



**UNIVERSIDAD  
NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE  
MENDOZA DE AMAZONAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y  
HUMANIDADES**

**TESIS**

**RELACIÓN ENTRE ESTRÉS Y ASERTIVIDAD DE LOS DOCENTES  
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18255 "LEONCIO PRADO" DE  
CHACHAPOYAS - 2011**

**A P R O B A D O**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA  
EN EDUCACIÓN PRIMARIA**



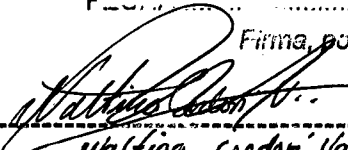

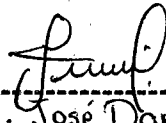
✓ **Bach. Juana Herrera Daza**

✓ **Bach. Gabby Sandybell Yóplac Diaz**

**Chachapoyas-Perú**

**2011**

*Con la mayor consideración, respeto y  
aprecio a nuestros queridos padres por  
ser ejemplo de trabajo, humildad y  
perseverancia.*

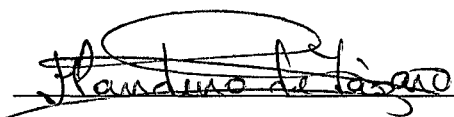
	<p><b>UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS FACULTAD DE EDUCACIÓN</b></p> <p><b>SUSTENTACIÓN DE LA TESIS</b> PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA</p>	
CALIFICACIÓN	BUREAU	REGULAR <input checked="" type="checkbox"/>
Firma, post firma y DNI del Jurado:		
 Walfina Gordon Valsas DNI 25572190		
Presidente	Secretario	
 Mg. José Darwin Fayle Escobedo DNI 33448954		
Vocal		

## **VISTO BUENO DEL ASESOR DE TESIS**

El que suscribe, en cumplimiento al artículo 20 del REGLAMENTO PARA OTORGAMIENTO DEL BACHILLER Y EL TÍTULO DE LICENCIADO (R.C.G No.010-2005-UNAT-A-CG), da el visto bueno a la tesis. RELACIÓN ENTRE ESTRÉS Y ASERTIVIDAD DE LOS DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18255 "LEONCIO PRADO" DE CHACHAPOYAS – 2011.

De las aspirantes: Juana Herrera Daza y Gabby Sandybell Yóplac Diaz, la misma que fue elaborada de acuerdo a la metodología científica y en concordancia con el esquema de la UNTRM.

**Chachapoyas, junio de 2011.**



**Mg. Hilda Panduro Bazán de Lázaro**

**ASESOR**

**DNI No. 17885892**

## **AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

La Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza fue creada el 18 de setiembre del año 2000, con ley creación No. 27347, iniciando sus actividades el 25 de mayo de 2001, con resolución de funcionamiento No. 114-2001-CONAFU.

Actualmente, ya cuenta con autonomía al encontrarse institucionalizada y sus autoridades son las siguientes:

### **RECTOR:**

Dr. Vicente Castañeda Chávez

### **VICERRECTOR ACADÉMICO:**

Mg. Miguel Ángel Barrena Gurbillón (o)

### **VICERRECTOR ADMINISTRATIVA:**

Mg. Miguel Ángel Barrena Gurbillón (e)

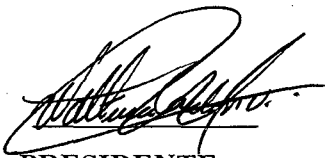
### **PRESIDENTE DEL CONSEJO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES:**

Mg. Leoncio Barbarán Mozo

Decano de la Facultad

## PÁGINA DEL JURADO

El jurado ha sido designado mediante Art. 25 del REGLAMENTO PARA OTORGAMIENTO DEL BACHILLER Y DEL TÍTULO DE LICENCIADO (R.C.G. No. 010-2005- UNAT-A-CG), el mismo que está conformado por los siguientes integrantes.



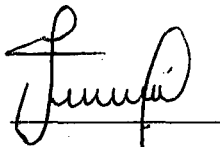
**PRESIDENTE**

**Lic. Waltina Condori Vargas**  
**DNI No. 25572190**



**SECRETARIO**

**Lic. Yosset Nell Bermejo Villavicencio**  
**DNI No. 41418468**



**VOCAL**

**Mg. José Darwin Farje Escobedo**  
**DNI No. 33418954**

Chachapoyas, junio de 2011

# ÍNDICE

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
PÁGINA DE AUTORIDADES UNIVERSITARIAS.....	v
VISTO BUENO DEL ASESOR DE TESIS.....	vi
PAGINA DEL JURADO.....	vii
ÍNDICE.....	viii
RESUMEN .....	ix
ABSTRACT.....	x
I.INTRODUCCIÓN.....	12
1.1 Realidad Problemática.....	12
1.2 Formulación del Problema.....	13
1.3 Justificación.....	13
1.4 MARCO TEÓRICO.....	14
1.4.1 Antecedentes.....	14
A nivel internacional.....	14
A nivel nacional.....	15
A nivel regional o local.....	16
1.4.2 Definición de términos .....	16
1.4.3 Bases teóricas.....	18
1.5 Hipótesis.....	21
1.6. Objetivos.....	22
1.6.1. Objetivo general. ....	22
1.6.2. Objetivos específicos.....	22
II. MATERIAL Y MÉTODOS.....	22
2.1. Material de estudio.....	22

2.1.1. Población.....	22
2.1.2. Muestra.....	22
2.2. Diseño de investigación .....	23
2.3 Métodos, técnicas e instrumentos de evaluación.....	23
2.3.1 Métodos de recolección de datos.....	23
2.3.2 Técnica de recolección de datos.....	24
2.3.3 Instrumentos de recolección de datos.....	24
2.4. Procedimiento y presentación de datos.....	25
2.5 Análisis e interpretación de datos y resultados.....	38
III. RESULTADOS	
IV. DISCUSIÓN	
V. CONCLUSIONES	
VI. RECOMENDACIONES	
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
ANEXOS	

## **RESUMEN**

El presente trabajo de investigación trata de la relación que existe entre el estrés y la asertividad en la docencia, la cual estuvo orientada por la siguiente interrogante: ¿Cuál es el grado de relación que existe entre el estrés y la asertividad de los docentes de la Institución Educativa N° 18255 “LEONCIO PRADO” Chachapoyas en un determinado periodo del año 2011?

En la investigación la población estuvo conformada por 08 docentes de la Institución Educativa Leoncio Prado de Chachapoyas en el año 2011.

Se utilizó como muestra el 100% de la población, el diseño fue de tipo básica y el nivel descriptivo correlacional. Los datos se han recolectado mediante test. Además se revisó algunas referencias bibliográficas, siendo analizadas y sintetizadas con el fin de proporcionar la perspectiva del investigador.

En conclusión, de acuerdo a los resultados luego de aplicar los test se confirma que la relación del estrés y la asertividad es positivamente perfecta, por lo que se concluye que los docentes de la I.E N° 18255 “Leoncio Prado” no se encuentran estresados, así mismo desarrollan la habilidad de la asertividad.



## **ABSTRACT**

The present work of investigation treats of the relation that it exists between the stress and the asertividad in the teaching, which was orientated by the following questioning one: which is the degree of relation that exists between the stress and the asertividad of the teachers of the Educational Institution N ° 18255 " LEONCIO PRADO" Chachapoyas in a certain period of the year 2011?

In the investigation the population was shaped by 08 teachers of the Educational Institution Leoncio Prado of Chachapoyas-2011.

One used as sample 100 % of the population, the design was of type basic and the descriptive level correlacional. The information has been gathered by means of test. In addition some bibliographical references were checked, being analyzed and synthesized in order to provide the perspective of the investigator.

In conclusion, in agreement to the results after applying the test it is confirmed that the relation of the stress and the asertividad is positively perfect, for what one concludes that the teachers of the I.E N ° 18255 "Leoncio Prado" are not stressed, likewise they develop the skill of the asertividad.

# I. INTRODUCCIÓN

## 1.1. REALIDAD PROBLEMÁTICA:

La mayoría de los estudiosos afirman, que el estrés se ha convertido en una de las enfermedades más preocupantes de los últimos años. Verdaderamente, cuando estamos estresados, vivimos una serie de circunstancias que, particularmente, no nos gustan nada, entre ellos: Ansiedad, agobios, sensación de falta de aire, obsesiones. Todas estas pequeñas situaciones convierten nuestro estado de ánimo en circunstancias agobiantes. Nuestro sistema nervioso sufre alteraciones, y no encontramos la tranquilidad por ninguna parte. Estamos metidos en una dinámica tan complicada, que nos resulta imposible salir de ahí, por más que lo intentamos.

Pero el estrés puede tener otras puertas de entrada. La relación con las personas también nos puede producir estados estresantes que nos lleven a las mismas situaciones que las anteriormente citadas. En alguna que otra ocasión hemos oído decir *“aquella persona me estresa, me saca de mis casillas”*. Todo esto es porque no entrenamos ni ponemos en práctica nuestro sistema asertivo. La asertividad bien ejecutada puede llevar a decrecer el nivel de estrés que nos produce el trato con los demás. Muchos casos nos pueden situar en una situación estresante. (revista-digital “ON LINE ASERTIVE”p. 89)

Y es que no hay personas que sean asertivas por naturaleza, ni mucho menos al contrario. No nos debemos avergonzar por no sentirnos asertivos. No es un defecto, en absoluto. El sentirnos estresados ante alguna de las situaciones no debe convertirnos en seres raros o anormales. Hay que mejorar esas situaciones, y entrenar para que no nos provoquen esos agobios y ese estrés que tan poco nos gusta.

Muchos profesores/as realizan su labor con fatiga, cansancio, irritación o depresión. Se muestran incapaces de hacer frente a la diversidad de tareas y de necesidades educativas, por tal motivo el estrés docente es una excesiva activación física y psicológica relacionada con el esfuerzo para enfrentar las demandas de los centros educativos, y que cuando se cronifica perjudica seriamente la salud de los profesores (Valero, 1997). Entendiéndose de

esta manera que nuestra investigación, se basa en describir la relación que existe entre el estrés y la asertividad de los docentes de la Institución Educativa N° 18255 “Leoncio Prado” en Chachapoyas -2011.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:**

¿Cuál es el grado de relación que existe entre el estrés y la asertividad de los docentes de la Institución Educativa N° 18255 “LEONCIO PRADO” Chachapoyas en un determinado periodo del año 2011?

## **1.3. JUSTIFICACIÓN:**

Entendiendo 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 del estudiante, resulta además imprescindible formar en él habilidades comunicativas, empáticas, expresivas, entre otras que pasan por un dominio equilibrado de las emociones vulneradas muchas de las veces por el estrés. Implica pues, que el maestro debe poseer una personalidad equilibrada, facilidades para la comunicación y ser capaz de establecer vínculos afectivos con el educando. En ese sentido, la realización de la investigación que se proyecta resulta de **conveniencia** imperativa en cualquier espacio social en la que se desee tener información sobre la realidad emocional alterada por el estrés originado por una serie de factores derivados de la performance pedagógica articulada a la realidad social, cultural, política y económica en pleno siglo XXI.

Si se determina la correlación entre el estrés y la asertividad en los docentes de la I.E N° 18255 “Leoncio Prado” de Chachapoyas, entonces se podrá interpretar y pronosticar dicha realidad social. En ese sentido, la investigación que se está proyectando desde ahora se perfila y reviste de **relevancia social**. En esa misma lógica el referido estudio tendrá **implicancias prácticas**, dado que pretende coadyuvar en la solución de problemas de orden emocional afectadas por el estrés. De ser así, mediante el estudio en proyección ulteriormente se beneficiarán educadores y educandos de Educación Primaria, puesto que

sobre la base de su interpretación se harán propuestas pertinentes en la perspectiva de que se realimente la función docente. Entiéndase que el profesor necesita de conocimientos, de su vida emocional y el de las perturbaciones ocasionadas por el estrés que le permitan identificarlas para beneficio propio y sobre todo del educando. Claro está que el problema que se intenta resolver radica en la interpretación de la realidad individual y social perturbada en materia emocional por el estrés y en función a ello se propondrá soluciones que conlleven a enfrentarlo, prevenirlo o disminuirlo.

Por otra parte, el estudio evidencia cierto grado de **valor teórico**, por cuanto el hecho relacional se sustenta multidisciplinariamente 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 posibles perturbaciones que se deriven de la relación entre estrés y asertividad.

## **1.4 MARCO TEÓRICO:**

### **1.4.1 Antecedentes**

En la búsqueda de referencias en las que se reporte estudios de correlatos entre estrés y asertividad 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.

#### **A nivel internacional:**

**MORIANA ELVIRA, Juan. HERRUZO CABRERA, Javier (2004) “ESTRÉS Y BURNOUT EN PROFESORES” *International Journal of Clinical and Health Psychology*/vol. 4 número 003-Asociación Española de Psicología Conductual (AEPC) Granada, España (pp. 597-621).**En el presente estudio teórico se revisan los principales hallazgos e investigaciones realizadas sobre el estrés y burnout en profesores. En primer lugar se analizan los estudios centrados en aislar las diferentes causas de tipo sociodemográfico, organizativas y de personalidad. A continuación se presentan los modelos teóricos que intentan explicar este fenómeno, otras variables relacionadas y las consecuencias personales, familiares y organizacionales asociadas. Finalmente se presentan

los principales instrumentos de evaluación y las últimas tendencias en prevención e intervención. Tras la revisión pormenorizada de la literatura científica sobre el tema, se detectan diversas limitaciones en la metodología utilizada para el estudio de las causas, así como la inadecuación de criterios metodológicos aplicada a las intervenciones realizadas con profesores. Destacan los datos que señalan mayores índices de absentismo y bajas laborales, que implican un alto coste para la Administración Educativa. Por ello se propone una reflexión sobre estos aspectos y la conveniencia de adoptar diseños experimentales y sistemas de detección precoz y prevención.

#### **A nivel nacional:**

**CASTRO VELANDREZ, Patricia P.(2008).** *“El estrés docente en los profesores de escuela pública”*. Tesis para optar el grado de Magíster en Educación con mención en Gestión de la Educación. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú, Escuela de Graduados.

El objetivo general de esta investigación es describir los factores que desencadenan el estrés laboral en los docentes de instituciones educativas públicas. Como objetivos específicos esta tesis busca describir de qué maneras la gestión institucional, la situación laboral, la infraestructura y la disponibilidad de material didáctico y otros factores desencadenan estrés en el docente. La metodología empleada consiste en un enfoque descriptivo de investigación y un estudio de tipo exploratorio, ya que a diferencia de otros países, no se han realizado estudios amplios y profundos sobre el tema del estrés laboral en particular. Para esta investigación, la metodología a emplearse es la cualitativa, que consiste en la descripción y explicación del problema del estrés, a partir de los datos que nos suministren los sujetos participantes en la investigación. La muestra ha sido conformada por cinco docentes pertenecientes a instituciones educativas públicas de Lima, situadas en los distritos de Villa El Salvador, Los Olivos, Carmen de la Legua, Vitarte y Ventanilla. Se aplicó a los docentes una guía de entrevista semiestructurada utilizando la técnica de los incidentes críticos.

Como conclusiones hemos encontrado que los factores desencadenantes del estrés laboral en el docente son las relaciones con alumnos, con padres y con colegas o compañeros de trabajo. Como recomendaciones podemos señalar que los docentes deben procurar mantenerse en buena salud, tanto física como mental, adoptando estrategias para la solución de conflictos. Es necesario que las instituciones educativas cuenten con personal especializado: psicólogos, trabajadores sociales, consejeros familiares que puedan ocuparse de asuntos relacionados con problemas de conducta y rendimiento. Se sugiere manejar un liderazgo más participativo y democrático.

#### **A nivel local:**

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

### **1.4.2 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS**

#### **EL ESTRÉS**

Según Alonso Gaeta Reinaldo (1991) “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.” 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 siendo éstas las que 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. 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 cardiaco. Así mismo, el estrés puede provocar una pérdida o un aumento del apetito con la consecuente variación de peso en la persona.

## **LA ASERTIVIDAD**

La asertividad es aquella habilidad personal que nos permite expresar de forma adecuada nuestras emociones frente a otra persona, y lo hacemos sin hostilidad ni agresividad. Una persona asertiva sabe expresar directa y adecuadamente sus opiniones y sentimientos (tanto positivos como negativos) en cualquier situación social (*Rathus, 2004*).

La asertividad se define como: "la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atender contra los demás. Negociando con ellos su cumplimiento". Está en el tercer vértice de un triángulo en el que los otros dos son la pasividad y la agresividad. En el trabajo actual muchas veces los factores estresantes no se encuentran en la propia naturaleza del trabajo, carga de trabajo, tiempo insuficiente, complejidad de la tarea, etc. sino en las relaciones personales de los compañeros con los que interaccionamos. Por tal motivo como estrategia y estilo de comunicación, la asertividad se diferencia y se sitúa en un punto intermedio entre otras dos conductas polares: la agresividad y la pasividad. Suele definirse como un comportamiento comunicacional maduro en el cual la persona no agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que manifiesta sus convicciones y defiende sus derechos. Es decir es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia. *José Antonio García Higuera (1999)*.

### 1.4.3 BASES TEÓRICAS

#### SUSTENTACIÓN TEÓRICA DE LA RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS Y LA ASERTIVIDAD

La sustentación teórica del problema de investigación que se está abordando implica, esencialmente, explicar por qué, cómo y cuándo ocurre la relación entre el estrés y la asertividad en cada uno de los sujetos muestrales, representado por los docentes de la Institución Educativa N° 18255 “Leoncio Prado” de Chachapoyas. Las teorías o enunciados científicos, expresados en observaciones, principios y leyes que satisfacen las interrogantes planteadas se explicitan a continuación:

<b>CIENCIAS</b>	<b>TEORÍAS O ENUNCIADOS CIENTÍFICOS: OBSERVACIONES, PRINCIPIOS Y LEYES</b>
Pedagogía	La relación legítima entre la sociedad, la escuela 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.
Ética	Principio de moral realista y clasista, cognitivista y racioempirista, sobre la base de la igualdad, la libertad, la solidaridad, la democracia, y la justicia-pericia en lugar de autoritarias, emotivas, intuicionistas, utilitaristas o relativistas.
Axiología	Principio de los valores personales psicobiológicos. Principio de los valores sociales: ambientales, económicos, políticos y culturales en función al carácter o sello de clase social.
Psicología Educativa	La psique es una propiedad de la materia altamente organizada, un producto del cerebro en funcionamiento. El fundamento de



CIENCIAS	TEORÍAS O ENUNCIADOS CIENTÍFICOS: OBSERVACIONES, PRINCIPIOS Y LEYES
	<p>lo psíquico se encuentra en la actividad refleja del cerebro. El estudio de la psique del individuo abarca también el estudio de su actividad racional, de toda su actividad práctica. El desarrollo de la actividad cognoscitiva del hombre en su niñez representa el paso a un reflejo cada vez más profundo, correcto y completo de la realidad, a un reflejo de la esencia de los fenómenos en sus diversas interdependencias y conexiones. El desarrollo de la conciencia es consecuencia del reflejo activo por parte del hombre de la realidad que le rodea. El reflejo de la realidad por el hombre es un proceso activo. Es rasgo peculiar de la conciencia del individuo el que éste se exprese por medio del idioma. El desarrollo es un proceso de la formación de la personalidad.</p>
Sociología de la Educación y Filosofía de la Educación	<p>La ley de la acción determinante de la existencia social sobre la conciencia social. La ley de la acción determinante del modo de producción de los bienes materiales sobre la estructura y el desarrollo de la sociedad.</p>
Biología	<p>Principio de la individualidad biológica. Principio de actividad. Principio de la alimentación en, desde y para la educación. Principio de estimulación de los dos hemisferios cerebrales hacia una educación integral.</p>

Evidentemente, la Pedagogía como 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 el estrés y la asertividad. El principio que la sustenta, considerado uno de los cardinales, según Úrsula Drewsy, se enuncia así: “Principio de la relación legítima entre la escuela, la sociedad y la enseñanza” (citado por Labarrere y Valdivia, 2002, p.51).

Ahora bien, desde la Ética, disciplina responsable de estudiar la moral así como de la Axiología, disciplina que estudia los valores, al amparo de teoría agatonista y de valores sociales relacionados, se explica la relación entre el cociente emocional y el estrés, 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 muestrales. En ese sentido, entendiendo que los humanos son seres cognoscitivos y activos de los sistemas sociales, y no solitarios autosuficientes, resulta que la Axiología y Ética agatonistas, realistas, cognitivistas y racioempiristas, en lugar de autoritarias, emotivistas, intuicionistas, utilitarias o relativistas.” (Bunge, 2002, p. 263) 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.” (Lublinskaia, 1971, p. 20). Indiscutiblemente, es el cerebro estimulado por la realidad que expresa sensaciones, percepciones, imaginación y pensamiento concerniente al estrés y a la asertividad y sus posibilidades de solucionarlo.

Dado que los educadores son seres sociales, inexcusablemente las teorías provenientes de la Sociología de la Educación y Filosofía de la Educación 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 el estrés y la asertividad obedece a la realidad de la población.

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 de la naturaleza. Cómo ocurre, la relación el estrés y la asertividad, 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". (Roeders, 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." (Roeders, 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..." (Roeders, 1997, p. 35). Los seres humanos con dominio del hemisferio izquierdo piensan y trabajan mejor con símbolos, mientras las personas con dominio del hemisferio derecho se llevan mejor con objetos concretos, no obstante "...en la enseñanza usual existen actividades de aprendizaje que apelan a la coordinación de ambos hemisferios, como el aprendizaje de los signos, los números y las letras (Verbal y visual)..." (Roeders, 1997, p. 36).

## **1.5 HIPÓTESIS:**

### **HIPÓTESIS CENTRAL DE INVESTIGACIÓN (H)**

A mayor estrés existe menor asertividad en los docentes de la Institución Educativa N° 18255 “Leoncio Prado” de Chachapoyas- 2011.

### **1.6 OBJETIVOS:**

#### **a) General**

Establecer el grado de correlación que existe entre el estrés y la asertividad de los docentes de la Institución Educativa N° 18255 “Leoncio Prado” de Chachapoyas -2011.

#### **b) Específicos:**

- Explorar mediante los test el grado de correlación entre el estrés y la asertividad que vivencian los docentes de la I.E N° 18255 “Leoncio Prado” de Chachapoyas -2011.
- Establecer el grado de correlación entre el estrés y la asertividad existente en los docentes de la I.E N° 18255 “Leoncio Prado” de Chachapoyas-2011.
- Comprobar qué relación existe entre el estrés y la asertividad los docentes de la I.E N° 18255 “Leoncio Prado” de Chachapoyas -2011.

## **II. MATERIAL Y MÉTODOS**

### **2.1. Material de estudio:**

#### **2.1.1. Población:**

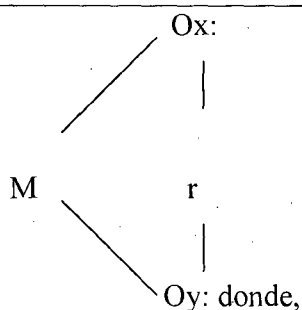
La población de estudio se circunscribe a la ciudad de Chachapoyas especialmente en la I.E N° 18255 “Leoncio Prado”, la cual alcanza a 08 docentes.

#### **2.1.2. Muestra:**

La muestra estuvo constituida por el 100 % de la población, es decir se trabajó con los 08 docentes de la I.E N° 18255 “Leoncio Prado”

## 2.2 Diseño de investigación:

Siendo la investigación de tipo básica y el nivel descriptiva correlacional, para comprobar la hipótesis se utilizó el parámetro estadístico denominado coeficiente de correlación por rangos de Spearman, la significatividad se determinó empleando T-Student por lo que el diseño de investigación correlacional se representa por el diagrama siguiente:



M	Muestra representada por los docentes de la I.E. N° 18255 "Leoncio Prado"
r	Relación entre variables.
Ox	<b>Ox:ESTRÉS</b>
Oy	<b>Oy:ASERTIVIDAD</b>

## 2.3 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

### 2.3.1 MÉTODOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Al tratarse de una investigación relacional entre el estrés y la asertividad de los docentes en un escenario concreto, el método que se empleará en su acepción más general, en el ciclo entero de la investigación y en el contexto del problema será el método científico. Obviamente, tal estudio y su consiguiente interpretación de su respectivo correlato, en términos paradigmáticos, fue sometida al análisis cuali-cuantitativo predominantemente.

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

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

### 2.3.2 TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

- Test del estrés.
- Test de la asertividad.

Para la recolección de datos e información sobre estrés y asertividad de los docentes se empleará las técnicas siguientes:	
Técnicas de Recolección de Datos	Dimensión
Técnica descriptiva desglosada en ítems tipo escala descriptiva.	Para medir la variable <b>estrés</b> de los docentes de la Institución Educativa N° 18255 “Leoncio Prado” de Chachapoyas.
Técnica descriptiva desglosada en ítems tipo escala descriptiva.	Para medir la variable <b>asertividad</b> de los docentes de la Institución Educativa N° 18255 “Leoncio Prado” de Chachapoyas.
Todas estas técnicas están insertadas en los instrumentos de investigación.	

### 2.3.3 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se emplearán dos instrumentos denominados: Test para evaluar la variable estrés de los docentes de la Institución Educativa N° 18255 “Leoncio Prado” de Chachapoyas y Test

para evaluar la variable asertividad de los docentes de la Institución Educativa N° 18255 “Leoncio Prado” de Chachapoyas.

Instrumento de investigación para la validación y confiabilidad de los ítems, insertados en el test, para evaluar la variable **estrés** de los docentes de la Institución Educativa N° 18255 “Leoncio Prado” de Chachapoyas.

Instrumento de investigación para la validación y confiabilidad de los ítems, insertados en el test, para evaluar la variable **asertividad** de los docentes de la Institución Educativa N° 18255 “Leoncio Prado” de Chachapoyas.

## **2.4. PROCEDIMIENTO Y PRESENTACIÓN DE DATOS**

Los procedimientos esenciales radican en el suministro de los instrumentos siguientes:

- i) Test para evaluar la variable estrés de los docentes de la Institución Educativa N° 18255 “Leoncio Prado” de Chachapoyas,
- ii) Test para evaluar la variable asertividad de los docentes de la Institución Educativa N° 18255 “Leoncio Prado” de Chachapoyas.

Posteriormente se organizó, presentó y procesó los datos. Luego, se comprobó y contrastó la hipótesis de investigación, ésta se comprobó y contrastó de acuerdo al diseño de investigación correlacional, a la recolección de datos realizado mediante una forma apropiada, al cálculo de correlación mediante la prueba estadística del coeficiente de correlación por rangos de Spearman y al cálculo de la T- calculada y la T- tabulada. Finalmente se analizó e interpretó la información obtenida. Los referidos procedimientos se describen en detalle a continuación:

Para la obtención de la sumatoria de los cuadrados de las diferencias entre rangos y del coeficiente de correlación por rangos de Spearman los datos se organizaron y presentó de acuerdo a las tablas adjuntas.

**TABLA 01: ESTRÉS (ESTILOS DE VIDA) Y ASERTIVIDAD (AUTOASERTIVIDAD)**

VARIABLES										D	D <sup>2</sup>
ESTRÉS (ESTILOS DE VIDA)					ASERTIVIDAD (AUTOASERTIVIDAD)						
N	Nombres y Apellidos de los Docentes	PUN T.	Ox	Ox'	Nombres y Apellidos de los Docentes	PUN T.	Oy	Oy'	Ox' - Oy'		
1	BUSTAMAN_ TE SANCHEZ, Edinson	19	8	8	BUSTAMAN_ TE SANCHEZ, Edinson	58	8	8	0	0	
2	DÁVILA TORRE, Ana Isabel	11	7	7	DÁVILA TORRE, Ana Isabel	57	7	7	0	0	
3	OLASCOAGA ZAVALETA, Yolanda Mercedes	15	6	6	OLASCOAGA ZAVALETA, Yolanda Mercedes	56	6	6	0	0	
4	PIEROLA LUCANA, Erodita Lilia	16	5	5	PIEROLA LUCANA, Erodita Lilia	53	5	5	0	0	
5	REYNA CALDERON, Juan Alejandro	01	4	4	REYNA CALDERON, Juan Alejandro	68	4	3.5	0.5	0.25	
6	SANTILLAN REYNA, Odaliz	16	3	3	SANTILLAN REYNA, Odaliz	68	3	3.5	-0.5	0.25	
7	SILVA VELAYARCE Blanca Margoth	17	2	2	SILVA VELAYARCE Blanca Margoth	40	2	2	0	0	
8	URQUIA BARRERA, Dora Feliciano	15	1	1	URQUIA BARRERA, Dora Feliciano	62	1	1	0	0	
SUMATORIA TOTAL										0	0.50



**TABLA 02: ESTRÉS (AMBIENTE) Y ASERTIVIDAD (AUTOASERTIVIDAD)**

VARIABLES										D	D <sup>2</sup>
ESTRÉS (AMBIENTE)					ASERTIVIDAD (AUTOASERTIVIDAD)						
N	Nombres y Apellidos de los Docentes	PUN T.	Ox	Ox'	Nombres y Apellidos de los Docentes	PUN T.	Oy	Oy'	Ox'-Oy'		
1	BUSTAMAN TE SANCHEZ, Edinson	19	8	8	BUSTAMAN TE SANCHEZ, Edinson	58	8	8	0		
2	DÁVILA TORRE, Ana Isabel	11	7	7	DÁVILA TORRE, Ana Isabel	57	7	7	0		
3	OLASCOAGA ZAVALA, Yolanda Mercedes	15	6	6	OLASCOAGA ZAVALA, Yolanda Mercedes	56	6	6	0		
4	PIEROLA LUCANA, Erodita Lilia	16	5	5	PIEROLA LUCANA, Erodita Lilia	53	5	5	0		
5	REYNA CALDERON, Juan Alejandro	01	4	4	REYNA CALDERON, Juan Alejandro	68	4	3.5	0.5		
6	SANTILLAN REYNA, Odaliz	17	3	2.5	SANTILLAN REYNA, Odaliz	68	3	3.5	-0.5		
7	SILVA VELAYARCE, Blanca Margoth	17	2	2.5	SILVA VELAYARCE, Blanca Margoth	40	2	2	0.5		
8	URQUIA BARRERA, Dora Feliciano	15	1	1	URQUIA BARRERA, Dora Feliciano	62	1	1	0		
<b>SUMATORIA TOTAL</b>										<b>0</b>	<b>0.75</b>

**TABLA 03: ESTRÉS (SÍNTOMAS) Y ASERTIVIDAD (AUTOASERTIVIDAD)**

VARIABLES										D	D <sup>2</sup>
ESTRÉS (SINTOMAS)					ASERTIVIDAD (AUTOASERTIVIDAD)						
N	Nombres y Apellidos de los Docentes	PUN T.	Ox	Ox'	Nombres y Apellidos de los Docentes	PUN T.	Oy	Oy'	Ox'-Oy'		
1	BUSTAMAN TE SANCHEZ, Edinson	14	8	8	BUSTAMAN TE SANCHEZ, Edinson	58	8	8	0	0	
2	DÁVILA TORRE, Ana Isabel	10	7	7	DÁVILA TORRE, Ana Isabel	57	7	7	0	0	
3	OLASCOAGA ZAVALA, Yolanda Mercedes	15	6	6	OLASCOAGA ZAVALA, Yolanda Mercedes	56	6	6	0	0	
4	PIEROLA LUCANA, Erodita Lilia	18	5	5	PIEROLA LUCANA, Erodita Lilia	53	5	5	0	0	
5	REYNA CALDERON, Juan Alejandro	10	4	4	REYNA CALDERON, Juan Alejandro	68	4	3.5	0.5	0.25	
6	SANTILLAN REYNA, Odaliz	29	3	3	SANTILLAN REYNA, Odaliz	68	3	3.5	-0.5	0.25	
7	SILVA VELAYARCE, Blanca Margoth	15	2	2	SILVA VELAYARCE, Blanca Margoth	40	2	2	0	0	
8	URQUIA BARRERA, Dora Feliciano	16	1	1	URQUIA BARRERA, Dora Feliciano	62	1	1	0	0	
SUMATORIA TOTAL										0	0.50

**TABLA 04: ESTRÉS (EMPLEO/OCUPACIÓN) Y ASERTIVIDAD (AUTOASERTIVIDAD)**

VARIABLES										D	D <sup>2</sup>
ESTRÉS (EMPLEO/OCUPACION)					ASERTIVIDAD (AUTOASERTIVIDAD)						
N	Nombres y Apellidos de los Docentes	PUN T.	Ox	Ox'	Nombres y Apellidos de los Docentes	PUN T.	Oy	Oy'	Ox'-Oy'		
1	BUSTAMANTE SANCHEZ, Edinson	21	8	8	BUSTAMANTE SANCHEZ, Edinson	58	8	8	0	0	
2	DÁVILA TORRE, Ana Isabel	15	7	7	DÁVILA TORRE, Ana Isabel	57	7	7	0	0	
3	OLASCOAGA ZAVALA, Yolanda Mercedes	10	6	6	OLASCOAGA ZAVALA, Yolanda Mercedes	56	6	6	0	0	
4	PIEROLA LUCANA, Erodita Lilia	11	5	5	PIEROLA LUCANA, Erodita Lilia	53	5	5	0	0	
5	REYNA CALDERON, Juan Alejandro	18	4	4	REYNA CALDERON, Juan Alejandro	68	4	3.5	0.5	0.25	
6	SANTILLAN REYNA, Odaliz	16	3	3	SANTILLAN REYNA, Odaliz	68	3	3.5	-0.5	0.25	
7	SILVA VELAYARCE, Blanca Margoth	19	2	2	SILVA VELAYARCE, Blanca Margoth	40	2	2	0	0	
8	URQUIA BARRERA, Dora Feliciano	14	1	1	URQUIA BARRERA, Dora Feliciano	62	1	1	0	0	
SUMATORIA TOTAL										0	0.50

**TABLA 05: ESTRÉS (RELACIONES) Y ASERTIVIDAD (AUTOASERTIVIDAD)**

VARIABLES										D	D <sup>2</sup>
ESTRÉS (RELACIONES)					ASERTIVIDAD (AUTOASERTIVIDAD)						
N	Nombres y Apellidos de los Docentes	PUN T.	Ox	Ox'	Nombres y Apellidos de los Docentes	PUN T.	Oy	Oy'	Ox'-Oy'		
1	BUSTAMANTE SANCHEZ, Edinson	16	8	7.5	BUSTAMANTE SANCHEZ, Edinson	58	8	8	-0.5	0.25	
2	DÁVILA TORRE, Ana Isabel	16	7	7.5	DÁVILA TORRE, Ana Isabel	57	7	7	0.5	0.25	
3	OLASCOAGA ZAVALA, Yolanda Mercedes	14	6	6	OLASCOAGA ZAVALA, Yolanda Mercedes	56	6	6	0	0	
4	PIEROLA LUCANA, Erodita Lilia	24	5	5	PIEROLA LUCANA, Erodita Lilia	53	5	5	0	0	
5	REYNA CALDERON, Juan Alejandro	16	4	4	REYNA CALDERON, Juan Alejandro	68	4	3.5	0.5	0.25	
6	SANTILLAN REYNA, Odaliz	21	3	3	SANTILLAN REYNA, Odaliz	68	3	3.5	-0.5	0.25	
7	SILVA VELAYARCE, Blanca Margoth	25	2	2	SILVA VELAYARCE, Blanca Margoth	40	2	2	0	0	
8	URQUIA BARRERA, Dora Feliciano	21	1	1	URQUIA BARRERA, Dora Feliciano	62	1	1	0	0	
<b>SUMATORIA TOTAL</b>										0	1

**TABLA 06: ESTRÉS (PERSONALIDAD) Y ASERTIVIDAD (AUTOASERTIVIDAD)**

VARIABLES									D	D <sup>2</sup>
ESTRÉS (PERSONALIDAD)					ASERTIVIDAD (AUTOASERTIVIDAD)					
N	Nombres y Apellidos de los Docentes	PUN T.	Ox	Ox'	Nombres y Apellidos de los Docentes	PUN T.	Oy	Oy'	Ox'-Oy'	
1	BUSTAMAN TE SANCHEZ, Edinson	25	8	8	BUSTAMAN TE SANCHEZ, Edinson	58	8	8	0	0.25
2	DÁVILA TORRE, Ana Isabel	15	7	6.5	DÁVILA TORRE, Ana Isabel	57	7	7	-0.5	0.25
3	OLASCOAGA ZA VALETA, Yolanda Mercedes	15	6	6.5	OLASCOAGA ZA VALETA, Yolanda Mercedes	56	6	6	0.5	0
4	PIEROLA LUCANA, Erodita Lilia	14	5	5	PIEROLA LUCANA, Erodita Lilia	53	5	5	0	0
5	REYNA CALDERON, Juan Alejandro	10	4	4	REYNA CALDERON, Juan Alejandro	68	4	3.5	0.5	0.25
6	SANTILLAN REYNA, Odaliz	24	3	3	SANTILLAN REYNA, Odaliz	68	3	3.5	-0.5	0.25
7	SILVA VELAYARCE, Blanca Margoth	25	2	2	SILVA VELAYARCE, Blanca Margoth	40	2	2	0	0
8	URQUIA BARRERA, Dora Feliciana	12	1	1	URQUIA BARRERA, Dora Feliciana	62	1	1	0	0
SUMATORIA TOTAL									0	1

**TABLA 07: ESTRÉS (ESTILOS DE VIDA) Y ASERTIVIDAD (HETEROASERTIVIDAD)**

VARIABLES									D	D <sup>2</sup>
ESTRÉS (ESTILOS DE VIDA)					ASERTIVIDAD (HETEROASERTIVIDAD)					
N	Nombres y Apellidos de los Docentes	PUN T.	Ox	Ox'	Nombres y Apellidos de los Docentes	PUN T.	Oy	Oy'	Ox'-Oy'	
1	BUSTAMANTE SANCHEZ, Edinson	19	8	8	BUSTAMANTE SANCHEZ, Edinson	34	8	8	0	0
2	DÁVILA TORRE, Ana Isabel	13	7	7	DÁVILA TORRE, Ana Isabel	41	7	7	0	0
3	OLASCOAGA ZAVALA, Yolanda Mercedes	11	6	6	OLASCOAGA ZAVALA, Yolanda Mercedes	38	6	5.5	0.5	0.25
4	PIEROLA LUCANA, Erodita Lilia	19	5	5	PIEROLA LUCANA, Erodita Lilia	38	5	5.5	-0.5	0.25
5	REYNA CALDERON, Juan Alejandro	11	4	4	REYNA CALDERON, Juan Alejandro	56	4	4	0	0
6	SANTILLAN REYNA, Odaliz	14	3	3	SANTILLAN REYNA, Odaliz	42	3	3	0	0
7	SILVA VELAYARCE, Blanca Margoth	18	2	2	SILVA VELAYARCE, Blanca Margoth	31	2	2	0	0
8	URQUIA BARRERA, Dora Feliciano	20	1	1	URQUIA BARRERA, Dora Feliciano	38	1	1	0	0
SUMATORIA TOTAL									0	0.50

**TABLA 08: ESTRÉS (AMBIENTE) Y ASERTIVIDAD (HETEROASERTIVIDAD)**

VARIABLES									D	D <sup>2</sup>
ESTRÉS (AMBIENTE)					ASERTIVIDAD (HETEROASERTIVIDAD)					
N	Nombres y Apellidos de los Docentes	PUN T.	Ox	Ox'	Nombres y Apellidos de los Docentes	PUN T.	Oy	Oy'	Ox'-Oy'	
1	BUSTAMANTE SANCHEZ, Edinson	19	8	8	BUSTAMANTE SANCHEZ, Edinson	34	8	8	0	0
2	DÁVILA TORRE, Ana Isabel	11	7	7	DÁVILA TORRE, Ana Isabel	41	7	7	0	0
3	OLASCOAGA ZAVALA, Yolanda Mercedes.	15	6	6	OLASCOAGA ZAVALA, Yolanda Mercedes	38	6	5.5	0.5	0.25
4	PIEROLA LUCANA, Erodita Lilia	16	5	5	PIEROLA LUCANA, Erodita Lilia	38	5	5.5	-0.5	0.25
5	REYNA CALDERON, Juan Alejandro	01	4	4	REYNA CALDERON, Juan Alejandro	56	4	4	0	0
6	SANTILLAN REYNA, Odaliz	17	3	2.5	SANTILLAN REYNA, Odaliz	42	3	3	-0.5	0.25
7	SILVA VELAYARCE, Blanca Margoth	17	2	2.5	SILVA VELAYARCE, Blanca Margoth	31	2	2	0.5	0.25
8	URQUIA BARRERA, Dora Feliciana	15	1	1	URQUIA BARRERA, Dora Feliciana	38	1	1	0	0
SUMATORIA TOTAL									0	1

**TABLA 09: ESTRÉS (SÍNTOMAS) Y ASERTIVIDAD (HETEROASERTIVIDAD)**

VARIABLES										D	D <sup>2</sup>
ESTRÉS (SINTOMAS)					ASERTIVIDAD (HETEROASERTIVIDAD)						
N	Nombres y Apellidos de los Docentes	PUN T.	Ox	Ox'	Nombres y Apellidos de los Docentes	PUN T.	Oy	Oy'	Ox'-Oy'		
1	BUSTAMAN TE SANCHEZ, Edinson	14	8	8	BUSTAMAN TE SANCHEZ, Edinson	34	8	8	0		
2	DÁVILA TORRE, Ana Isabel	10	7	7	DÁVILA TORRE, Ana Isabel	41	7	7	0		
3	OLASCOAGA ZAVALA, Yolanda Mercedes	15	6	6	OLASCOAGA ZAVALA, Yolanda Mercedes	38	6	5.5	0.5		
4	PIEROLA LUCANA, Erodita Lilia	18	5	5	PIEROLA LUCANA, Erodita Lilia	38	5	5.5	-0.5		
5	REYNA CALDERON, Juan Alejandro	10	4	4	REYNA CALDERON, Juan Alejandro	56	4	4	0		
6	SANTILLAN REYNA, Odaliz	29	3	3	SANTILLAN REYNA, Odaliz	42	3	3	0		
7	SILVA VELAYARCE, Blanca Margoth	15	2	2	SILVA VELAYARCE, Blanca Margoth	31	2	2	0		
8	URQUIA BARRERA, Dora Feliciana	16	1	1	URQUIA BARRERA, Dora Feliciana	38	1	1	0		
SUMATORIA TOTAL									0	0.50	



**TABLA 10: ESTRÉS (EMPLEO/OCUPACIÓN) Y ASERTIVIDAD (HETEROASERTIVIDAD)**

VARIABLES										D	D <sup>2</sup>
N	ESTRÉS (EMPLEO/OCUPACION)				ASERTIVIDAD (HETEROASERTIVIDAD)				Ox'-Oy'		
	Nombres y Apellidos de los Docentes	PUN T.	Ox	Ox'	Nombres y Apellidos de los Docentes	PUN T.	Oy	Oy'			
1	BUSTAMAN_ TE SANCHEZ, Edinson	21	8	8	BUSTAMAN_ TE SANCHEZ, Edinson	34	8	8	0	0	
2	DÁVILA TORRE, Ana Isabel	15	7	7	DÁVILA TORRE, Ana Isabel	41	7	7	0	0	
3	OLASCOAGA ZAVALETA, Yolanda Mercedes	10	6	6	OLASCOAGA ZAVALETA, Yolanda Mercedes	38	6	5.5	0.5	0.25	
4	PIEROLA LUCANA, Erodita Lilia	11	5	5	PIEROLA LUCANA, Erodita Lilia	38	5	5.5	-0.5	0.25	
5	REYNA CALDERON, Juan Alejandro	18	4	4	REYNA CALDERON, Juan Alejandro	56	4	4	0	0	
6	SANTILLAN REYNA, Odaliz	16	3	3	SANTILLAN REYNA, Odaliz	42	3	3	0	0	
7	SILVA VELAYARCE, Blanca Margoth	19	2	2	SILVA VELAYARCE, Blanca Margoth	31	2	2	0	0	
8	URQUIA BARRERA, Dora Feliciano	14	1	1	URQUIA BARRERA, Dora Feliciano	38	1	1	0	0	
SUMATORIA TOTAL										0	0.50

**TABLA 11: ESTRÉS (RELACIONES) Y ASERTIVIDAD (HETEROASERTIVIDAD)**

VARIABLES										D	D <sup>2</sup>
ESTRÉS (RELACIONES)					ASERTIVIDAD (HETEROASERTIVIDAD)						
N	Nombres y Apellidos de los Docentes	PUN T.	Ox	Ox'	Nombres y Apellidos de los Docentes	PUN T.	Oy	Oy'	Ox'-Oy'		
1	BUSTAMANTE SANCHEZ, Edinson	16	8	7.5	BUSTAMANTE SANCHEZ, Edinson	34	8	8	-0.5	0.25	
2	DÁVILA TORRE, Ana Isabel	16	7	7.5	DÁVILA TORRE, Ana Isabel	41	7	7	0.5	0.25	
3	OLASCOAGA ZAVALA, Yolanda Mercedes	14	6	6	OLASCOAGA ZAVALA, Yolanda Mercedes	38	6	5.5	0.5	0.25	
4	PIEROLA LUCANA, Erodita Lilia	24	5	5	PIEROLA LUCANA, Erodita Lilia	38	5	5.5	-0.5	0.25	
5	REYNA CALDERON, Juan Alejandro	16	4	4	REYNA CALDERON, Juan Alejandro	56	4	4	0	0	
6	SANTILLAN REYNA, Odaliz	21	3	3	SANTILLAN REYNA, Odaliz	42	3	3	0	0	
7	SILVA VELAYARCE, Blanca Margoth	25	2	2	SILVA VELAYARCE, Blanca Margoth	31	2	2	0	0	
8	URQUIA BARRERA, Dora Feliciano	21	1	1	URQUIA BARRERA, Dora Feliciano	38	1	1	0	0	
<b>SUMATORIA TOTAL</b>										0	1

**TABLA 12: ESTRÉS (PERSONALIDAD) Y ASERTIVIDAD (HETEROASERTIVIDAD)**

VARIABLES										D	D <sup>2</sup>
ESTRÉS (PERSONALIDAD)					ASERTIVIDAD (HETEROASERTIVIDAD)						
N	Nombres y Apellidos de los Docentes	PUN T.	Ox	Ox'	Nombres y Apellidos de los Docentes	PUN T.	Oy	Oy'	Ox'-Oy'		
1	BUSTAMANTE SANCHEZ, Edinson	25	8	8	BUSTAMANTE SANCHEZ, Edinson	34	8	8	0	0	
2	DÁVILA TORRE, Ana Isabel	15	7	6.5	DÁVILA TORRE, Ana Isabel	41	7	7	-0.5	0.25	
3	OLASCOAGA ZAVALA, Yolanda Mercedes	15	6	6.5	OLASCOAGA ZAVALA, Yolanda Mercedes	38	6	5.5	1	1	
4	PIEROLA LUCANA, Erodita Lilia	14	5	5	PIEROLA LUCANA, Erodita Lilia	38	5	5.5	-0.5	0.25	
5	REYNA CALDERON, Juan Alejandro	10	4	4	REYNA CALDERON, Juan Alejandro	56	4	4	0	0	
6	SANTILLAN REYNA, Odaliz	24	3	3	SANTILLAN REYNA, Odaliz	42	3	3	0	0	
7	SILVA VELAYARCE, Blanca Margoth	25	2	2	SILVA VELAYARCE, Blanca Margoth	31	2	2	0	0	
8	URQUIA BARRERA, Dora Feliciano	12	1	1	URQUIA BARRERA, Dora Feliciano	38	1	1	0	0	
SUMATORIA TOTAL										0	2

La escala de medición que se ha utilizado para medir el estrés y la asertividad de los docentes es la siguiente:

NIVELES CRITERIALES	ESTIMACIÓN
Relación negativamente perfecta entre la variable estrés y la variable asertividad.	-1.00
Relación negativamente muy fuerte entre la variable cociente emocional y la variable estrés.	-0.90
Relación negativamente fuerte entre la variable estrés y la variable asertividad.	-0.75
Relación negativamente media entre la variable estrés y la variable asertividad.	-0.50
Relación negativamente débil entre la variable estrés y la variable asertividad.	-0.10
No existe relación alguna entre la variable estrés y la variable asertividad.	0.00
Relación positivamente débil entre la variable estrés y la variable asertividad.	+0.10
Relación positivamente media entre la variable estrés y la variable asertividad.	+0.50
Relación positivamente fuerte entre la variable estrés y la variable asertividad.	+0.75
Relación positivamente muy fuerte entre la variable estrés y la variable asertividad.	+0.90
Relación positivamente perfecta entre la variable estrés y la variable asertividad.	+1.00

## 2.5 ANÁLISIS E INTERPETACIÓN DE DATOS Y RESULTADOS

En el procesamiento de datos se empleará la prueba estadística de correlación por rangos de Spearman, cuya fórmula es la siguiente:

$r$	=	$1 - \frac{6 \sum D^2}{n(n^2-1)}$
$r$	=	Coefficiente de correlación por rangos.
$\sum D^2$	=	Sumatoria de los cuadrados de las diferencias entre los rangos
$N$	=	Número de pares de cada examinación de los sujetos de la muestra.

Luego, para determinar la significatividad de la correlación establecida en la hipótesis se empleará el parámetro estadístico siguiente.

$t_c$	=	$r \sqrt{\frac{N-2}{1-r^2}}$
$N$	=	Tamaño de la muestra
$t_c$	=	T- Student calculada
$r$	=	Coefficiente de correlación por rangos.

Para el cálculo respectivo se realizará los procedimientos siguientes:

01. Se determinará de antemano el nivel de significatividad ( $\alpha$ ) (0,05).
02. Se determinará el valor crítico de t tabulada ( $t_{\alpha}$ ) mediante la tabla distribución t-Student mediante la fórmula siguiente:

$t_{\alpha}$	=	$t_{(n-2) \text{ gl } (1-\alpha)}$ Donde,
$t_{\alpha}$	=	t tabulada
$\alpha$	=	Nivel de significancia ( $1 - \alpha/2$ )
<b>Gl</b>	=	Grados de libertad (n-2)

### III. RESULTADOS

Los datos recolectados luego de aplicar los instrumentos fueron tabulados y presentados en cuadros, tablas de distribución de frecuencias con sus respectivos gráficos.

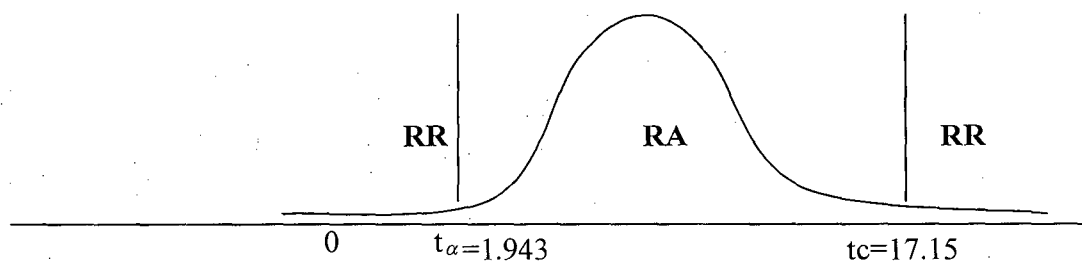
CONTRASTACIÓN				
RELACIÓN ENTRE SUBVARIABLES		DISTRIBUCIÓN T-STUDENT		DECISIÓN
		$T_c$	$T_\alpha$	
1	Estrés: Estilo de vida y autoasertividad	17.15	1.943	Se rechaza $H_0$ y se acepta $H_{1,1}$
2	Estrés: Ambiente y autoasertividad	17.15	1.943	Se rechaza $H_0$ y se acepta $H_{1,2}$
3	Estrés: Síntomas y autoasertividad	17.15	1.943	Se rechaza $H_0$ y se acepta $H_{1,3}$
4	Estrés: Empleo/ Ocupación y autoasertividad	17.15	1.943	Se rechaza $H_0$ y se acepta $H_{1,4}$
5	Estrés: Relaciones y autoasertividad	12	1.943	Se rechaza $H_0$ y se acepta $H_{1,5}$
6	Estrés: Personalidad y autoasertividad	12	1.943	Se rechaza $H_0$ y se acepta $H_{1,6}$
7	Estrés: Estilos de vida y heteroasertividad	17.15	1.943	Se rechaza $H_0$ y se acepta $H_{1,7}$
8	Estrés: Ambiente y heteroasertividad	12	1.943	Se rechaza $H_0$ y se acepta $H_{1,8}$
9	Estrés: Síntomas y heteroasertividad	17.15	1.943	Se rechaza $H_0$ y se acepta $H_{1,9}$
10	Estrés: Empleo/Ocupación y heteroasertividad	17.15	1.943	Se rechaza $H_0$ y se acepta $H_{1,10}$
11	Estrés: Relaciones y heteroasertividad	12	1.943	Se rechaza $H_0$ y se acepta $H_{1,11}$
12	Estrés: Personalidad y heteroasertividad	9.7	1.943	Se rechaza $H_0$ y se acepta $H_{1,12}$

La siguiente tabla proporciona los valores de  $T_{\alpha}$  que corresponden a una determinada área  $\alpha$  de cola superior y un número especificado de grados de libertad.

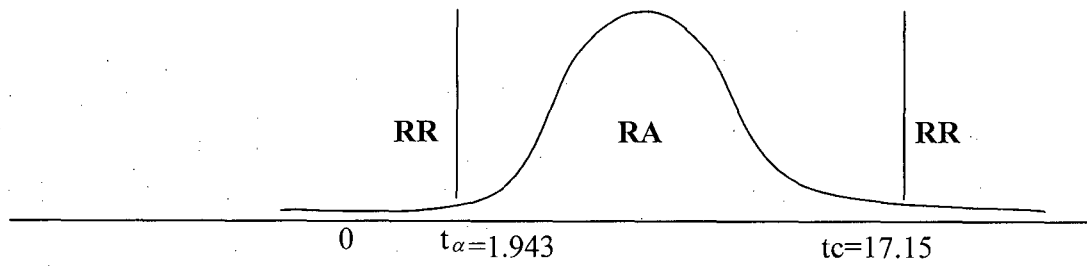
GRADOS DE LIBERTAD	ÁREA $\alpha$ DE COLA SUPERIOR							
	1	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0025	0.001	0.0005
1	3.078	6.314	12.706	31.821	63.657	127.32	318.31	636.62
2	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	14.089	22.327	31.598
3	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	7.453	10.214	12.924
4	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	5.598	7.173	8.610
5	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	4.773	5.893	6.869
6	1.440	<b>1.943</b>	2.447	3.143	3.707	4.317	5.208	5.959
$\infty$	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576	2.807	3.090	3.291

3. En seguida se demuestra la relación de la t calculada y la t tabulada mediante curvas:

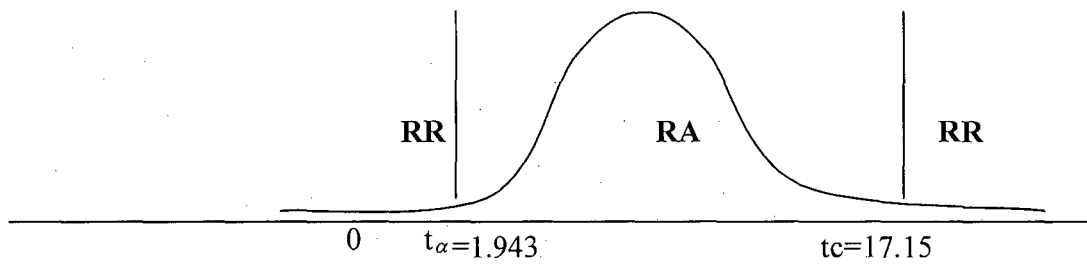
**3.1. Estrés: estilos de vida y autoasertividad.**



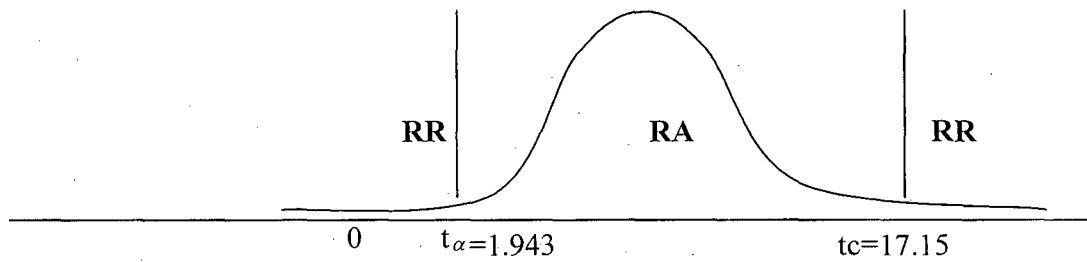
### 3.2. Estrés: ambiente y autoasertividad



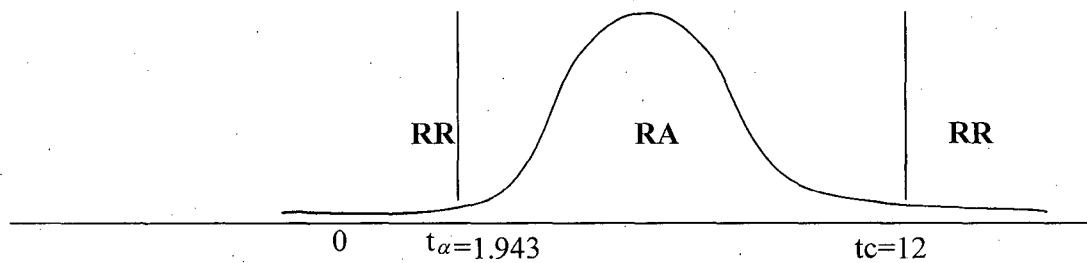
### 3.3. Estrés: síntomas y autoasertividad



### 3.4. Estrés: empleo/ocupación y autoasertividad

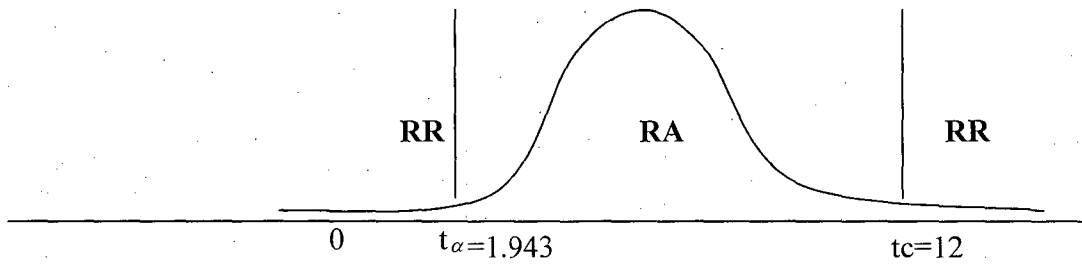


### 3.5. Estrés: relaciones y autoasertividad

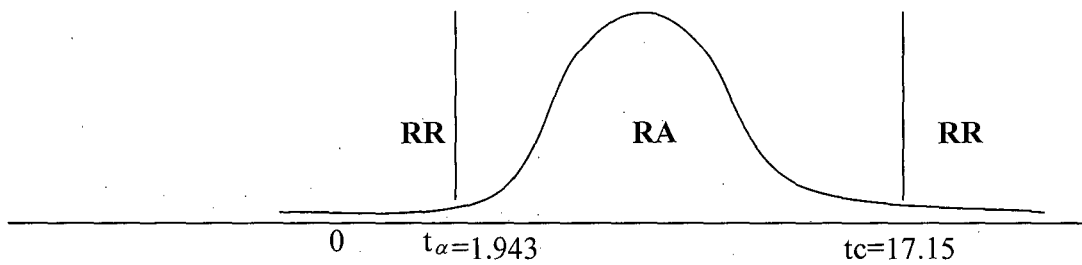




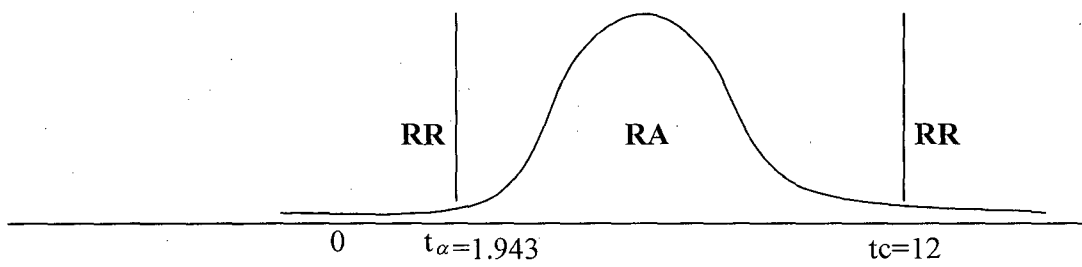
**3.6. Estrés: personalidad y autoasertividad**



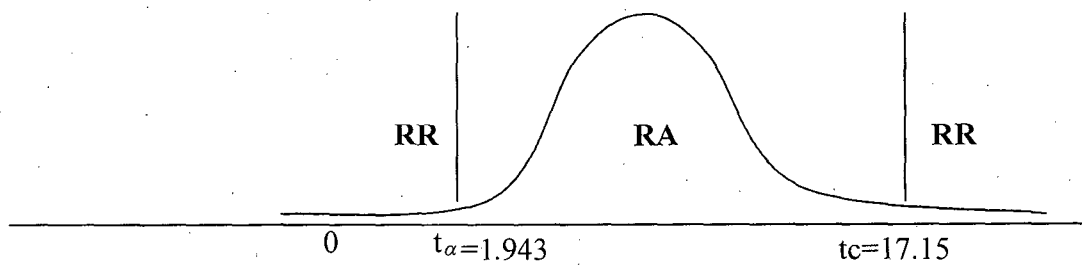
**3.7. Estrés: estilos de vida y heteroasertividad**



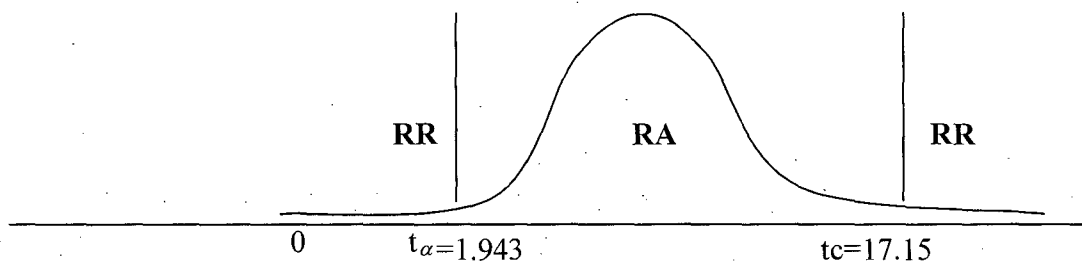
**3.8. Estrés: ambiente y heteroasertividad**



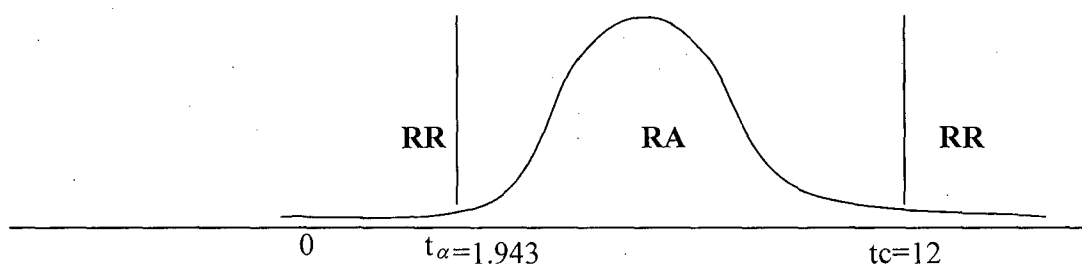
**3.9. Estrés: síntomas y heteroasertividad**



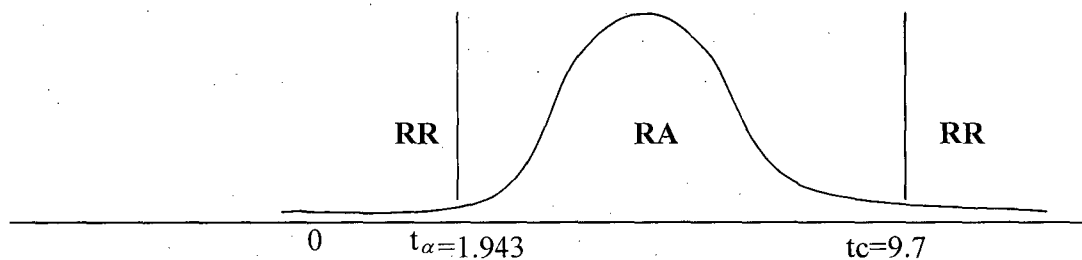
**3.10. Estrés: empleo/ocupación y heteroasertividad**



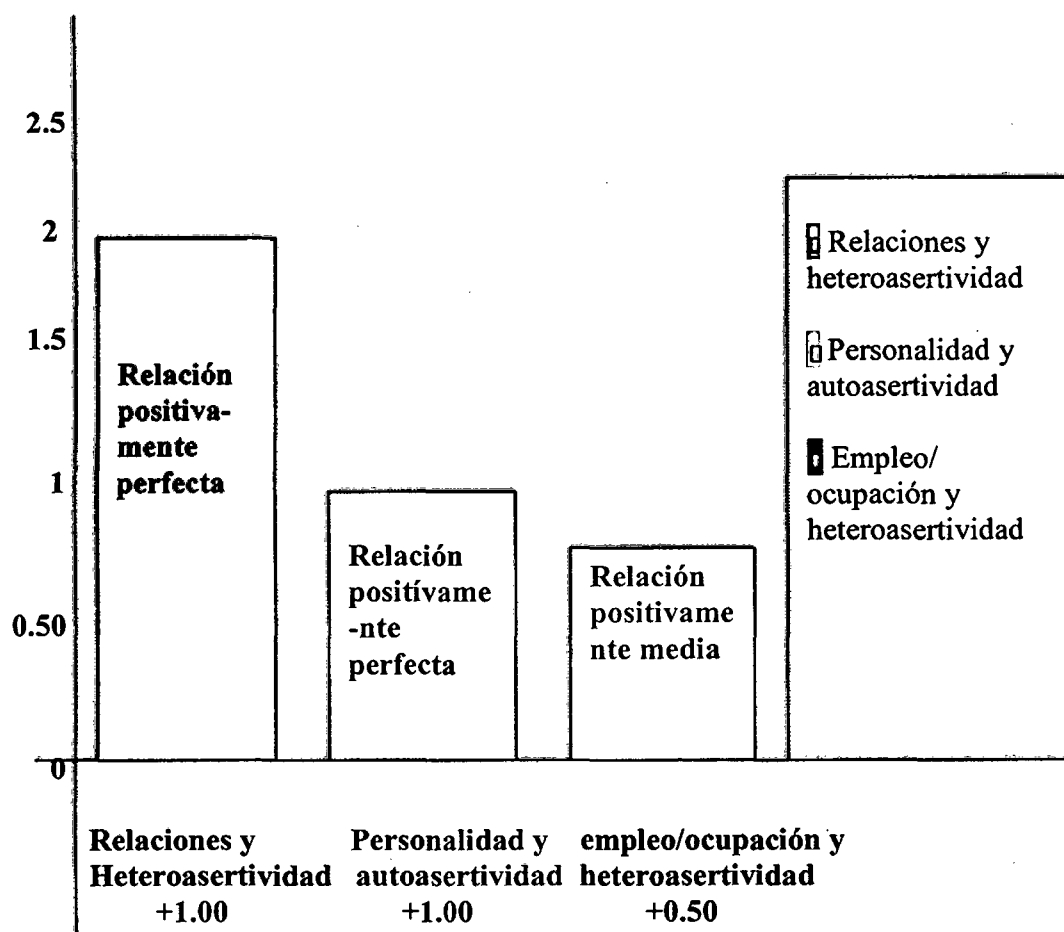
**3.11. Estrés: relaciones y heteroasertividad**



**3.12. Estrés: personalidad y heteroasertividad**



FUENTE: N° 01: RESULTADOS DE LOS TEST DEL ESTRÉS Y LA ASERTIVIDAD DE LOS DOCENTES DE LA I.E. N° 18255 "LEONCIO PRADO" DE CHACHAPOYAS – 2011.



FUENTE: FIGURA N° 01 TEST DEL ESTRÉS Y ASERTIVIDAD

**INTERPRETACIÓN:** En la tabla N°01 se observa que el estrés y la asertividad tienen una relación positivamente perfecta desarrollándose en óptimas condiciones las subvariables: personalidad, relaciones, ambiente, y heteroasertividad.

En cuanto a la relación positivamente media se desarrollan las subvariables: estilos de vida, empleo/ocupación, síntomas y autoasertividad.

También Podemos afirmar que los docentes de esta institución educativa son más heteroasertivos que autoasertivos.

4. Se contrastó la hipótesis y se obtuvo la decisión estadística tabulándola en un cuadro:

CONTRASTACIÓN		DISTRIBUCIÓN T-STUDENT		DECISIÓN
COMPARACIÓN DE RELACIÓN ENTRE VARIABLES	COMPARACIÓN DE HIPÓTESIS	T - calculada	T - tabulada	
Estrés y asertividad de los docentes de la Institución Educativa N° 18255 Leoncio Prado de Chachapoyas.	H <sub>0</sub> Relación nula (r = 0)  H <sub>1</sub> Relación $\pm (r \neq 0)$	17.15	1.943	El grado de relación que existe entre el estrés y la asertividad de los docentes de la I.E N° 18255 "Leoncio Prado" de Chachapoyas es positivamente perfecta en el año 2011.

## IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En base a la perspectiva de los autores citados acerca del estrés y la asertividad y en cuanto a los resultados encontrados, luego de haber aplicado los test a los docentes de la I.E N° 18255 "Leoncio Prado" de Chachapoyas en el 2011, se puede afirmar que:

La hipótesis alterna, evidencia que el grado de relación que existe entre el estrés y la asertividad de los docentes de la I.E N° 18255 "Leoncio Prado" de Chachapoyas es positivamente perfecta en el año 2011.

Los docentes no se encuentran estresados ya que tiene un adecuado estilo de vida, se desarrollan bien en su ambiente de trabajo, no presentan síntomas que afecten su desarrollo laboral, evidenciando un adecuado desarrollo profesional y personal. Teniendo en cuenta que "El estrés produce cambios químicos en el cuerpo. En una situación de estrés, el cerebro envía señales químicas que activan la secreción de hormonas siendo estas las que inician una reacción en cadena en el organismo. (Alonso Gaeta Reinadlo)

Gracias a los resultados obtenidos del ADCA1 podemos decir que los docentes desarrollan en su mayoría la heteroasertividad ya que respetan los derechos humanos sin dejar de lado sus opiniones y haciéndolas respetar. Entendiendo que la asertividad es aquella habilidad personal que nos permite expresar de forma adecuada nuestras emociones frente a otra persona, y lo hacemos sin hostilidad ni agresividad. (*García Pérez Manuel y Ángela Magaz Lago*).

Basándose en los principios de: la relación legítima entre la sociedad, la escuela 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.

Afirmamos que los profesores tenemos un rol importante en la escuela ya que si estamos estresados y no somos asertivos, los niños a quienes educamos serán afectados teniendo como resultado niños tímidos, cansados, desmotivados, con bajos calificaciones y sobre todo no contribuiremos a su desarrollo integral, así mismo se generará un inadecuado clima institucional.

## V. CONCLUSIONES

- Un alto nivel de estrés en las personas repercute significativamente en el desarrollo personal, laboral.
- Las personas que no presentan estrés van a tener un buen desempeño y desarrollo en su campo laboral y personal.
- Los docentes deben ser personas asertivas ya que su trabajo se basa en la interrelación con niños, compañeros de trabajo, padres de familia y la sociedad.
- Si somos docentes asertivos formaremos niños capaces de respetarse, valorarse, capaces de escuchar y ser escuchados, capaces de tomar decisiones y por supuesto formaremos niños comprometidos e involucrados en el cambio activo de nuestra sociedad.
- De acuerdo a los resultados luego de aplicar los test se confirma que la relación del estrés y la asertividad es positivamente perfecta, por lo que se concluye que los docentes de la I.E. N° 18255” Leoncio Prado” no se encuentran estresados, así mismo desarrollan la habilidad de la asertividad.

## **VI. RECOMENDACIONES**

- Es necesario que los docentes en las I.E se encuentren sin estrés y que sean asertivos para poder desarrollarse y desarrollar en sus niños capacidades y actitudes positivas.
  
- Aplicando la investigación descriptiva correlacional podemos descubrir, describir y constatar problemas sociales que en muchos casos no se les brinda la atención.
  
- Se recomienda a los docentes de la I.E N° 18255 “Leoncio Prado” que aprovechen su buen estado profesional y personal para impartirlo a los padres de familia.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARELLANO, Rolando (2003). **Los estilos de vida en el Perú**. 2° ed. Lima. Arellano Marketing
- BUNGE, Mario (2002) *“Crisis y reconstrucción de la filosofía”* 1ª ed. Barcelona. Edit. Gedisa S.A.
- CASTRO VELANDREZ, Patricia P. (2008). “El estrés docente en los profesores de escuela pública”-UPCP. Lima- Perú.
- DICCIONARIO DE PSICOLOGIA E. R. PAL (1986) 2ªed. Bilbao España. Edit. Sancho de Azpeitia.
- GAETA REINALDO, Alonso (1991) “El estrés”  
<http://www.monografias.com/trabajos14/estres/estres.shtml#ANTECED>.
- GARCIA PEREZ E. y MAGAZ LAGO A. (1992) *“auto-informe de conducta asertiva: ADCA-I”*– (adaptación) MADRID- ESPAÑA.
- GARCIA HIGUERA JOSE A. (1999) *“centro de psicología clínica y psicoterapia”*C/ López de Hoyos, 66- Madrid- España.
- GUERRERO, E. (1999) *“Un trabajo de investigación sobre estrés y Burnout en el profesorado. Universidad de Extremadura” (UEX)*  
<http://www.monografias.com/trabajos14/inteligencia emocional.shtml#CONCL>
- HOWARD C. Warren. (1999) *“Diccionario de psicología”*1ª Ed. México. Edit. Fondo de Cultura Económica.
- LABARRERE. R., Guillermina y Gladys VALDIVIA P. (2002) *“Pedagogía”*. 1ª. ed. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- MELGOSA, Julián (1995). *Sin estrés*. 1ª Ed. Asociación Casa Editora Sudamericana- Buenos Aires - Argentina.
- ROEDERS. PAUL (1997). *Apreniendo Juntos. Un diseño de aprendizaje Activo*. Lima, Impresión Tarea Asociación Gráfica Educativa.
- STEVENSON, Williams J. (1978) “Estadísticas para administración y economía. Conceptos y aplicaciones”. MEXICO – Harla.

## ANEXOS

# TEST DEL ESTRÉS Y ASERTIVIDAD



Dedique por lo menos 30 minutos a contestar el cuestionario. Empiece por el principio. Marcando la alternativa que crea necesaria. Conteste todas las preguntas. Trabaje rápidamente y sea tan honesto con usted mismo como lo sea posible. Recuerde que estos test del *ESTRÉS* y *LA ASERTIVIDAD* son completamente confidenciales.

## ¿CUÁNTO ESTRÉS TENGO?

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 casos de los diferentes ámbitos. Realice la suma de los puntos de cada uno de ellos: "1. Estilo de Vida", "2. Ambiente", "3. Síntomas", "4. Empleo / Ocupación", "5. Relaciones", "6. Personalidad". 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.

### INVENTARIO DEL ESTRÉS

<b>1. ESTILO DE VIDA</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Frecuente-mente</b>	<b>Casi Siempre</b>
Duermo un número de horas adecuado a mis necesidades.				
Como a horas fijas.				
Cuando estoy nervioso tomo tranquilizantes.				
Para ocupar mi tiempo libre veo la televisión o el vídeo.				
Hago ejercicio físico de forma regular.				
Como con prisa.				
De los alimentos ricos en colesterol (huevos, hígado, queso, helados) como cuanto me apetece.				
Consumo frutas y verduras abundantemente.				
Bebo agua fuera de las comidas.				
Como entre horas.				
Desayuno abundantemente.				
Ceno poco.				
Fumo.				
Tomo bebidas alcohólicas.				
En mi tiempo libre busco la naturaleza y el aire puro.				
Practico un "hobby" o afición que me relaja.				
<b>SUMA PUNTAJE</b>				
<b>TOTAL ESTILO DE VIDA</b>				

<b>2. AMBIENTE</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Frecuente-mente</b>	<b>Casi Siempre</b>
Mi familia es bastante ruidosa.				
Siento que necesito más espacio en mi casa.				
Todas mis cosas están en su sitio.				
Disfruto de la atmósfera hogareña.				
Mis vecinos son escandalosos.				
Suele haber mucha gente en la zona donde vivo.				
Mi casa está limpia y ordenada.				
En mi casa me relajo con tranquilidad.				
Mi dormitorio se me hace pequeño.				
Siento como si viviésemos muchos bajo el mismo techo.				
Cuando contemplo la decoración de mi casa me siento satisfecho / a.				
Considero mi casa lo suficientemente amplia para nuestras necesidades.				
En mi barrio hay olores desagradables.				
La zona donde vivo es bastante ruidosa.				
El aire de mi localidad es puro y limpio.				
Las calles y los jardines de mi barrio están limpios y cuidados.				
<b>SUMA PUNTAJE</b>				
<b>TOTAL AMBIENTE</b>				

<b>3. SÍNTOMAS</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Frecuente-mente</b>	<b>Casi Siempre</b>
Sufro de dolores e cabeza.				
Tengo dolores abdominales.				
Hago bien las digestiones.				
Voy regularmente de vientre.				
Me molesta la zona lumbar.				
Tengo taquicardias.				
Estoy libre de alergias.				
Tengo sensaciones de ahogo.				
Se me agarrotan los músculos del cuello y la espalda.				
Tengo la tensión sanguínea moderada y constante.				
Mantengo mi memoria normal.				
Tengo poco apetito.				

Me siento cansado y sin energía.				
Sufro de insomnio.				
Sudo mucho (incluso sin hacer ejercicio).				
Lloro y me desespero con facilidad.				
SUMA PUNTAJE				
TOTAL SÍNTOMAS				

<b>4. EMPLEO / OCUPACIÓN</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Frecuente-mente</b>	<b>Casi Siempre</b>
Mi labor cotidiana me provoca mucha tensión.				
En mis ratos libres pienso en los problemas del trabajo.				
Mi horario de trabajo es regular.				
Mis ocupaciones me permiten comer tranquilamente en casa.				
Me llevo trabajo a casa para hacerlo por las noches o fines de semana.				
Practico el pluriempleo.				
Cuando trabajo se me pasa el tiempo volando.				
Me siento útil y satisfecho con mis ocupaciones.				
Tengo miedo a perder mi empleo.				
Me llevo mal con mis compañeros /as de trabajo.				
Mantengo muy buenas relaciones con mi jefe.				
Considero muy estable mi puesto.				
Utilizo el automóvil como medio de trabajo.				
Me olvido de comer cuando estoy tratando de terminar alguna tarea.				
Me considero capacitado para mis funciones.				
Tengo la impresión de que mi jefe y/o familia aprecian el trabajo que hago.				
SUMA PUNTAJE				
TOTAL EMPLEO / OCUPACIÓN				

<b>5. RELACIONES</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunc a</b>	<b>Frecuente -mente</b>	<b>Casi Siempre</b>
Disfruto siendo amable y cortés con la gente.				
Suelo confiar en los demás.				
Me siento molesto /a cuando mis planes dependen de otros.				
Me afectan mucho las disputas.				
Tengo amigos/as dispuestos/as a escucharme.				
Me siento satisfecho de mis relaciones sexuales.				
Me importa mucho la opinión que otros tengan de mí.				
Deseo hacer las cosas mejor que los demás.				
Mis compañeros /as de trabajo son mis amigos / as.				
Tengo la paciencia de escuchar los problemas de los demás.				
Pienso que mi esposo /a tiene mucho que cambiar para que la relación sea buena (para los no casados: novio/a o amigo/a íntimo/a).				
Hablo demasiado.				
Al disentir con alguien me doy cuenta de que pronto empiezo a levantar la voz.				
Siento envidia porque otros tienen más que yo.				
Cuando discuto con alguien pienso en lo que voy a decir mientras el otro habla.				
Me pongo nervioso cuando me dan órdenes.				
<b>SUMA PUNTAJE</b>				
<b>TOTAL RELACIONES</b>				

<b>6. PERSONALIDAD</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunc a</b>	<b>Frecuente -mente</b>	<b>Casi Siempre</b>
Me siento generalmente satisfecho de mi vida.				

Me gusta hablar bien de la gente.				
Me pone nervioso /a cuando alguien conduce su automóvil despacio delante de mí.				
Cuando hay cola en una ventanilla o establecimiento me marchó.				
Suelo ser generoso/a conmigo mismo/a a la hora de imponerme fechas tope.				
Tengo confianza en el futuro.				
Aun cuando no me gusta, tiendo a pensar en lo peor.				
Me gusta hacer las cosas a mi manera y me irrito cuando no es posible.				
Tengo buen sentido del humor.				
Me agrada mi manera de ser.				
Me pone nervioso si me interrumpen cuando estoy en medio de alguna actividad				
Soy perfeccionista.				
Pienso en los que me deben dinero.				
Me pongo muy nervioso cuando me meto en un atasco automovilístico.				
Me aburro pronto de las vacaciones y quiero volver a la actividad "productiva".				
Tengo miedo a que algún día pueda contraer alguna enfermedad fatal, como el cáncer.				
SUMA PUNTAJE				
TOTAL PERSONALIDAD				

<p>Sexo: Varón..... Mujer.....</p> <p>Edad: .....años.</p> <p>Estado civil: casada/o..., soltera/o..... Viuda/o....., otro.....</p> <p style="text-align: center;"><b>Calcule su puntuación</b></p> <p><b>I Anote los puntos de cada ámbito</b></p> <table border="1"> <tr><td>01</td><td>ESTILO DE VIDA</td><td></td></tr> <tr><td>02</td><td>AMBIENTE</td><td></td></tr> <tr><td>03</td><td>SÍNTOMAS</td><td></td></tr> <tr><td>04</td><td>TRABAJO</td><td></td></tr> <tr><td>05</td><td>RELACIONES</td><td></td></tr> <tr><td>06</td><td>PERSONALIDAD</td><td></td></tr> </table> <p><b>II Anótese 3 puntos si usted...</b> Tiene entre 35 y 60 años..... Es separado/a o divorciado/a.....</p>	01	ESTILO DE VIDA		02	AMBIENTE		03	SÍNTOMAS		04	TRABAJO		05	RELACIONES		06	PERSONALIDAD		<p>Vive en una ciudad grande..... Tiene en casa tres hijos o más..... Está desempleado.....</p> <p><b>III Anótese 2 puntos si usted...</b> 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> <p><b>PUNTUACIÓN TOTAL.....</b></p>
01	ESTILO DE VIDA																		
02	AMBIENTE																		
03	SÍNTOMAS																		
04	TRABAJO																		
05	RELACIONES																		
06	PERSONALIDAD																		

Fuente: MELGOSA, Julián (1995). Sin estrés. 1ª ed. Buenos Aires. Asociación Casa Editora Sudamericana.



**TEST: ESCALA DE AUTOEVALUACION DE LAS ASERTIVIDADES (ADCA)**

- A continuación veras algunas afirmaciones sobre cómo piensan, sientes o actúan las personas.
- Lee con atención y cuidado cada una de ellas.
- En cada frase, señala con una "X" la columna que mejor indica tu forma de - reacción en cada situación.

**CN= Nunca o casi nunca.**

**AM= A menudo.**

**AV= A veces, en alguna ocasión.**

**CS= Siempre o casi siempre.**

- Por favor, CONTESTA A TODAS LAS FRASES.

- No emplees demasiado tiempo en cada frase.

- Ten en cuenta que no hay respuestas BUENAS ni MALAS.

Gracias.

No. DE ITEMS	PREGUNTAS	CN	AM	AV	CS
1	Cuando alguien dice algo con lo que no estoy de acuerdo me pone nervioso/a tener que exponer mi propia opinión.				
2	Estoy enfadado/a, me molesta que los demás se den cuenta.				
3	Cuando hago algo que creo que no les gusta a los demás, siento miedo o vergüenza de lo que puedan pensar de mí.				
4	Me disgusta que los demás me vean cuando estoy nervioso/a.				
5	Cuando me equivoco, me cuesta reconocerlo ante los demás.				
6	Si se me olvida algo, me enfado conmigo mismo /a.				
7	Me enfado, si no consigo hacer las cosas perfectamente.				
8	Me siento mal cuando tengo que cambiar de opinión.				
9	Me pongo nervioso/a cuando quiero elogiar a alguien.				
10	Cuando me preguntan algo que desconozco, procuro justificar mi ignorancia.				
11	Cuando estoy triste, me disgusta que los demás se den cuenta.				
12	Me siento mal conmigo mismo/a si no entiendo algo que me están explicando.				
13	Me cuesta trabajo aceptar las criticas que me hacen, aunque comprenda que son justas.				
14	Cuando me critican sin razón, me pone nervioso/a tener que defenderme.				
15	Cuando creo haber cometido un error, busco excusas que me justifiquen.				
16	Cuando descubro que no se algo, me siento conmigo mismo/a.				
17	Me cuesta hacer preguntas.				
18	Me cuesta hacer favores.				

19	Me cuesta decir que NO, cuando me piden que haga algo que no deseo hacer.				
20	Cuando me hacen elogios, me pongo nervioso/a y no seque hacer o decir.				
21	Me molesta que no me entiendan cuando explico algo.				
22	Me irrita mucho que me lleven la contraria.				
23	Me molesta que los demás no comprendan mis razones o mis sentimientos.				
24	Me enfado cuando veo que la gente cambia de opinión con el paso del tiempo.				
25	Me molesta que me pidan ciertas cosas, aunque lo hagan con educación.				
26	Me molesta que me hagan preguntas.				
27	Me desagrada comprobar que la gente no se esfuerce demasiado en hacer su trabajo lo mejor posible.				
28	Me altero cuando compruebo la ignorancia de algunas personas.				
29	Me siento mal cuando compruebo que una persona que aprecio toma una decisión equivocada.				
30	Me altero cuando veo a alguien comportándose de manera indebida.				
31	Me disgusta que me critiquen.				
32	Siento malestar hacia la persona que me niega algo razonable, a pesar que le pido de buenas maneras.				
33	Me altera ver a personas que no controlan sus sentimientos: lloran, dan gritos, se muestran excesivamente contentas.				
34	Me desagrada que no se dé a las cosas la importancia que tienen.				
35	Me molesta que alguien no acepte una crítica justa.				

GARCIA PEREZ E. y MAGAZ LAGO A. (1992). "auto-informe de conducta asertiva: ADCA-1" – (adaptación) MADRID- ESPAÑA.

**APLICACIÓN DE LOS TEST DEL ESTRÉS Y ASERTIVIDAD A LOS DOCENTES DE LA I.E Nº 18255 “LEONCIO PRADO” – CHACHAPOYAS- 2011.**





