstracciones e inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.																				
SUFICIENCIA	Los ítems de los instrumento expresan suficiencia en cantidad y calidad.																				
INTENCIONALIDAD	Los ítems de los instrumento evidencian ser adecuados para el examen de contenido y medición de las evidencias inherentes a las variables presiones de trabajo y estrés del estilo de vida .																				
CONSISTENCIA	La información que se obtendrá, mediante los ítems de los instrumentos, permitirá analizar, describir, explicar, predecir y transformar la realidad motivo de la investigación.																				
COHERENCIA	Los ítems de los instrumentos expresan coherencia entre las variables presiones de trabajo y estrés del estilo de vida y sus dimensiones e indicadores.																				
METODOLOGÍA	Los procedimientos insertados en los instrumentos responden al propósito de la investigación.																				

II. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:	
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
PROMEDIO DE VALORACIÓN:	LUGAR Y FECHA:, .../.../2016

<p>.....</p> <p>FIRMA</p>	
DNI	
TELF. No.	

Llene el formato del informe de opinión, en función de los indicadores y criterios, sobre la consistencia del instrumento de investigación. Le puntuación que le asigne obedece su intelecto en la materia. La puntuación valorativa es la que sigue:

- Excelente : 81 - 100 puntos
- Bueno : 61 - 80 puntos
- Aceptable : 41 - 60 puntos
- Deficiente : 21 - 40 puntos
- Deficiente : 00 - 20 puntos

CÁLCULO DE LA VALIDEZ Y LA CONFIABILIDAD DE LOS ÍTEMS DEL TEST ACERCA DE PRESIONES DE TRABAJO

FÓRMULAS EMPLEADAS EN EL CÁLCULO DE LA VALIDEZ DEL ÍTEM 01 CON LOS QUE SE HA MEDIDO LA VARIABLE PRESIONES DE TRABAJO

PRESIONES DE TRABAJO																						
E X P E R T O S	I	ÍTEMS																CÁLCULOS				
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	X	X ²	Y ₁	Y ²	XY
01	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	61	3721	4	16	244
02	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	59	3481	3	9	177
03	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	58	3364	3	9	174
04	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	60	3600	4	16	240
05	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51	2601	3	9	153
06	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	53	2809	4	16	212
																	Σ	342	19576	21	75	1200

Cálculo de la validez mediante el coeficiente de Pearson (Γ_{xy})	
Si	$\Gamma_{xy} = \frac{N \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{N \sum x^2 - (\sum x)^2} \sqrt{N \sum y^2 - (\sum y)^2}}$
Entonces	$\Gamma_{xy} = \frac{6(1200) - (342)(21)}{\sqrt{6(19576) - (342)(342)} \sqrt{6(75) - (21)^2}}$
Por lo tanto	$\Gamma_{xy} = 0,270$

N: Número de expertos

X: Puntuaciones estimadas por cada experto

Y: Estará determinado por la puntuación del ítem 01, 02, 03,...17

Resultado de r_{xy} : $[-1 \leq r \leq 1]$

Ítem válido $\geq 0,21$

Ítem no válido $\leq 0,20$

De manera similar se realizó el cálculo de la validez de los demás ítems, cuyos resultados se detalla en el cuadro siguiente:

CONSOLIDACIÓN DE VALIDEZ DE LOS ÍTEMS CON LOS QUE SE HA MEDIDO LA VARIABLE PRESIONES DE TRABAJO

N°	ÍTEMS	Ítems Y	Γ	Interpretación
01	Seguridad del empleo.	Y1	0.270	Ítem Válido
02	Relaciones con el jefe inmediato.	Y2	0.478	Ítem Válido
03	Cambio de prioridades con el trabajo.	Y3	0.669	Ítem Válido
04	Relaciones con compañeros de trabajo.	Y4	0.287	Ítem Válido
05	Oportunidad de avanzar o desarrollarse.	Y5	0.812	Ítem Válido
06	Exceso de trabajo.	Y6	0.242	Ítem Válido
07	Control de la carga de trabajo.	Y7	0.383	Ítem Válido
08	Falta de flexibilidad para hacer frente a emergencias de familia o personales.	Y8	0.383	Ítem Válido
09	Favoritismo o injusticia en políticas de contratación y ascensos en el trabajo.	Y9	0.669	Ítem Válido
10	Constante vigilancia en el de su desempeño en el oficio.	Y10	0.574	Ítem Válido
11	Trabajo aburrido o poco interesante.	Y11	0.574	Ítem Válido
12	Especial reconocimiento o premio en su oficio	Y12	0.287	Ítem Válido
13	Presión por conflicto de fechas límites en su oficio.	Y13	0.242	Ítem Válido
14	Pérdida de devoción al trabajo.	Y14	0.383	Ítem Válido
15	Se siente aprisionado en el papeleo e incapaz de realizar cosa alguna.	Y15	0.812	Ítem Válido
16	Flexibilidad de horas de trabajo.	Y16	0.478	Ítem Válido
17	El transporte de ida y regreso al trabajo.	Y17	0.270	Ítem Válido

B. FÓRMULAS EMPLEADAS EN EL CÁLCULO DE LA CONFIABILIDAD DE LOS ÍTEMS CON LOS QUE SE HA MEDIDO LA VARIABLE PRESIONES DE TRABAJO

N° EXPERTOS	ÍTEMS																	TOTAL
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	SUMA TOTAL
1	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	61
2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	59
3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	58
4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	60
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51
6	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	53
Promedio	3.50	3.33	3.33	3.33	3.50	3.17	3.33	3.33	3.33	3.33	3.33	3.33	3.17	3.33	3.50	3.33	3.50	VARIANZA TOTAL
Desviación estándar	0.55	0.52	0.52	0.52	0.55	0.41	0.52	0.52	0.52	0.52	0.52	0.52	0.41	0.52	0.55	0.52	0.55	
Varianza	0.30	0.27	0.27	0.27	0.30	0.17	0.27	0.27	0.27	0.27	0.27	0.27	0.17	0.27	0.30	0.27	0.30	
Suma de varianzas	4.47																	

A. CÁLCULO DE LA VALIDEZ DE LOS ÍTEMS CON LOS QUE SE HA MEDIDO LA VARIABLE ESTRÉS

VALIDEZ Y LA CONFIABILIDAD DE LOS ÍTEMS DE ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA

B. FÓRMULAS EMPLEADAS EN EL CÁLCULO DE LA CONFIABILIDAD DE LOS ÍTEMS CON LOS QUE SE HA MEDIDO LA VARIABLE PRESIONES DE TRABAJO

Cálculo de la confiabilidad mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach (α)	
Si	$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left[1 - \frac{\sum_{t=1}^K S_i^2}{St^2} \right]$
Entonces	$\alpha = \frac{17}{17 - 1} \left[1 - \frac{4.47}{16.4} \right]$
Por lo tanto	$\alpha = 0.77$

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left[1 - \frac{\sum_{t=1}^K S_i^2}{St^2} \right]$$

En la que:

K= n° de ítems del test.

$\sum_{t=1}^K S_i^2$ = Sumatoria de varianzas de

St^2 = Varianza de la suma de los ítems

α = Coeficiente de Alfa de Cronbach.

PRESIONES DE TRABAJO																						
I		ÍTEMS																CÁLCULOS				
E		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	X	X2	Y1	Y2	XY
E	1	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	28	784	26	676	728
X																						
P	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	29	841	28	784	812
E	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	25	625	30	900	750
R	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	29	841	26	676	754
T	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	24	576	24	576	576
O	6	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	25	625	24	576	600
S	\sum	20	20	19	20	21	19	20	20	20	20	20	20	19	20	21	19	160	4292	158	4188	4220

Cálculo de la validez mediante el coeficiente de Pearson (Γ_{xy})	
Si	$\Gamma_{xy} = \frac{N \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{N \sum x^2 - (\sum x)^2} \sqrt{N \sum y^2 - (\sum y)^2}}$
Entonces	$\Gamma_{xy} = \frac{6(4220) - (160)(158)}{\sqrt{6(4292) - (160)(160)} \sqrt{6(4188) - (158)^2}}$
Por lo tanto	$\Gamma_{xy} = 0.253$

N: Número de expertos

X: Puntuaciones estimadas por cada experto

Y: Estará determinado por la puntuación del ítem 01, 02, 03,...16

Resultado de r_{xy} : $[-1 \leq r \leq 1]$

Ítem válido $\geq 0,21$

Ítem no válido $\leq 0,20$

De manera similar se realizó el cálculo de la validez de los demás ítems, cuyos resultados se detalla en el cuadro siguiente:

CONSOLIDACIÓN DE VALIDEZ DE LOS ÍTEMS CON LOS QUE SE HA MEDIDO LA VARIABLE ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA

N°	Ítems	Ítems Y	Γ	Interpretación
01	Duelmo un número de horas adecuado a mis necesidades.	Y1	0.253	Ítems valido
02	Como a horas fijas.	Y2	0.283	Ítems valido
03	Cuando estoy nervioso tomo tranquilizantes.	Y3	0.343	Ítems valido
04	Para ocupar mi tiempo libre veo la televisión o el vídeo.	Y4	0.453	Ítems valido
05	Hago ejercicio físico de forma regular.	Y5	0.542	Ítems valido
06	Como con prisa.	Y6	0.478	Ítems valido
07	De los alimentos ricos en colesterol (huevos, hígado, queso, helados) como cuanto me apetece.	Y7	0.654	Ítems valido
08	Consumo frutas y verduras abundantemente.	Y8	0.675	Ítems valido
09	Bebo agua fuera de las comidas.	Y9	0.564	Ítems valido
10	Como entre horas.	Y10	0.675	Ítems valido
11	Desayuno abundantemente.	Y11	0.376	Ítems valido
12	Ceno poco.	Y12	0.654	Ítems valido
13	Fumo.	Y13	0.764	Ítems valido
14	Tomo bebidas alcohólicas.	Y14	0.654	Ítems valido
15	En mi tiempo libre busco la naturaleza y el aire puro.	Y15	0.765	Ítems valido
16	Practico un "hobby" o afición que me relaja.	Y16	0.654	Ítems valido

B. FÓRMULAS EMPLEADAS EN EL CÁLCULO DE LA CONFIABILIDAD DEL ÍTEMS 01 CON LOS QUE SE HA MEDIDO LA VARIABLE ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA

N° EXPERTOS	ÍTEMS																TOTAL
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	SUMA TOTAL
01	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	54
02	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	57
03	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	55
04	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	55
05	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
06	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49
Promedio	3.33	3.33	3.17	3.33	3.50	3.17	3.33	3.33	3.33	3.33	3.33	3.33	3.17	3.33	3.50	3.17	VARIANZA TOTAL
Desviación estándar	0.52	0.52	0.41	0.52	0.55	0.41	0.52	0.52	0.52	0.52	0.52	0.52	0.41	0.52	0.55	0.41	
Varianza	0.27	0.27	0.17	0.27	0.30	0.17	0.27	0.27	0.27	0.27	0.27	0.27	0.17	0.27	0.30	0.17	
Suma de varianzas	3.93																

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^K Si^2}{St^2} \right]$$

En la que:

K= n° de ítems del test.

$\sum_{i=1}^K Si^2$ = Sumatoria de varianzas de los ítems.

St²= Varianza de la suma de los ítems.

α= Coeficiente de Alfa de Cronbach.

Cálculo de la confiabilidad mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach (α)	
Si	$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^K Si^2}{St^2} \right]$
Entonces	$\alpha = \frac{16}{16-1} \left[1 - \frac{3.93}{13.2} \right]$
Por lo tanto	$\alpha = 0.75$

DISTRIBUCIÓN Z: TABLA DISTRIBUCIÓN NORMAL TIPIFICADA DE O A z

Z	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0,1	0,0000	0,0040	0,0080	0,0120	0,0160	0,0199	0,0239	0,0279	0,0319	0,0359
0,2	0,0398	0,0438	0,0478	0,0517	0,0557	0,0596	0,0636	0,0675	0,0714	0,0754
0,3	0,0793	0,0832	0,0871	0,0910	0,0948	0,0987	0,1026	0,1064	0,1103	0,1141
0,4	0,1179	0,1217	0,1255	0,1293	0,1331	0,1368	0,1406	0,1443	0,1480	0,1517
0,5	0,1554	0,1591	0,1628	0,1664	0,1700	0,1736	0,1772	0,1808	0,1844	0,1879
0,5	0,1915	0,1950	0,1985	0,2019	0,2054	0,2088	0,2123	0,2167	0,2190	0,2224
0,6	0,2258	0,2291	0,2324	0,2357	0,2389	0,2422	0,2454	0,2486	0,2518	0,2549
0,7	0,2580	0,2612	0,2642	0,2673	0,2704	0,2734	0,2764	0,2794	0,2823	0,2852
0,8	0,2881	0,2910	0,2939	0,2967	0,2996	0,3023	0,3051	0,3078	0,3106	0,3133
0,9	0,3159	0,3186	0,3212	0,3238	0,3264	0,3289	0,3315	0,3340	0,3365	0,3389
1,0	0,3413	0,3438	0,3461	0,3485	0,3508	0,3531	0,3554	0,3577	0,3599	0,3621
1,1	0,3643	0,3665	0,3686	0,3708	0,3729	0,3749	0,3770	0,3790	0,3810	0,3830
1,2	0,3849	0,3869	0,3888	0,3907	0,3925	0,3944	0,3962	0,3980	0,3997	0,4015
1,3	0,4032	0,4049	0,4066	0,4082	0,4099	0,4115	0,4131	0,4147	0,4162	0,4177
1,4	0,4192	0,4207	0,4222	0,4236	0,4251	0,4265	0,4279	0,4292	0,4306	0,4319
1,5	0,4332	0,4345	0,4357	0,4370	0,4382	0,4394	0,4406	0,4418	0,4429	0,4441
1,6	0,4452	0,4463	0,4474	0,4484	0,4495	0,4505	0,4515	0,4525	0,4535	0,4545
1,7	0,4554	0,4564	0,4573	0,4582	0,4591	0,4599	0,4608	0,4616	0,4625	0,4633
1,8	0,4641	0,4649	0,4656	0,4664	0,4671	0,4678	0,4686	0,4693	0,4699	0,4706
1,9	0,4713	0,4719	0,4726	0,4732	0,4738	0,4744	0,4750	0,4756	0,4761	0,4767
2,0	0,4772	0,4778	0,4783	0,4788	0,4793	0,4798	0,4803	0,4808	0,4812	0,4817
2,1	0,4821	0,4826	0,4830	0,4834	0,4838	0,4842	0,4846	0,4850	0,4854	0,4857
2,2	0,4861	0,4864	0,4868	0,4871	0,4875	0,4878	0,4881	0,4884	0,4887	0,4890
2,3	0,4893	0,4896	0,4898	0,4901	0,4904	0,4906	0,4909	0,4911	0,4913	0,4916
2,4	0,4918	0,4920	0,4922	0,4925	0,4927	0,4929	0,4931	0,4932	0,4934	0,4936
2,5	0,4938	0,4940	0,4941	0,4943	0,4945	0,4946	0,4948	0,4949	0,4951	0,4952
2,6	0,4953	0,4955	0,4956	0,4957	0,4959	0,4960	0,4961	0,4962	0,4963	0,4964
2,7	0,4965	0,4966	0,4967	0,4968	0,4969	0,4970	0,4971	0,4972	0,4973	0,4974
2,8	0,4974	0,4975	0,4976	0,4977	0,4977	0,4978	0,4979	0,4979	0,4980	0,4981
2,9	0,4981	0,4982	0,4982	0,4983	0,4984	0,4984	0,4985	0,4985	0,4986	0,4986
3,0	0,4987	0,4987	0,4987	0,4988	0,4988	0,4989	0,4989	0,4989	0,4990	0,4990
3,1	0,4990	0,4991	0,4991	0,4991	0,4992	0,4992	0,4992	0,4992	0,4993	0,4993
3,2	0,4993	0,4993	0,4994	0,4994	0,4994	0,4994	0,4994	0,4995	0,4995	0,4995
3,3	0,4995	0,4995	0,4995	0,4996	0,4996	0,4996	0,4996	0,4996	0,4996	0,4997
3,4	0,4997	0,4997	0,4997	0,4997	0,4997	0,4997	0,4997	0,4997	0,4997	0,4998
3,5	0,4998	0,4998	0,4998	0,4998	0,4998	0,4998	0,4998	0,4998	0,4998	0,4998
3,6	0,4998	0,4998	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999
3,7	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999
3,8	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999
3,9	0,5000	0,5000	0,5000	0,5000	0,5000	0,5000	0,5000	0,5000	0,5000	0,5000

TABLA DE PROBABILIDADES DE LAS DISTRIBUCIONES T

Grados de Libertad	0.25	0.1	0.05	0.025	0.01	0.005
01	1.0000	3.0777	6.3137	12.7062	31.8210	63.6559
02	0.8165	1.8856	2.9200	4.3027	6.9645	9.9250
03	0.7649	1.6377	2.3534	3.1824	4.5407	5.8408
04	0.7407	1.5332	2.1318	2.7765	3.7469	4.6041
05	0.7267	1.4759	2.0150	2.5706	3.3649	4.0321
06	0.7176	1.4398	1.9432	2.4469	3.1427	3.7074
07	0.7111	1.4149	1.8946	2.3646	2.9979	3.4995
08	0.7064	1.3968	1.8595	2.3060	2.8965	3.3554
09	0.7027	1.3830	1.8331	2.2622	2.8214	3.2498
10	0.6998	1.3722	1.8125	2.2281	2.7638	3.1693
11	0.6974	1.3634	1.7959	2.2010	2.7181	3.1058
12	0.6955	1.3562	1.7823	2.1788	2.6810	3.0545
13	0.6938	1.3502	1.7709	2.1604	2.6503	3.0123
14	0.6924	1.3450	1.7613	2.1448	2.6245	2.9768
15	0.6912	1.3406	1.7531	2.1315	2.6025	2.9467
16	0.6901	1.3368	1.7459	2.1199	2.5835	2.9208
17	0.6892	1.3334	1.7396	2.1098	2.5669	2.8982
18	0.6884	1.3304	1.7341	2.1009	2.5524	2.8784
19	0.6876	1.3277	1.7291	2.0930	2.5395	2.8609
20	0.6870	1.3253	1.7247	2.0860	2.5280	2.8453
21	0.6864	1.3232	1.7207	2.0796	2.5176	2.8314
22	0.6858	1.3212	1.7171	2.0739	2.5083	2.8188
23	0.6853	1.3195	1.7139	2.0687	2.4999	2.8073
24	0.6848	1.3178	1.7109	2.0639	2.4922	2.7970
25	0.6844	1.3163	1.7081	2.0595	2.4851	2.7874
26	0.6840	1.3150	1.7056	2.0555	2.4786	2.7787
27	0.6837	1.3137	1.7033	2.0518	2.4727	2.7707
28	0.6834	1.3125	1.7011	2.0484	2.4671	2.7633
29	0.6830	1.3114	1.6991	2.0452	2.4620	2.7633
30	0.6828	1.3104	1.6973	2.0423	2.4573	2.7500
31	0.6825	1.3095	1.6955	2.0395	2.4528	2.7440
32	0.6822	1.3086	1.6939	2.0369	2.4487	2.7385
33	0.6820	1.3077	1.6924	2.0345	2.4448	2.7333
34	0.6818	1.3070	1.6909	2.0322	2.4411	2.7284
35	0.6816	1.3062	1.6896	2.0301	2.4377	2.7238
36	0.6814	1.3055	1.6883	2.0281	2.4345	2.7195
37	0.6812	1.3049	1.6871	2.0262	2.4314	2.7154
38	0.6810	1.3042	1.6860	2.0244	2.4286	2.7116
39	0.6808	1.3036	1.6849	2.0227	2.4258	2.7079
40	0.6807	1.3031	1.6839	2.0211	2.4233	2.7045
41	0.6805	1.3025	1.6829	2.0195	2.4208	2.7012
42	0.6804	1.3020	1.6820	2.0181	2.4185	2.6981
43	0.6802	1.3016	1.6811	2.0167	2.4163	2.6951
44	0.6801	1.3011	1.6802	2.0154	2.4141	2.6923
45	0.6800	1.3007	1.6794	2.0141	2.4121	2.6896
46	0.6799	1.3002	1.6787	2.0129	2.4102	2.6870
47	0.6797	1.2998	1.6779	2.0117	2.4083	2.6846
48	0.6796	1.2994	1.6772	2.0106	2.4066	2.6822
49	0.6795	1.2991	1.6766	2.0096	2.4049	2.6800

50	0.6794	1.2987	1.6759	2.0086	2.4033	2.6778
51	0.6793	1.2984	1.6753	2.0076	2.4017	2.6757
52	0.6792	1.2980	1.6747	2.0066	2.4002	2.6737
53	0.6791	1.2977	1.6741	2.0057	2.3988	2.6718
54	0.6791	1.2974	1.6736	2.0049	2.3974	2.6700
55	0.6790	1.2971	1.6730	2.0040	2.3961	2.6682
56	0.6789	1.2969	1.6725	2.0032	2.3948	2.6665
57	0.6788	1.2966	1.6720	2.0025	2.3936	2.6649
58	0.6787	1.2963	1.6716	2.0017	2.3924	2.6633
59	0.6787	1.2961	1.6711	2.0010	2.3912	2.6618
60	0.6786	1.2958	1.6706	2.0010	2.3901	2.6603
61	0.6785	1.2956	1.6702	1.9996	2.3890	2.6589
62	0.6785	1.2954	1.6698	1.9990	2.3880	2.6575
63	0.6784	1.2951	1.6694	1.9983	2.3870	2.6561
64	0.6783	1.2949	1.6690	1.9977	2.3860	2.6549
65	0.6783	1.2947	1.6686	1.9971	2.3851	2.6536
66	0.6782	1.2945	1.6683	1.9966	2.3842	2.6524
67	0.6782	1.2943	1.6679	1.9960	2.3833	2.6512
68	0.6781	1.2941	1.6676	1.9955	2.3824	2.6501
69	0.6781	1.2939	1.6672	1.9949	2.3816	2.6490
70	0.6780	1.2938	1.6669	1.9944	2.3808	2.6479
71	0.6780	1.2936	1.6666	1.9939	2.3800	2.6469
72	0.6779	1.2934	1.6663	1.9935	2.3793	2.6458
73	0.6779	1.2933	1.6660	1.9930	2.3785	2.6449
74	0.6778	1.2931	1.6657	1.9925	2.3778	2.6439
75	0.6778	1.2929	1.6654	1.9921	2.3771	2.6430
76	0.6777	1.2928	1.6652	1.9917	2.3764	2.6421
77	0.6777	1.2926	1.6649	1.9913	2.3758	2.6412
78	0.6776	1.2925	1.6646	1.9908	2.3751	2.6403
79	0.6776	1.2924	1.6644	1.9905	2.3745	2.6395
80	0.6776	1.2922	1.6641	1.9901	2.3739	2.6387
81	0.6775	1.2921	1.6639	1.9897	2.3733	2.6379
82	0.6775	1.2920	1.6636	1.9893	2.3727	2.6371
83	0.6775	1.2918	1.6634	1.9890	2.3721	2.6364
84	0.6774	1.2917	1.6632	1.9886	2.3716	2.6356
85	0.6774	1.2916	1.6630	1.9883	2.3710	2.6349
86	0.6774	1.2915	1.6628	1.9879	2.3705	2.6342
87	0.6773	1.2914	1.6626	1.9876	2.3700	2.6335
88	0.6773	1.2912	1.6624	1.9873	2.3695	2.6329
89	0.6773	1.2911	1.6622	1.9870	2.3690	2.6322
90	0.6772	1.2910	1.6620	1.9867	2.3685	2.6316
91	0.6772	1.2909	1.6618	1.9864	2.3680	2.6309
92	0.6772	1.2908	1.6616	1.9861	2.3676	2.6303
93	0.6771	1.2907	1.6614	1.9858	2.3671	2.6297
94	0.6771	1.2906	1.6612	1.9855	2.3667	2.6291
95	0.6771	1.2905	1.6611	1.9852	2.3662	2.6286
96	0.6771	1.2904	1.6609	1.9850	2.3658	2.6280
97	0.6770	1.2903	1.6607	1.9847	2.3654	2.6275
98	0.6770	1.2903	1.6606	1.9845	2.3650	2.6269
99	0.6770	1.2902	1.6604	1.9842	2.3646	2.6264
100	0.6770	1.2901	1.6602	1.9840	2.3642	2.6259
$\alpha =$	0.6745	1.2816	1.6449	1.9600	2.3263	2.5758

VISTAS FOTOGRÁFICAS REFERENTES AL GRADO DE RELACIÓN ENTRE PRESIONES DE TRABAJO Y ESTRÉS DEL ESTILO DE VIDA

Instantes en que 62 sujetos de la muestra de la Institución Educativa “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas desarrollan el Test: ¿Cuánto estrés de mi estilo de vida tengo?



ROSARIO OROZCO ECHAVARRÍA, docente de la Institución Educativa “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas desarrollando el Test: ¿Cuánto estrés consustancial al estilo de vida tengo. Luego desarrolla el test acerca de presiones de trabajo.



Trabajadora administrativa, señorita LEIDI ENITH ORTIZ APAESTEGUI, secretaria de la Institución Educativa “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas desarrollando el Test: ¿Cuánto estrés de mi estilo de vida tengo? Luego, contesta también los ítems del test acerca de presiones de trabajo.



LEIDES ALTAMIRANO DÍAZ, profesora de la Institución Educativa “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas desarrollando el Test: ¿Cuánto estrés de mi estilo de vida tengo? Casi inmediatamente contesta los ítems del test acerca de presiones de trabajo.



DENY YANED SALAZAR LLAMO, profesora de la Institución Educativa “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas piensa cómo contestar los ítems del Test: ¿Cuánto estrés de mi estilo de vida tengo? Posteriormente desarrolla el test acerca de presiones de trabajo.



CARMEN PEÑA SALAZAR, profesora de la Institución Educativa “Blas Valera Pérez” de Chachapoyas piensa cómo contestar los ítems del Test: ¿Cuánto estrés de mi estilo de vida tengo? A continuación desarrolla, también, el test acerca de presiones de trabajo.



