

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



TESIS

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN DOCENTES
DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR DE LA UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA
LOCAL CUSCO 2021**

PRESENTADA POR:

- Br. RICARDO CAHUANA VALDERRAMA

- Br. JARED JENNER SALINAS CABRERA

**PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

ASESORA:

Dra. VILMA AURORA PACHECO SOTA

CUSCO – PERÚ

2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-303-2020-UNSAAC)

El que suscribe, Asesor del trabajo de investigación/tesis titulada: BIENESTAR PSICOLÓGICO Y TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR DE LA UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL CUSCO 2021 presentado por: RICARDO CAHUANA VALDEMARMA con DNI Nro.: 48040562 presentado por: JARED JENNER SQUINAS CABRERA con DNI Nro.: 73866164 para optar el título profesional/grado académico de LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

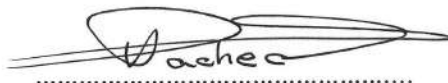
Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 2 veces, mediante el Software Antiplagio, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso de Sistema Antiplagio de la UNSAAC** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 10%.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No se considera plagio.	X
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las correcciones.	
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, quien a su vez eleva el informe a la autoridad académica para que tome las acciones correspondientes. Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	

Por tanto, en mi condición de asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y **adjunto** la primera página del reporte del Sistema Antiplagio.

Cusco, 29 de ENERO de 2024



Firma

Post firma VILMA AURORA PACHECO SOTA

Nro. de DNI 07765520

ORCID del Asesor 0000-0002-3071-3664

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema Antiplagio: OID : 27259 : 315578775

NOMBRE DEL TRABAJO

Bienestar Psicológico y Tolerancia a la frustración en docentes de Educación Básica Regular de la Un

AUTOR

Jared Jenner Salinas Cabrera Ricardo Cahuana Valderrama

RECUENTO DE PALABRAS

28109 Words

RECUENTO DE CARACTERES

153369 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

158 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

10.9MB

FECHA DE ENTREGA

Jan 28, 2024 5:45 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jan 28, 2024 5:48 AM GMT-5

● 10% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 10% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Base de datos de trabajos entregados
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 35 palabras)

Presentación

Señores miembros del jurado.

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, presento ante ustedes la tesis intitulada “Bienestar Psicológico y Tolerancia a la frustración en docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa Local Cusco 2021”, para optar al Título Profesional de Licenciado en Psicología, la misma que someto a vuestra consideración y espero cumplir con los requisitos de aprobación.

Agradecimientos

A Dios, por haberme dado unos padres maravillosos, quienes me han apoyado en este proceso y sobre todo han sido para mí, un ejemplo de superación y sacrificio.

A la Dra. Vilma Aurora Pacheco Sota, por su dedicación, enseñanza y motivación en este trabajo de investigación. A todos los docentes de la escuela profesional de psicología, por el apoyo brindado durante mi formación universitaria.

Tabla de contenido

Presentación II

Capítulo I 1

1 Planteamiento de la Investigación 1

1.1 Descripción del Problema 1

1.2 Planteamiento del Problema 10

1.3 Objetivos 11

1.3.1 Objetivo general 11

1.3.2 Objetivos específicos 11

1.4 Justificación 12

1.4.1 Valor Social 15

1.4.2 Valor Teórico 15

1.4.3 Valor Metodológico 15

1.4.4 Valor Aplicativo 16

1.5 Viabilidad 16

1.6 Limitaciones 17

1.7 Delimitación del estudio 17

1.7.1 Delimitación según la UNESCO 17

1.7.2 Delimitación espacial 17

1.7.3 Delimitación temporal 18

Capítulo II 19

2 Marco Teórico 19

2.1 Antecedentes 19

2.2 Marco Teórico – Conceptual 30

2.2.1 Proceso histórico del bienestar psicológico y origen de la Psicología positiva 30

2.2.2 Bienestar psicológico y su delimitación con otras esferas sociales 38

2.2.3 Modelos teóricos del bienestar psicológico 42

2.2.4 Dimensiones del bienestar psicológico 45

2.2.5 Tolerancia a la frustración 47

2.2.6 Teoría generalizada de la frustración 48

2.2.7 Tipos de Frustraciones 48

2.2.8 Respuestas de la Frustración 49

2.2.9 Niveles de Tolerancia a la Frustración 51

2.3 Definiciones Conceptuales 52

Capítulo III 54

3 Hipótesis y Variables 54

3.1 Formulación de Hipótesis 54

3.1.1 Hipótesis general. 54

3.1.2 Hipótesis Especificas 55

3.2 Variables 57

3.2.1 Especificación de variable 57

3.2.2 Operacionalización de variables 57

Capítulo IV 60

4 Metodología 60

4.1 Tipo de Investigación 60

4.2 Diseño de Investigación 60

4.3 Población y Muestra 61

4.3.1 Población 61

4.3.2 Muestreo 62

4.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos 63

4.4.1 Escala de bienestar psicológico 63

4.4.2 Escala de tolerancia a la frustración 66

4.4.3 Confiabilidad por Alfa de Cronbach 69

4.5 Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos 70

4.6 Matriz de Consistencia 71

Capítulo V 77

5 Resultados 77

5.1 Prueba de normalidad 77

5.2 Relación entre el bienestar psicológico y la tolerancia a la frustración 78

5.3 Descripción de los niveles de bienestar psicológico y tolerancia a la frustración 79

5.4 Relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y la tolerancia a la frustración	80
5.5 Relación entre las dimensiones de la tolerancia a la frustración y el bienestar psicológico	81
5.6 Relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y las dimensiones de tolerancia a la frustración	82
5.7 Relación entre el bienestar psicológico y los datos sociodemográficos	85
5.8 Relación entre la tolerancia a la frustración y los datos sociodemográficos	87
Capítulo VI	89
Discusión	89
Conclusiones	95
Recomendaciones	97
Referencias	99

Índice de tablas

- Tabla 1** Panorama de salud física y mental de docentes durante el 2021- Cusco 8
- Tabla 2** Investigadores que precedieron el estudio del bienestar psicológico 37
- Tabla 3** Operacionalización de la variable de bienestar psicológico 58
- Tabla 4** Operacionalización de la variable tolerancia a la frustración 59
- Tabla 5** Caracterización de la población 62
- Tabla 6** Puntaje directo del juicio de expertos de la escala de bienestar psicológico 65
- Tabla 7** Tratamiento estadístico a través del coeficiente de validez V de Aiken para la escala de bienestar psicológico 66
- Tabla 8** Puntaje directo del juicio de expertos de la escala de tolerancia a la frustración 68
- Tabla 9** Tratamiento estadístico a través del coeficiente de validez V de Aiken para la escala de tolerancia a la frustración 68
- Tabla 10** Normalidad según Prueba de Kolmogorov-Smirnov para las variables y dimensiones 69
- Tabla 11** Relación entre el nivel de bienestar psicológico y nivel de tolerancia a la frustración 69 79
- Tabla 12** Relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y tolerancia a la frustración 80
- Tabla 13** Relación entre las dimensiones de tolerancia a la frustración y el bienestar psicológico 81
- Tabla 14** Asociación de características demográficas y el bienestar psicológico 85
- Tabla 15** Asociación de características demográficas y la tolerancia a la frustración 87

Índice de figuras

Figura 1 Árbol de problemas 9

Figura 2 Dispersión de puntos de bienestar psicológico y tolerancia a la frustración 78

Figura 3 Correlograma de los puntajes entre las dimensiones del bienestar psicológico y las dimensiones de la tolerancia a la frustración 82

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo, determinar la relación del bienestar psicológico y la tolerancia a la frustración en docentes de educación básica regular de la unidad de gestión educativa local Cusco 2021, estudio que se llevó a cabo con una población de 2990 docentes, obteniendo una muestra de 342 sujetos de investigación, a través de un muestreo probabilístico aleatorizado simple. La metodología corresponde al tipo de investigación básica de diseño no experimental – correlacional. Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de José Sánchez Cánovas y la Escala de Tolerancia a la frustración (ETAF) de Hidalgo N. y Soclle F. El Análisis de datos se realizó a través del paquete estadístico del SPSS 22, donde se ejecutó la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, el uso de pruebas no paramétrica, como la Rho de Spearman y el chi cuadrado. En los resultados se observa un coeficiente de correlación de Spearman de 0.379 con una significancia $<0,05$ lo que refleja que existe una relación significativa entre el bienestar psicológico y la tolerancia a la frustración, por lo que, a mayor nivel de bienestar psicológico del docente, mayor será su capacidad de tolerar su frustración.

Palabras clave: bienestar psicológico, tolerancia, frustración, educación básica, docente.

Abstract

The objective of this research is to determine the relationship between psychological well-being and frustration tolerance in regular basic education teachers of the local educational management unit Cusco 2021, a study that was carried out with a population of 2990 teachers, obtaining a sample of 342 research subjects, through simple randomized probabilistic sampling. The methodology corresponds to the type of basic research of non-experimental – correlational design. The Psychological Well-being Scale (EBP) of José Sánchez Cánovas and the Frustration Tolerance Scale (ETAF) of Hidalgo N. and Soclle F were used. Data analysis was carried out through the SPSS 22 statistical package, where performed the Kolmogorov-Smirnov normality test, using non-parametric tests such as Spearman's Rho and chi square. The results show a Spearman correlation coefficient of 0.379 with a significance <0.05 , which reflects that there is a significant relationship between psychological well-being and frustration tolerance, therefore, the higher the level of psychological well-being of the teacher, the greater his or her ability to tolerate his or her frustration.

Keywords: psychological well-being, frustration tolerance, teacher.

Introducción

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo identificar la relación entre el bienestar psicológico y tolerancia a la frustración en docentes de la educación básica regular de la Unidad de Gestión Educativa Local Cusco, los resultados obtenidos aportarán datos significativos para la población de estudio, sobre todo en materia del bienestar psicológico, variable poco estudiada en nuestra región, asimismo también servirá de apoyo para estudiantes, psicólogos y demás profesionales que deseen incurrir en el trabajo de la psicología positiva, siendo partícipes en el estudio de la problemática sobre la falta de tolerancia a la frustración, la percepción acerca del estado de bienestar psicológico y más aún en un contexto atípico a causa del estado de emergencia sanitaria, donde se vieron vulnerados una serie de factores sociales, económicos, educativos y sobre todo de salud física y mental.

En el primer capítulo, que es el planteamiento del problema, se encuentra la descripción de la problemática hallada en la población de estudio, asimismo se muestra la formulación del problema, los objetivos planteados en la investigación, la justificación de este trabajo.

En el segundo capítulo, que es el marco teórico, se muestran los antecedentes internacionales, nacionales y locales, este último manteniendo un número limitado, debido a los pocos trabajos realizados dentro de la región del Cusco, también en este apartado se desarrollara la descripción de las bases teórico científicas relacionadas al tema, brindando un soporte al trabajo.

El tercer capítulo, que es la metodología de la investigación, contiene el tipo y diseño de la pesquisa, lo referente a la población y a la muestra del estudio, agregado a ello se describen los instrumentos utilizados, así como también se detalla los procedimientos de recolección y análisis de los datos.

Posteriormente se presentan los resultados obtenidos a través de los estadísticos descriptivos e inferenciales, lo que servirá para dar respuesta a los objetivos planteados, finalmente se obtiene la discusión de los resultados, tomando en consideración las investigaciones previas, y así generar conclusiones y sugerencias del trabajo.

Capítulo I

1 Planteamiento de la Investigación

1.1 Descripción del Problema

Desde que el día inicia, todos los individuos se enfocan en realizar diferentes actividades, ya sean estas laborales, académicas o simplemente el hecho de convivir y disfrutar del núcleo familiar, esto implica que se ven en la necesidad de tomar decisiones que lo aproximen al cumplimiento de objetivos o metas. Estos objetivos varían de persona en persona, para algunos la presión de cumplirlos a cabalidad es más fuerte debido a las consecuencias que acarrearán, en comparación a otros donde la presión es mínima. Un ejemplo es, que un padre logre escoger un centro vacacional para su familia en el verano, y otro que un pequeño empresario decida invertir todo su capital en un giro diferente a lo acostumbrado. En ambas situaciones es importante tomar la decisión más adecuada, pero se sabe que la presión y significancia que experimentará uno, será totalmente diferente al del otro, debido a su grado de importancia y la subjetividad de cada sujeto.

Cuando no se llega a cumplir a cabalidad o según lo planificado las metas u objetivos, a consecuencia de inadecuadas decisiones o debido a la intervención de factores ambientales o personales, el sujeto experimenta un fenómeno que se denomina frustración.

Esta respuesta emocional forma parte de la experiencia de toda persona, que independientemente de la edad, nivel socioeconómico, nivel académico, personalidad, entre otras variables, es canalizada en su mayoría a través de conductas agresivas, como lo plantea la hipótesis de Dollard y Miller citado en Chapi, (2012) que refiere que el organismo tiende a actuar agresivamente cuando se presenta la frustración durante el proceso de comportamiento. Asimismo, confluyen sentimientos de tristeza y emociones desagradables, en suma, de todo ello, es probable que se formen patrones conductuales violentos, que a posteriori se generalizan en todos los aspectos de la vida, y puede influenciar en el bienestar psicológico de la persona.

Consecuentemente, la tolerancia a la frustración surge como una capacidad del sujeto de espera, paciencia y calma, frente a una situación donde un objetivo o meta no llega a cumplirse o donde una necesidad no fue satisfecha, permitiendo aceptarla, a pesar de que estas resulten desmotivantes.

En consideración de lo descrito, se debe entender la tolerancia a la frustración como un proceso de adaptación, que nos ayuda a adquirir nuevas herramientas para el manejo de adversidades y actuar con optimismo frente a ellas, ya que, si bien tendemos a actuar agresivamente, el sujeto tiene la opción de salir airoso y fortalecido de una experiencia frustrante y sobre todo reforzando otras capacidades como la resiliencia, formando habilidades y desarrollando competencias.

Como lo indicamos al inicio, cada persona mantiene necesidades, objetivos y/o metas, que nacen a raíz de las experiencias personales, cultura, núcleo familiar, etc. Y a la vez estas variables forman y refuerzan la percepción de vida que tendrá la persona, apuntando hacia un futuro con propósito. Dentro de esta percepción convergen diversas índoles o área de interés, que el sujeto debería cumplir para sentir satisfacción, y así experimentar lo que se denomina bienestar subjetivo.

Es así, que se ingresa a la noción de bienestar y específicamente al bienestar psicológico, esta primera entendida por el momento como “el sentirse bien o estar bien” concepto que ha sufrido a través del tiempo cambios relevantes, liando en diversas ocasiones con términos como el de salud mental, calidad de vida, felicidad, pero manteniendo la figura de la idea descrita y sumándose componentes que en la actualidad distintos autores consideran como parte del concepto de bienestar psicológico subjetivo.

Basados en lo anterior, el problema que se abordará en la presente investigación es conocer como el bienestar psicológico pretende relacionarse con la tolerancia a la frustración. Sabiendo que toda persona mantiene un nivel de bienestar psicológico y de qué manera esta variable pretende influenciar en la capacidad de actuar, canalizar y sobreponerse a eventos frustrantes.

Como parte de la naturaleza de la investigación, es importante resaltar que durante los años del 2020 y 2021 el mundo sufrió el embate de la pandemia por el virus covid19, por lo que la población tuvo que adaptarse a nuevas formas de convivencia y estilos de vida, generando cambios en los pensamientos, emociones y patrones conductuales, la Covid-19 ha puesto en evidencia y al desnudo la deficiencia del sector salud en distintos países y la incapacidad para enfrentar de manera óptima situaciones de emergencia sanitaria. La afectación en la salud física

y mental a nivel mundial, se acompañó de crisis en distintos sectores como la económica, política, sociedad, educación, etc. De esta forma para mitigar los efectos colaterales en el Perú, el gobierno y el Ministerio de Salud elaboraron protocolos para la sensibilización y prevención de la enfermedad, reduciendo el número de contagios y muertes; asimismo se puso en marcha la creación de políticas públicas de estado que sostengan a la población y minimicen el impacto del periodo de cuarentena.

Los seres humanos somos una unidad bio-psico-social y cualquier alteración o desequilibrio que se presente en un área, repercute en las demás. Esto nos da a entender que la población no estaba preparada para adoptar medidas preventivas, como el uso obligatorio de mascarillas para circular por las vías públicas descrito en el Decreto Supremo N° 094-2020-PCM (2020), o el lavado y desinfección constante de manos, si no que la mayor dificultad se presentó en respetar el aislamiento y distanciamiento social.

Estos eventos generaron la aparición de problemas en la salud mental a corto plazo como es el afrontamiento a niveles elevados de estrés, procesos de duelo, cuadros de ansiedad y depresión, etc. Y en proporción a largo plazo, (Roger, 2020) nos agregan que un análisis sugiere que los sobrevivientes de SARS y MERS pueden estar en riesgo de enfermedades mentales como depresión, ansiedad, fatiga y trastorno de estrés postraumático (TEPT) en los meses y años posteriores al alta hospitalaria.

Como ya se mencionó anteriormente, todo individuo es proclive a experimentar un desequilibrio en su bienestar psicológico, y una de las poblaciones más afectadas independientemente por el desarrollo de su actividad son los docentes, y especialmente de la educación básica regular, quienes en el ejercicio del proceso de enseñanza-aprendizaje afrontan

diversas situaciones adversas, poniendo a prueba continuamente su capacidad de tolerancia a la frustración.

Los autores de la presente pesquisa, han percibido que en años anteriores al 2021, el bienestar psicológico de los docentes en los centros educativos ha recibido una menor consideración por parte de las políticas públicas educativas, las cuales únicamente estuvieron enfocadas a la labor pedagógica, investigativa y administrativa. A través de testimonios y relatos de propios familiares y amigos, quienes en el ejercicio de la docencia, nos dan a conocer las diversas situaciones adversas como: la lejanía y pobre accesibilidad a las instituciones educativas en comunidades o distritos, la falta de materiales especializados de trabajo, la precaria infraestructura de los centros educativos, falta de mantenimiento al mobiliario, la suspensión de empleos y el retraso en el pago de los sueldos, la anulación de los concurso de nombramiento docente, etc.

La población de estudio está conformada por docentes de la EBR, de la Unidad de Gestión Educativa Local de la provincia del Cusco - 2021, quienes, según el ministerio de educación mediante su plataforma estadística de la calidad educativa, ascienden a 2990 profesores, de los cuales se distribuyen de la siguiente forma: 114 instituciones de nivel inicial con 424 docentes, 96 instituciones de nivel primaria con 1337 profesores y 40 instituciones de nivel secundaria con 1229 docentes.

Más allá de lo reseñado, el problema investigado adquiere relevancia cuando se constata que el mismo no es solo característico de la población particular que se pretende estudiar, sino que es un fenómeno generalizado, por cuanto:

A nivel mundial y en relación a la pandemia por la covid19 y según el Instituto para las Mujeres en la Migración (Migración, 2020) se han observado diversas situaciones estresantes y de crisis que afectaron a las personas y sus comunidades a nivel emocional, social y físico, generando sensaciones de incertidumbre acerca de la naturaleza de la enfermedad, el contagio, el alcance que tendrá, así como su impacto en la economía, la política y lo social. Un sector igual de afectado es la esfera de la educación, donde se dio la suspensión de actividades y el cierre de diversas instituciones educativas a nivel mundial, y según la UNESCO (2020) a mediados de mayo esto afectó a más de 1.200 millones de estudiantes dejando de tener clases presenciales y siendo de ellos 160 millones de América Latina y el Caribe. Las clases a distancia es la primera herramienta que se va implementando en distintos países, algunos ya con toda la experiencia obtenida y otros quienes ingresaban por primera vez de forma masiva a la educación remota.

Acercándonos al núcleo investigado, en el Perú desde antes de la pandemia, la educación ya enfrentaba distintos desafíos, como la configuración del diseño curricular nacional, la puesta en marcha e inclusión de la interculturalidad como competencia, la búsqueda de estrategias para un mayor alcance y sobre todo la calidad educativa en todo nivel de la educación. Actualmente y debido a la suspensión de clases presenciales en todo el país, la problemática se multiplicó e inclusive dieron origen a nuevas adversidades en la educación, la coyuntura evidenció lo crucial que es la labor del docente y la significancia de valor que se le otorga. Así, el bienestar físico y mental cobra mayor relevancia en el desempeño laboral, y esta investigación aportará resultados para la implementación de estrategias que mitiguen el impacto en el bienestar psicológico de los profesores y mejoren su capacidad de tolerancia a la frustración.

A nivel de la región Cusco, el ámbito educativo no fue ajeno a la problemática mencionada, es más, es una de las áreas que más se vio afectada a causa de distintos factores,

como: Suspensión de labores presenciales; lo que afecto directamente al soporte socioemocional que brinda el docente al estudiante; poco conocimiento en el manejo de plataformas digitales por parte de profesores y estudiantes (plataformas meet, Zoom, etc.), la ausencia de equipos de acceso a las clases virtuales; por parte del alumnado; problemas en la conectividad e ingreso a las sesiones virtuales, ausencia de operadores de servicio de internet en zonas rurales de la provincia del Cusco, etc. Es así que se vio mermado el aprovechamiento académico a nivel de la región, afectando el rendimiento académico de miles de estudiantes cusqueños y produciendo que varios abandonen de forma progresiva sus estudios por las causas ya mencionadas.

De la misma forma el bienestar de la población de docentes estuvo afectada, y la coyuntura de pandemia agudizo la situación, ello es corroborado por los resultados arrojados en la encuesta nacional a docente de instituciones educativas públicas de educación básica regular Cusco (2021), donde en el apartado de bienestar docente, problemas de salud se observa lo siguiente:

Tabla 1*Panorama de salud física y mental de docentes durante el 2021- Cusco*

Enfermedad física y mental	%
Estrés	61.7
Ansiedad	38.0
Problemas de garganta o voz (inflamación afonía, disfonía)	37.9
Enfermedades respiratorias (faringitis, neumonía, etc.)	27.5
Depresión	26.5
Sobrepeso u obesidad	14.6
Colesterol alto	13.2
Hipertensión	7.5
Diabetes	2.6
Cáncer	0.9
Tuberculosis	0.3
Otras	18.5
Ninguna enfermedad	15.5

Nota: La tabla muestra las principales enfermedades físicas y mentales en docentes de EBR durante el año 2021 en la provincia del Cusco. ENDO, 2021.

La ENDO (2020), reporta que un 65% de docentes mujeres reportaron estrés, y un 52% en docentes varones, tomando relevancia el factor de género, por otro lado, en el 2018 se refiere que más del 20% de docentes encuestados en 8 regiones reportaron problemas de estrés y ansiedad y de estrés y depresión, seguidamente en el 2020 más del 90% de las regiones

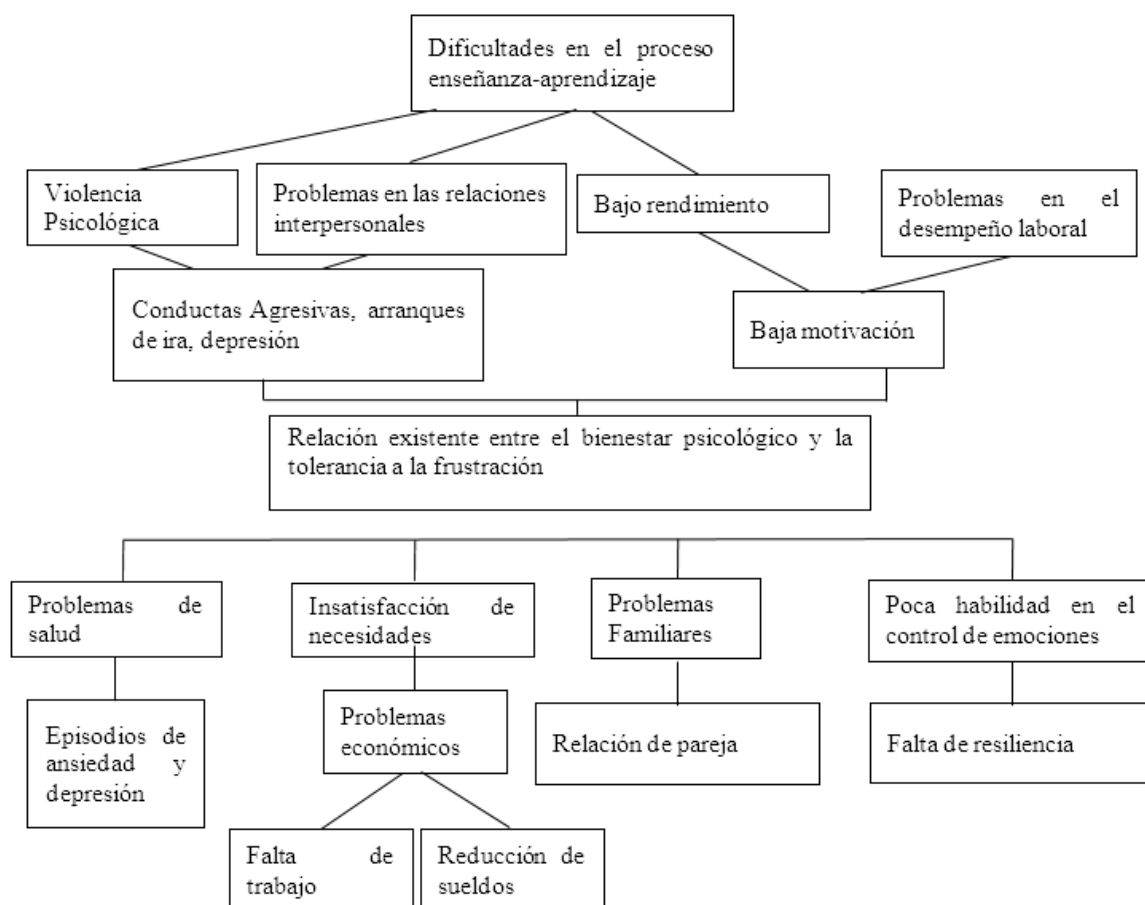
reportaron un incremento significativo en afección de salud mental, y siendo las ciudades de Cusco y Tacna las regiones con mayor incidencia.

Asimismo el Ministerio de Educación mediante el Decreto Supremo 0013 – 2022 donde aprueba los lineamientos para la promoción del bienestar socioemocional

Finalmente, el problema a investigar queda mejor planteado a través del siguiente árbol de problema.

Figura 1

Árbol de problemas



Nota: elaboración propia

1.2 Planteamiento del Problema

General

La presente investigación busca responder la interrogante general de:

¿Cuál es la relación que existe entre el bienestar psicológico y la tolerancia a la frustración en docentes de la Educación Básica Regular de la unidad de gestión educativa local Cusco 2021?

Específicos

Siendo los problemas específicos aquellos relacionados con sus dimensiones y componentes, los cuales se expresan de la siguiente forma:

- ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico de los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021?
- ¿Cuál es el nivel de tolerancia a la frustración de los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021?
- ¿Existe relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y la tolerancia a la frustración en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021?
- ¿Existe relación entre las dimensiones de la tolerancia a la frustración y el bienestar psicológico en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021?
- ¿Existe relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y las dimensiones de la tolerancia a la frustración en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021?

¿Cuál es la relación del bienestar psicológico con los datos sociodemográficos en los docentes de la educación básica regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021?

- ¿Cuál es la relación de la tolerancia a la frustración con los datos sociodemográficos en los docentes de la educación básica regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021?

1.3 Objetivos

“La determinación de los objetivos es la parte fundamental de toda investigación ya que estos establecen los límites de la investigación; es decir establecen hasta donde se desea llegar” (Valderrama Mendoza, 2015)

1.3.1 *Objetivo general*

Relacionar la importancia del bienestar psicológico y la tolerancia a la frustración en docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021

1.3.2 *Objetivos específicos*

- Identificar el nivel de bienestar psicológico en docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021
- Identificar el nivel de tolerancia a la frustración en docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021
- Medir si existe o no relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y la tolerancia a la frustración en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021

- Medir si existe o no relación entre las dimensiones de tolerancia a la frustración y el bienestar psicológico en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021
- Medir si existe o no relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y las dimensiones de tolerancia a la frustración en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021
- Determinar la relación del bienestar psicológico con los datos sociodemográficos en los docentes de la educación básica regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021
- Relacionar la tolerancia a la frustración con los datos sociodemográficos en los docentes de la educación básica regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021

1.4 Justificación

Como ya se evidenció se entiende la frustración como un estado emocional y conductual del organismo que se produce cuando la persona no puede satisfacer una necesidad u objetivo, sentimiento que se experimenta en distintos momentos de la vida, y mayormente se exterioriza a través de comportamientos violentos, desafiantes o inapropiados culturalmente y casi siempre con repercusiones en la salud mental y el bienestar.

Ahora dando respuesta a la pregunta del por qué, los autores de la investigación pudieron evidenciar los problemas en la salud física y mental que está atravesando la población en estudio y como esto repercute en su bienestar y en el alcance de logros y metas, como nos indica además el (Ministerio de Salud, 2018)

Las personas mentalmente saludables experimentan bienestar, confían en su propia eficacia, han aprendido a tener control sobre el cuidado de su propia salud, y están más aptas

para aprender y afrontar las presiones de la vida cotidiana, así como alcanzar sus propios objetivos.

Además, las dificultades laborales, sociales y económicas, como la carga laboral; y se resalta en este apartado la inequidad de género expuesta en nuestro país, debido a que muchas docentes mujeres ejercen una doble función, en el ámbito profesional y a nivel de espacio doméstico, incrementando la afectación de su estado de bienestar y su desempeño; la demanda en acciones formativas, la ausencia de puestos laborales y la reducción de sueldos por la coyuntura de pandemia en su mayoría de instituciones privadas, sumado a un sistema político que no se hallaba preparado y carecía de estrategias en política de salud mental dirigida hacia el docente, ha conllevado a colocar en un estado endeble el bienestar psicológico, y su capacidad de tolerancia a la frustración.

Esta aseveración sobre la importancia del bienestar y el impacto que mantiene en las distintas esferas de la vida y su relación con la capacidad de tolerancia, está relacionada con el estudio de Namuche (2017) sobre calidad de vida y tolerancia a la frustración en deportistas de Chiclayo, investigación que buscaba determinar la relación existente entre ambas variables y del cuyo resultado se puede inferir que, a mayor sea la calidad de vida de la personas, esta va tender a mejorar su capacidad de tolerancia a la frustración.

Conocido el problema de investigación y apoyándonos en lo indicado por (Hernández F. y., 2014), en el presente trabajo los autores desean conocer la relación que existe entre el bienestar psicológico y la tolerancia a la frustración, para así utilizar los resultados y generar elementos que mejoren este componente y produzcan cambios significativos en la población de estudio, ya que se evidencia a través de investigaciones y hechos cotidianos, la importancia de salvaguardar el bienestar psicológico, más aún en un contexto de reactivación económica y

problemas sociales, el hecho de aprender a ser personas tolerantes en las diferentes etapas de la vida y evitar responder a ellas con comportamientos agresivos que comúnmente se dan.

Es importante trabajar a nivel emocional las estrategias necesarias para afrontar adversidades. Caso contrario nos encontraremos con adultos que solo piensan en un bienestar inmediato y que frente a conflictos carecerán de habilidades para manejar el malestar y se desmotivan con facilidad. (Centro Psicológico Gran vía., 2020) Tolerancia a la frustración.

Respondiendo el para qué, de la investigación, en un primer lugar se desea conocer los niveles de bienestar psicológico y tolerancia a la frustración en los docentes de la UGEL Cusco, para así generar políticas públicas que promuevan y mejoren la percepción de bienestar, que ha sido afectada de manera considerable durante la pandemia del Covid19. Fomentar la práctica no solo en los docentes, pues bien, se ha percibido la existencia de conductas desadaptativas en distintas poblaciones, independientemente de la edad, profesión y lugar, por ende, perjudicando a la familia y sociedad, se agrega a ello la creación de programas que fomenten y garanticen los niveles de bienestar psicológico y la capacidad de tolerancia a la frustración, incubando productividad, rendimiento laboral y así mejorar la calidad de vida.

Se considera que la investigación tiene una justificación teórica – practica, ya que se espera provocar reflexión sobre el valor del bienestar psicológico en las personas y aportar datos científicos a futuros estudios, debido a la limitada bibliografía que encuentra actualmente en la región del Cusco. Se suma que el desarrollo de este trabajo contribuirá reforzando las medidas adoptadas para mejoramiento de la percepción de bienestar en la población ya que los resultados obtenidos serán objetivos y concretos proponiendo estrategias de intervención, actuando socialmente en el aprendizaje de técnicas de afrontamiento a la frustración y disminuyendo conductas inapropiadas frente a situaciones de presión, y políticamente generando proyectos de

promoción y prevención en salud mental, visualizando resultado en la educación, salud física y psicológica, y fortaleciendo las políticas del estado.

1.4.1 Valor Social

La relevancia Social radica en la obtención de nueva información para la población de estudio, esta logra beneficiar a docentes de los tres niveles de la educación básica regular de la UGEL Cusco, asimismo servirá para elaborar futuros planes de acción.

1.4.2 Valor Teórico

El valor teórico de la presente investigación radica en confrontar las teorías ya establecidas con los resultados novedosos obtenidos. Del mismo modo se pretende llenar el vacío de conocimiento en materia de las variables para la población de interés, ampliando los modelos teóricos conocidos puesto que, no se han encontrado investigaciones que busquen la relación entre variables estudiadas. Además de ser una línea base, que servirá de apoyo y fundamento para el desarrollo de futuras investigaciones desde el campo de la psicología de la salud.

1.4.3 Valor Metodológico

De acuerdo con la utilidad metodológica este estudio aportará el ajuste de los instrumentos a la población investigada a nivel de validez de contenido y confiabilidad para garantizar que los resultados sean fidedignos.

Dichos resultados contribuyen al desarrollo de estudios en nuestro contexto, servirá de base para otros estudios relacionados, así mismo, servirán para realizar comparaciones con hallazgos de otras investigaciones y también será útil para la elaboración de programas preventivo-promocionales.

1.4.4 Valor Aplicativo

En la implicancia práctica, la investigación ayuda a conocer la problemática de cada una de las variables de estudio y la existencia de su relación, para así encontrar respuestas y en base a estas proponer estrategias y alternativas de solución, que posteriormente sean aplicados para prevenir las consecuencias que conlleva la problemática que los autores describen en el primer capítulo, además se brindará información actualizada sobre el bienestar psicológico y la tolerancia a la frustración en la población estudiada.

1.5 Viabilidad

Es viable ya que se contó con el acceso a la población de estudio, además de contar con los recursos económicos, humanos y materiales.

Así mismo el trabajo es novedoso ya que las variables fueron investigadas independientemente a nivel internacional y nacional, no obstante, no se encontraron investigaciones previas que involucren a ambas variables en la población de estudio, haciendo de esta una pesquisa original.

Es pertinente ya que parte de una necesidad objetiva experimentada por un grupo humano real, conforme ya fue sustentado previamente en el planteamiento del problema.

Finalmente, el interés personal de los autores surge a partir de la observación directa de la problemática, mediante testimonios de familiares y amigos dedicados a la docencia y que ejercieron durante el contexto de pandemia. Asimismo, indirectamente gracias a la información proveniente de los medios de comunicación, datos estadísticos del gobierno, acerca de la situación educativa en el Perú y la región del Cusco.

1.6 Limitaciones

Al mencionar las limitaciones, podemos indicar en primer lugar la bibliografía, ya que no se encontraron investigaciones que relacionen ambas variables a nivel nacional y mucho menos en la provincia del Cusco, sin embargo, dicha limitación fue superada trabajando con antecedentes que abordaron las variables por separado o en su defecto que las variables guarden relaciones con otras.

Del mismo modo el contexto de emergencias sanitaria generada por el coronavirus (COVID19) que reestructuro la metódica en la aplicación de los instrumentos, impidió el contacto directo con docentes o administrativos, además se sumaron nuevos procedimientos en protocolos de bioseguridad, que imposibilitaron nuevamente la aplicación directa a los sujetos de investigación. Esto fue superado mediante coordinaciones con los directores y subdirectores de las instituciones educativas, quienes nos facilitaron las direcciones electrónicas de la plana docente, posibilitando la interacción entre los investigadores y sujetos investigados, a través de correos electrónicos, mensajes de WhatsApp, etc.

1.7 Delimitación del estudio

1.7.1 Delimitación según la UNESCO

Pertenece a las líneas de investigación:

6199 – Otras especialidades psicológicas (Psicología de la salud)

6310.11 – Bienestar social

1.7.2 Delimitación espacial

El trabajo estuvo enfocado en las diferentes instituciones educativas en los niveles de inicial, primaria y secundaria pertenecientes a la jurisdicción de la UGEL Cusco. Ello, ubicado

en los distritos de Wánchaq, Santiago, San Sebastián, San Jerónimo, Cusco, Poroy, Ccorca y Saylla, concentrados en la provincia del Cusco.

1.7.3 Delimitación temporal

El trabajo de investigación se inicia con el análisis, revisión bibliográfica en el mes de febrero del 2021 y culmina el 2023 con la sustentación de la tesis.

Capítulo II

2 Marco Teórico

La presente investigación mantiene una fuerte relación e influencia del campo de la psicología clínica y educativa, y los siguientes estudios a presentarse sirven como antecedentes, ya que son hechos directamente vinculados a las variables de investigación y/o relacionados al contexto.

2.1 Antecedentes

2.2.1.1A nivel internacional

Se aprecia el trabajo realizado por Pérez, Aroca, Pacheco, & Jiménez (2022) para la revista de Neurociencia Cognitiva aplicada, de la ciudad de Colombia. Investigación titulada como relación entre resiliencia y bienestar psicológico en adolescentes que viven en un contexto violento de una ciudad del Caribe colombiano, cuyo objetivo era identificar la relación entre las variables mencionadas. Dicha investigación mantiene un enfoque cuantitativo bajo un diseño correlacional. Se trabajo con una población de 300 adolescentes de entre 12 a 18 años, de los cuales el 52 % eran mujeres y 38 % varones. Se utilizaron tres instrumentos, el cuestionario

sociodemográfico de elaboración del autor, la escala de resiliencia Sv-Res de Eugenio Saavedra y Marco Villalta y la escala de bienestar psicológico para Jóvenes BIEPS-J de María Martina Casullo. Los resultados hablan de una correlación significativa de las variables en cuestión, esto quiere decir que, a mayores niveles de identidad, autonomía, satisfacción, pragmatismo, vínculos, redes, modelos a seguir, metas a corto y largo plazo, afectividad, autoeficacia, aprendizaje y generatividad, mayor era el bienestar psicológico del sujeto investigado.

Asimismo, la investigación realizada por Piñango, Martínez y Machado (2002) en la ciudad de Venezuela, para la revista científica de Concensus, intitulada Análisis de la escala de bienestar psicológico para adultos en docentes de educación media general de Maracaibo, cuyo objetivo es describir el bienestar psicológico, guarda una relación cercana con el presente trabajo, al estar conformados por una población similar a nivel internacional. Con relación a su metodología se manejó el enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, el muestreo fue de tipo opinático (Arias, 2012) de donde se obtuvo la participación de 83 sujetos, entre ellos 77 mujeres y 8 hombres. Cabe recalcar que los instrumentos fueron enviados de manera virtual a través de un formulario de Google Drive, la escala de bienestar psicológico de Casullo BIEPS-A (2022) conformado por 13 ítems divididos en 5 dimensiones fue elegida herramienta de evaluación. Finalmente, dentro de los resultados se obtuvieron puntajes altos en todas las dimensiones de la variable y según lo refieren los autores, a pesar de las problemática socioeconómica y política que existe en Venezuela.

De igual forma, Araujo y Savignon (2018) del Hospital Pediátrico Docente del Cerro – Cuba y la Facultad de Psicología de la Universidad de la Habana, desarrollan la investigación denominada bienestar psicológico en estudiantes repitentes de la Facultad de Psicología de la Universidad de la Habana, el trabajo tiene como objetivo caracterizar el bienestar psicológico en

un grupo de estudiantes repitentes (2015-2016) de la carrera mencionada. Esta es una investigación mixta, por lo que se utilizó instrumentos cuantitativos como el cuestionario de bienestar psicológico (CAVIAR), el 16 PF de Raymont Cattell Forma C y como técnica cualitativa una entrevista semiestructurada. Los resultados indican que se pudieron identificar recursos persono-lógicos que favorecen el bienestar psicológico como la apertura a la experiencia y la tolerancia a las frustraciones. Por lo que forma un antecedente importante para el presente trabajo.

Cabe recalcar que los trabajos mencionados cumplen con la condición de antigüedad sugeridos, no obstante, es importante reconocer que las investigaciones que se muestra a continuación presentan información relevante que ayudara en la riqueza de discusión de la presente investigación.

Como parte de ello, el estudio hecho por Leal, Dávila y Valdivia (2014) en la Universidad de Tarapacá, en la sede de Esmeralda-Iquique, en Chile, que lleva por nombre Bienestar psicológico y practicas docentes con efectos motivacionales orientadas al aprendizaje, donde el principal objetivo es dar a conocer los factores positivos de la labor del docente a través de las variables de bienestar psicológico (BP), prácticas docentes con efectos motivacionales orientadas al aprendizaje (PDEM-A) y clima motivacional de clase orientado al aprendizaje (CMC-A), y como parte de los objetivos específicos su relación entre los ya mencionados. Este trabajo obedece a un diseño transeccional correlacional, con una muestra por conveniencia y participación conformada por 46 profesores y 1.266 estudiantes. Los instrumentos usados se describen en el siguiente orden, para el clima motivacional de clase orientada al aprendizaje se usó el cuestionario de clima motivacional de clases de Alonso Tapia y Fernández (2008), para medir las practicas docentes con efectos motivacionales orientadas al aprendizaje, se utilizó una

adaptación del instrumento antes mencionado y finalmente para el bienestar psicológico se manejó la adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, realizada por Díaz, et. al. (2006). Los resultados arrojan una correlación significativa entre BP y PDEM-A y no hubo relación entre PDEM-A y CMC-A ni entre BP y CMC-A. Es importante reconocer que el BP del docente puede ser relevante para facilitar su disposición hacia las PDEM-A.

Si bien los trabajos ya visualizados nos ayudan a conocer la diversificación de la variable de bienestar psicológico, es importante exponer la pesquisa presentada por Thomas, Solano, Redondo, & Ferrel, (2014), bajo el título de Bienestar psicológico en profesores de una universidad privada del distrito de Santa Marta en la ciudad de Colombia, y que mantiene por objetivo describir el grado de bienestar psicológico, según la edad, sexo, estado civil, profesión, tiempo y tipo de vinculación laboral. Esta investigación descriptiva de diseño transversal mantuvo la participación de 480 docentes, y bajo una muestra estratificada de 192 sujetos, entre ellos 109 hombres y 83 mujeres, entre los 29 años y mayores de 46. Se maneja la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), adaptada a población española, y donde se halló que los participantes presentaron bajos niveles de bienestar psicológico en cuatro de las siete escalas que son: autonomía (9.9%), Dominio del Entorno (9.4%), crecimiento personal (15.6%) y propósito en la vida (12%); no obstante, presentan altos niveles en las escalas de auto aceptación (14.6%) y relaciones positivas (13.5%). De forma complementaria no se hallaron correlaciones significativas por género, ni por tiempo de vinculación, caso contrario por el tipo de vinculación respecto a la escala de aceptación de sí mismo. Este trabajo concluye refiriendo el riesgo de “malestar psicológico por parte de los docentes y la recomendación de la puesta en marcha de programas de bienestar que mejoren la calidad de vida laboral. Este trabajo mantiene relevancia

debido a la similitud de los datos sociodemográficos que se comparten en los objetivos específicos de la presente investigación, por ello la importancia de tomarlo en consideración.

De igual manera, se debe considerar el trabajo de Romeiro (2015) de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Tecnológica Intercontinental de Paraguay, cuyo objetivo es corroborar el grado de correlación entre las variables de bienestar psicológico y bienestar laboral. La investigación obedece al enfoque cuantitativo y el nivel de conocimiento es correlacional, la muestra conformada por docentes de los niveles inicial, escolar básico y nivel medio, con un total de 32 sujetos, 27 mujeres y 5 hombres, con edades que oscilan de 30 a 42 años. La escala de bienestar psicológico de José Sánchez Cánovas fue usada como instrumento de recolección de datos. Finalmente, la autora concluye en que sí, existe correlación significativa entre las variables trabajadas, desprendiendo la importancia de mantener un óptimo nivel psicológico, ya que influye de manera directa sobre la satisfacción laboral.

Finalmente, cabe resaltar la investigación de Zapata (2019) de la Universidad EAFIT de Medellín Colombia, cuyo objetivo principal es la de identificar la influencia que tiene la ruptura de pareja en el desempeño laboral de un grupo de trabajadores, para lo cual, se describieron las creencias sobre estar en pareja y rupturas amorosas, también, se identificaron los significados atribuidos a la experiencia de ruptura y se analizó el desempeño laboral, antes y después de la ruptura, por último, se describieron las pérdidas y las ganancias que a nivel laboral dejó dicha experiencia. Se trató de un estudio cualitativo y descriptivo, de carácter transversal. Para ello se trabajó con tres personas trabajadoras, quienes debían haber experimentado una ruptura de pareja de mínimo de dos años atrás, y al momento de la ruptura haber estado activas laboralmente. Los resultados muestran que existe una influencia directa de la experiencia de ruptura en el desempeño laboral y, dependiendo del caso, puede llegar a darse de manera positiva

potencializando el desempeño laboral, ya que el trabajo se convierte en una fuente de apoyo importante en momentos de crisis, permitiendo canalizar las emociones contenidas.

2.2.1.2A nivel nacional

En el ámbito nacional contamos con Namuche y Vásquez (2017) y su investigación sobre calidad de vida y tolerancia a la frustración en deportistas de un club de fútbol en la ciudad de Chiclayo, ello para optar el grado licenciados en psicología. El objetivo es determinar la relación entre las variables calidad de vida y tolerancia a la frustración. El diseño de la investigación es descriptivo correlacional, conformada por una población de 123 jugadores de un club de fútbol de la misma ciudad. Las herramientas como la Escala de Calidad de vida de David Olson & Howard Barnes, y la Escala de Frustración, de Carlos Namuche & Kathia Vásquez, fueron los elegidos para la recolección de datos, cabe indicar que ambas pruebas mantienen un alto nivel de confiabilidad. Consecuentemente los autores concluyen que sí, existe correlación entre la calidad de vida y la tolerancia a la frustración, es decir a una adecuada calidad de vida, la persona logra mantener el bienestar y por ende mejora su capacidad tolerancia a la frustración.

Asimismo los siguientes investigadores; Choque y Montero (2018), para optar el grado académico de licenciados en psicología de la Universidad Nacional de San Agustín, realizaron la investigación intitulada, bienestar psicológico y su relación con el desempeño laboral en la sociedad minera alto molino señor de los milagros, en la ciudad de Arequipa, el objetivo de su investigación era determinar la relación entre el bienestar psicológico y el desempeño laboral en la sociedad minera alto molino señor de los milagros, mantiene un diseño no experimental, transversal. La muestra estuvo conformada por 88 trabajadores varones, que pertenecen al área de Mina, con edades comprendidas entre 18 y 60 años. Para la recolección de datos se utilizaron los instrumentos de escala de bienestar psicológico con una validez y confiabilidad con valores

del α de Cronbach en sus dimensiones mayores o iguales que 0,70, y la Evaluación de desempeño laboral con una validez y confiabilidad por juicio de expertos. Los resultados obtenidos por dichos investigadores fue la correlación entre bienestar psicológico y el desempeño laboral con una significancia positiva ($r = .256$; $p = 0.16$) y sus dimensiones de comportamiento ($r = .237$; $p = 0.26$) y desempeño ($r = .268$; $p = 0.12$), por ello, se confirma la hipótesis, que existe una relación directamente proporcional entre los resultados y niveles de bienestar psicológico y el desempeño laboral.

Convenientemente tenemos el trabajo realizado por Apaza y Anahui (2019) para optar el grado de título profesional de psicólogo, intitulada satisfacción marital y satisfacción laboral en trabajadores de limpieza pública de la municipalidad provincial de la ciudad de Arequipa. El objetivo de dicha investigación es determinar la relación entre las variables mencionadas, teniendo como muestra a 120 trabajadores de ambos sexos, bajo la categoría de contratados. Dicha exploración mantiene un enfoque cuantitativo, tipo descriptivo correlacional, con un diseño transversal no experimental. Para la recolección de datos se usaron los siguientes instrumentos, la Escala de Satisfacción Marital (ESM) de Pick D.W. y Andrade P. (1998) la cual mide la percepción que hacen los cónyuges de los aspectos de la vida marital, a través de 3 factores, satisfacción con los aspectos emocionales de los cónyuges, satisfacción con la interacción marital y satisfacción con los aspectos organizacionales del conyugue. Cabe recalcar que el segundo factor guarda relación con la subescala de relación con pareja de la prueba de Sánchez Cánovas. Asimismo, la escala de satisfacción laboral (SL-SPC) de Palma (1999) que mide el grado de satisfacción laboral detectando cuan agradable o desagradable le resulta al personal su actividad laboral. Los resultados arrojaron que existe un promedio bajo de satisfacción marital, y el factor que sobresalió fue la satisfacción con los aspectos emocionales

del cónyuge. En conclusión, se encontró una relación estadísticamente positiva entre el factor de interacción marital y la satisfacción laboral.

La investigación realizada por Salazar (2020), titulada síndrome de burnout y calidad de vida laboral en docentes de una Institución Educativa 2020, tesis para optar el grado de maestra de la universidad Cesar Vallejo, nos apoya como antecedente ya que mantiene como objetivo, determinar si existe relación entre el síndrome de burnout y la calidad de vida laboral en los docentes de una Institución Educativa, 2020. Bajo un diseño no experimental de corte transversal descriptivo- correlacional, y con la participación de 30 docentes de ambos sexos, procedentes de zonas urbanas y rurales y con edades superiores a los 22 años. Se utilizó como instrumento de recolección de datos el cuestionario de Síndrome de Burnout de Maslach y Jackson y el cuestionario de calidad de vida laboral creado por Walton, ambos instrumentos con una confiabilidad y validez aceptables. En relación a los resultados se concluye con una correlación inversa y significativa entre las variables mencionadas, asimismo se observó que los docentes mantienen un nivel intermedio de síndrome de burnout y un nivel bajo en la calidad de vida laboral.

Asimismo, López y Quispe (2022) presentan la tesis denominada síndrome de burnout y bienestar psicológico en efectivos policiales de la unidad de servicios especiales durante la pandemia covid-19 Juliaca 2021, trabajo realizado para optar el título profesional de licenciadas en psicología. Dicha investigación mantiene como objetivo determinar la relación que existe entre Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico, para ello se mantuvo la participación de 98 efectivos policiales de la unidad de servicios especiales, para ello se utilizó el muestro no probabilístico, y la técnica de distribución de muestro censal. Además, la pesquisa es de tipo básica, no experimental de diseño descriptivo correlacional, de corte transversal. Los

instrumentos usados son el inventario de burnout de Maslach y la escala de bienestar psicológico de José Sánchez Cánovas. Dentro de los resultados mantenidos se destaca que el mayor porcentaje 22,4 % de la población, presentó síndrome de Burnout en un nivel medio y su bienestar psicológico fue muy alto, y un 2.0 % presento un síndrome de Burnout bajo y su bienestar psicológico fue promedio, consiguientemente se concluyó que no existe relación significativa entre ambas variables.

También, tenemos la investigación realizada por Cardoza y Gutiérrez (2022), de la universidad Cesar Vallejo esto, para optar el título profesional de psicólogos, tesis que tiene como título, Frustración y compromiso laboral durante la pandemia de COVID-19, en trabajadores de una empresa privada a nivel nacional. Tiene como objetivo determinar la relación entre las variables frustración y compromiso laboral durante la pandemia en trabajadores de una empresa privada, con un enfoque cuantitativo y con un diseño no experimental de corte transversal, contando con una población de 261 trabajadores y una muestra de 210. Para la recolección de datos se utilizaron, la escala de frustración, prueba psicométrica adaptada por Condor Maguiño en 2021, y el cuestionario de compromiso organizacional, el cual es una prueba psicométrica adaptada en la ciudad de Trujillo por Jiménez en el 2018.

Lo resultados obtenidos indican que existe correlación significativa, baja e inversa ($Rho = -.240$; $p < .05$) entre la variable frustración y compromiso organizacional. Por ello, el autor concluye que, al aumentar el compromiso organización disminuyen los niveles de frustración.

Además, los investigadores de la Universidad Científica del Perú, Claudia Dávila Elescano y Diandra Nuñez Hidalgo (2021), realizaron la siguiente tesis titulada, Bienestar psicológico y su relación con el desempeño laboral en trabajadores de una organización en la ciudad de Iquitos, su presente investigación tenía como objetivo determinar la relación que existe

entre el bienestar psicológico y el desempeño laboral en trabajadores de la empresa “Comercializadora San Juan S.A.C.”, en la ciudad de Iquitos, presenta un diseño no experimental y de tipo correlacional. La muestra se obtuvo mediante el muestreo probabilístico aleatorio simple, obteniendo una muestra conformada por 132 trabajadores de la empresa comercializadora. Los instrumentos de recolección de datos fueron la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff y el cuestionario de Desempeño Laboral. Los resultados que obtuvieron; con respecto a la variable de bienestar psicológico, presentaron una tendencia baja en 97,0% y el 3,0% muestra una tendencia alta en su bienestar psicológico, en lo que respecta a la variable de desempeño laboral, el 95.5%, y el 4,5% tuvo un desempeño laboral dentro de lo esperado, por ello se concluye que, existe una relación significativa entre el bienestar psicológico y el desempeño laboral en trabajadores de la empresa “Comercializadora San Juan S.A.C.”

Por otro lado, la investigación realizada por Santos Paucar, Nancy (2022) de la Universidad Cesar Vallejo, para optar el título profesional de maestra en Gestión de los servicios de la salud, el cual tiene como título, Bienestar laboral y síndrome de burnout en el personal de un centro de salud público de la región Lima, la pesquisa tiene como objetivo general el determinar la relación entre el bienestar laboral y el síndrome de burnout en el personal de un centro de salud público de la región Lima. Teniendo una metodología de tipo descriptiva correlacional no experimental de corte transversal, la muestra fue de tipo no probabilística censal, estuvo conformada por una población de 50 trabajadores del centro de salud, a quienes se les aplicó la escala de bienestar laboral adaptado por Vigoya en el 2022 y el inventario de burnout de Maslach. Los principales resultados obtenidos por la autora fueron, que el 80% del personal se ubicó en un nivel medio en cuanto al síndrome de burnout, se concluyó que no existe relación significativa entre el bienestar laboral y el síndrome de burnout, debido a que la significancia

obtenida con el estadígrafo de correlación Rho Spearman fue de 0,215 la cual es mayor que el p valor de 0,05.

Finalmente, tenemos la investigación realizada por Valdiviezo (2018) de la Universidad Católica de los Ángeles de Chimbote, que tiene como título, Clima social familiar y satisfacción laboral en los trabajadores del área administrativa de la municipalidad provincial de Paita, la investigación tiene como finalidad determinar la relación existente entre el clima social familiar y la satisfacción laboral en trabajadores del área administrativa. El estudio fue de tipo descriptivo-correlacional, la muestra estuvo conformada por 80 trabajadores administrativos, se utilizó la escala de Clima social familiar (FES) de Moss y la escala de satisfacción laboral de Sonia Palma. Los datos fueron analizados mediante el coeficiente de correlación de Spearman. Entre los resultados se encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre las variables en mención.

2.2.1.3A nivel local

En Cusco tenemos la representación del Dr. Valdivia, Rivera (2017) quien, a través de la investigación titulada, bienestar psicológico e identidad sociocultural en grupos de educación superior de procedencia rural y urbana en el Cusco, donde el autor pretende conocer las diferencias de estas dos variables desde la perspectiva del sincretismo sociocultural en la población ya mencionada, tomando en consideración su procedencia. Él método utilizado es de tipo transeccional ex-post facto comparativa. Los instrumentos manejados son: La Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez – Cánovas, un cuestionario sociodemográfico y la Escala de Identidad Sociocultural elaboradas por Valdivia Rivera, Consecuentemente los resultados revelan que no existen diferencias en el bienestar psicológico según la procedencia de los sujetos investigados, caso contrario, si existe diferencias estadísticas significativas en relación a la

variable de identidad subcultural y según la procedencia. Estos datos apoyan que indiferentemente de la procedencia (rural o urbana) de la persona, el bienestar psicológico no presenta cambios significativos, sin embargo, se debe tomar en cuenta que esto aplica a estudiantes de educación superior, quienes según el autor se encuentran en una etapa de desarrollo de alta significancia en la proyección de metas profesionales.

Por último, la investigación para optar el título profesional de Psicóloga, realizada por la autora Mariela Sequeiros Coavoy en el año 2021 de la Universidad Andina del Cusco, que conlleva como título, tolerancia a la frustración en desempleados de la población juvenil del distrito de Wánchaq de la ciudad del Cusco, dentro del desarrollo de la misma, el fin del trabajo es determinar el nivel de tolerancia a la frustración en desempleados de la población juvenil, se utilizó un diseño no experimental-transversal, con una muestra aleatoria conformada por 244 jóvenes en situación de desempleo, el instrumento utilizado fue la escala de tolerancia a la frustración (ETAF), las conclusiones de la investigación arrojaron que un mayor grupo de jóvenes presentó un nivel bajo de tolerancia a la frustración, de esta manera se evidencia que la población evaluada muestra sensibilidad extrema ante sucesos o circunstancias en las que no pudieron conseguir sus objetivos, debido a que poseen el pensamiento de que la vida debe ser cómoda, por ello, poseen creencias incongruentes que limitan su interpretación de la realidad.

2.2 Marco Teórico – Conceptual

2.2.1 Proceso histórico del bienestar psicológico y origen de la Psicología positiva

A lo largo de los años, las investigaciones realizadas en las diferentes disciplinas y en especial las ciencias sociales, ciencias de la salud y dentro de ello la psicología, estuvieron centradas al estudio de los procesos, fenómenos, patologías y carencias humanas, se enfocaban en conocer la etiología y desarrollo de lo denominado enfermedad mental y/o fenómeno

desadaptativo, con el objetivo de elaborar teorías, proponer tratamientos eficaces, mejorar la condición humana y alcanzar una calidad de vida óptima. Con el tiempo estos trabajos alcanzan importantes avances y resultados positivos, beneficiando a cientos de personas, no obstante, las investigaciones que se enfocaban en el estudio de la “persona sana” y como esta logra alcanzar un estado denominado “normalidad” bajo un enfoque estadístico o social eran pocas por no decir nulas. Dentro de este grupo poco estudiado, se encuentra el bienestar psicológico, que en la década de los 70 y 80 cobra realce dentro de la comunidad científica y específicamente en la salud mental, se inician los primeros trabajos por parte de las ciencias sociales, posteriormente se da el paso a la psicología con representantes como Diener, Seligman, Lawton, Ryff, entre otros. Al 2016 ya se cuenta con más de 12 000 publicaciones científicas sobre felicidad y bienestar subjetivo como lo describe (Diener, Mejora de los departamentos de psicología. , 2016)

El Bienestar psicológico como la mayoría de las variables de estudio, inicia con posturas y pensamientos filosóficos, para Aristóteles según Diener como se citó en Gaxiola y Palomar, (2016) propuso que la felicidad es un bien supremo, el fin último de la existencia. Los filósofos Sócrates, Platón, Aristóteles suponían que la felicidad contenía un toque de suerte o buena fortuna, y que a través del ejercicio de la virtud podían influenciar la felicidad. En palabras de Garces, (2015) nos refiere que para llegar a la felicidad se debe presentar tres bienes: la virtud, la prudencia y el placer, y estas conviven dentro del alma, que tiene como función el vivir, y el de la virtud referida a mantener una vida buena, consecuentemente el bien perfecto denominado felicidad.

El desarrollo de estas ideas, origina dos corrientes o vertientes importantes en el estudio del bienestar, el hedonismo y la eudaimonia, esta última entendida como el desarrollo de virtudes que en palabras de Aristóteles nos habla de vivir congruentemente entre lo que cultivamos

(virtudes) y hacemos. El hedonismo con representantes como Epicuro y Aristipo quienes predicaban como la satisfacción de necesidades y el gozo de los placeres, suman a lo que se denomina felicidad. Cabe recalcar que estas ideas hasta la actualidad influyen en la conceptualización de lo denominado felicidad o bienestar subjetivo y bienestar psicológico, de lo cual se ampliara para un mayor conocimiento de la variable.

Concepción hedónica del bienestar.

También denominada como bienestar subjetivo, y para Diener (2009) llamada felicidad, esta corriente va considerar la asociación del bienestar con la experiencia subjetiva de felicidad, la cual tendrá origen en el balance global de situaciones de placer o displacer que la persona realice en base a su vida. En otras palabras, cuan satisfecha se siente la persona con su vida.

El bienestar subjetivo más que ser un objeto de estudio prioritario, era considerado un indicador de investigaciones con otros propósitos, en su mayoría para conocer la influencia y/o efectividad de programas aplicados a comunidades. Básicamente el objetivo era determinar el grado en que ciertas desventajas socioeconómicas y situaciones de carácter negativo influyen en la calidad de vida de las personas y directamente en qué medida del bienestar subjetivo, y finalmente también conocer los efectos positivos de los programas destinados a atenuar escenarios desventajosos, sobre el bienestar subjetivo, Ryff como se citó en (Satorres, 2013).

Componentes del bienestar subjetivo.

Al realizar una evaluación global de la vida, la persona no evita recordar experiencias donde existieron sentimientos de placer (agradables) o displacer (desagradables), percibiendo de esta forma cuan deseable y positiva es su trayectoria, esto se le conoce como el componente emocional o afectivo del bienestar subjetivo, por otro lado, el componente cognitivo refiere al

nivel de satisfacción con la vida, divergiendo entre las aspiraciones y metas logradas, en diferentes áreas. Diener (2016) agrega que no es lo mismo la ausencia de lo desagradable que la presencia de lo agradable.

Por otro lado, el aporte de Vásquez et al. (2009) en el artículo de bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva, nos revela la asociación entre las emociones positivas y negativas del bienestar hedónico con los niveles de salud, esta conclusión se llega tras continuas investigaciones experimentales, donde por ejemplo se relaciona los niveles de estrés y depresión con una peor respuesta inmune ante las vacunas, estados emocionales negativos con el incremento de producción de citoquinas proinflamatorias, de igual forma el afecto positivo con menores tasas de enfermedad, o la relación entre el afecto positivo y la disminución del riesgo de infarto miocardio y de apoplejía. Dicho esto, se reconoce la influencia de la tendencia hedónica y sus componentes en el bienestar y la salud.

Concepción eudaimonica del bienestar.

Conocido como bienestar psicológico, esta concepción nos acerca a la idea del desarrollo y crecimiento personal y la forma como se enfrentan los retos vitales. Fierro (2000) asocia el bienestar psicológico con el potencial de bien-estar y bien-ser, todo ello entendido como la disposición a cuidar la propia salud mental, con la creación consciente de vivencias positivas o experiencias de vida feliz. De esto se desprende que el bienestar psicológico presenta tres características: es innato, adquirido y modificable, y bajo ello la capacidad de auto cuidarse y manejarse en la vida presente.

Complementariamente autores como Salanova, et, al. (2005) hacen hincapié en que el bienestar psicológico, es producto de la percepción de los logros alcanzados y el grado de satisfacción personal, idea que coincide con Diener, quien atribuye la experiencia del afecto

positivo frecuente y prolongado, y los ánimos negativos de baja frecuencia y corta duración como indicadores determinantes.

Ryff (1995) estudiosa del bienestar psicológico de la cual es inevitable no mencionar, comenta que el bienestar psicológico se trata de poseer un propósito de vida, que esta adquiera un significado para la persona a través de la obtención de metas y objetivos. Carol Ryff desarrolla el modelo de bienestar psicológico basado en seis dimensiones: autoaceptación, autonomía, crecimiento personal, desarrollo del entorno, relaciones sociales positivas y propósito de vida, y en base a ello construye su instrumento denominado, Escala de bienestar psicológico de Ryff, que mantiene como objetivo determinar el nivel de bienestar psicológico. De esta forma se brinda un acercamiento desde la corriente eudaimónica, la cual tampoco se encuentra alejada de la asociación con indicadores de salud, que por cierto guarda una relación más consistente a comparación del bienestar hedónico, así tenemos las investigaciones de Ryff como se citó en Vásquez, et, al. (2009) donde se halló que ha mayores propósitos en la vida, mejores relaciones interpersonales y mayor sensación de crecimiento personal, se ostenta con un menor riesgo cardiovascular, lo que acarrea menores tasas de hemoglobina glucosilada, menor índice de cintura – cadera, menor peso corporal, mayor tasa de colesterol HDL (bueno) y mejor regulación endocrina. Es así como distintas investigaciones confirman la importancia y relación con la salud del bienestar psicológico bajo este enfoque eudaimónico, marcando relevancia dentro del proceso histórico del bienestar.

Seguidamente, las tendencias hedónicas y eudaimónicas si bien son considerados por los autores de la presente pesquisa como los cimientos en los que nace el constructo del concepto bienestar, es de valor comprender que en su proceso histórico las corrientes religiosas de oriente como el budismo, hinduismo, etc. y sobre todo el cristianismo predominante en casi todo

occidente, detallan mediante pautas la modalidad en que la ser humano va a experimentar felicidad y bienestar. El cristianismo por ejemplo con su representante Santo tomas de Aquino nos agrega que la felicidad en la tierra era sustancial, sin embargo, la verdadera felicidad se hallaba en el cielo. De forma discordante el taoísmo nos habla que la felicidad puede ser alcanzada a través de bienes materiales y el poder, mediante el camino o el “tao” que involucra a la familia, los amigos, la cultura y naturaleza, como lo indico Pawelski como se citó en (Gaxiola & Palomar, 2016)

Los filósofos del siglo XIX y XX como Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger y Sartre, refutaron los análisis acerca de la felicidad, percibiéndola como un obstáculo en el camino, cuyo fin es la sabiduría y tener una vida con sentido. Pawelski como se citó en (Gaxiola & Palomar, 2016)

Para completar a entender el bienestar psicológico es inevitable no mencionar la psicología positiva, que, a pesar de ser una postura joven dentro de la Psicología, le precedieron estudios que más adelante se darán a conocer.

La psicología positiva en palabras de Gaxiola y Palomar (2016) surge a finales del siglo XX, teniendo como fin, el estudio del funcionamiento óptimo de las personas y los factores que conllevan al sujeto y la comunidad a vivir con plenitud. De igual forma Seligman como se citó en Contreras y Esguerra, (2006) describe a la psicología positiva, como el estudio de experiencias y rasgos individuales positivos, las organizaciones que promueven el desarrollo y los programas que impulsan la óptima calidad de vida en las personas y previenen la incidencia de la psicopatología.

A Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi se les otorga el título de padres de la psicología positiva. Gaxiola y Palomar (2016) Seligman narra que la idea de promover el estudio del bienestar como objetivo central nace de conversaciones con Csikszentmihalyi. Posteriormente Seligman al ser nombrado presidente de la American Psychological Association (APA) propone dar un giro a la misión de la psicología del siglo XXI, incluyendo el estudio del bienestar psicológico. Posterior a ello, se conoce el año de 1998 como el nacimiento de la psicología positiva, más como ya se mencionó los trabajos acerca del bienestar subjetivo y temas relacionados a este, fueron numerosos de forma precedente. Dentro de esta línea Csikszentmihalyi mantuvo más de dos décadas con trabajos acerca de la felicidad, las experiencias del flow y la creatividad, el optimismo que fue abordado por Seligman, y el padre del estudio de la felicidad el Dr. Edward Diener con trabajos acerca del bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida. (p.14)

Asimismo, se mantiene una rama de teóricos y especialistas que mostraron interés en explorar mucho más allá de la psicopatología y conocer lo mejor del ser humano, en la siguiente tabla se muestra los principales aportes de estos investigadores.

Tabla 2*Investigadores que precedieron el estudio del bienestar psicológico*

Autor	Investigaciones
Carl Rogers	Desarrollo del potencial humano y la autorrealización.
Abraham Maslow	Las necesidades y la autoactualización.
Viktor Frankl	Teorías y propuestas terapéuticas entorno al sentido de la vida.
Aaron Antonovski	Acuña el concepto de salutogenesis y la importancia de los factores que promueven el bienestar y resiliencia.
Marie Jahoda	Desarrollo teorías de la salud mental ideal e identifico experiencias necesarias para promover el bienestar.
George Vaillant	Estudios acerca del desarrollo de la salud mental a lo largo de la vida y mecanismo de adaptación que lo promueven.
Carol Ryff	Estudios sobre la calidad de vida y el modelo de seis factores del bienestar.
Ellen Langer	Trabajos científicos de la atención plena o mindfulness y sus beneficios.

Nota: elaboración propia

La psicología positiva como lo refiere Pawelski como se citó en (Gaxiola & Palomar, 2016) puede generar una cierta inquietud en los lectores, si bien el termino positiva hace referencia a lo bueno y optimo, se corre el riesgo que se piense que el resto de la psicología es negativa, en otras palabra mala e inadecuada. Para ello, el mencionado Pawelski, un matemático, filósofo y especialista en psicología positiva, ayuda a entender el concepto a través de 2 ideas: la primera se trata de entenderla de forma metafórica, haciendo alusión a los números positivos (>0), pues bien, como ya se indicó anteriormente, el objeto de estudio de la psicología estaba

centrada en las alteraciones mentales o patología, el cómo tratar y disminuir el sufrimiento del ser humano, llevar de un -7 u -9 al punto más cercano del 0 o punto neutro, dicho esto, entendido como “normalidad”. Lo que busca la psicología positiva no es únicamente aliviar la sintomatología de la persona, sino el brindar un disfrute y goce del bienestar, de no únicamente acercarse a un 0, de elevar la expectativa y llevar a un +2 o +8, a un punto donde el ser humano, no solo se sienta bien, sino feliz.

Ahora bien, la segunda perspectiva de Pawelski, es entender a la psicología positiva de forma etimológica, donde “positivo” proviene del latín *pono, ponere* lo que refiere construir o poner, donde la psicología le brinda la misma importancia a lo positivos que a lo negativo, que la salud mental es tan real como la enfermedad, y la importancia de nuestras fortalezas como también nuestras debilidades (Pawelski, 2011)

En resumen, se entiende a la psicología positiva como esa corriente que desea estudiar y conocer al ser humano más allá de lo anormal o inadaptado, con temas como: el bienestar, las relaciones positivas, la felicidad, la creatividad, la motivación, los afectos positivos, el optimismo, etc. que forman parte del amplio sistema de variables que integran al ser humano y lo acercan a ese punto de plenitud y satisfacción relativa con su idea de sentido de vida.

2.2.2 Bienestar psicológico y su delimitación con otras esferas sociales

La falta de una delimitación conceptual y el amplio uso del término bienestar psicológico por diferentes teóricos, ha llevado a que se evalué de manera global este constructo, concluyendo muchos, el uso de términos redundantes y la influencia notable de dos vertientes o tendencias como son: La tendencia hedónica (Bienestar subjetivo) y la tendencia eudaimónica (bienestar psicológico)

Como menciona García y Gonzales (2000) el estudio del bienestar como variable, tiene relevancia e impacto por ejemplo a nivel social, debido al cambio que generan las masas al encontrar puntos deficientes como en el sector de salud, economía, educación etc. y que forma parte de ese criterio de responsabilidad del hombre con la sociedad, a nivel individual, como la búsqueda constante de lo denominado “felicidad”, y que ciencia únicas como la economía, no solo dan un criterio objetivo material, pues el factor psicológico, social y cultural es determinante para elaborar una premisa más exacta. Asimismo, la influencia de los factores mencionados sobre el concepto de salud y particularmente sobre lo denominado bienestar subjetivo, es destacado, ya que como lo indica De La Guardia y Ruvalcaba (2020) La Salud, abarca aspectos objetivos, subjetivos y sociales, en primera instancia, la capacidad de funcionamiento, el bienestar físico, mental y social como variable subjetiva y por último la adaptación y trabajo social productivo.

Cuando hablamos de Bienestar en la actualidad para muchas personas; aclarando que no todas; y desde un punto de vista del campo social y el terreno médico como lo indican García Viniegras (2000), gozar de una adecuada calidad de vida es sinónimo de bienestar o bienestar subjetivo. Esta calidad de vida es medida muchas veces por factores objetivos externos; bajo enfoques sociológicos y económicos; como, por ejemplo: esperanza de vida, mortalidad infantil, nivel de ingreso económico, condiciones de vida, estado de salud, nivel de educación, modo de vida, etc. confundiendo al lector por la poca claridad y el mal uso de los conceptos, debido a la naturaleza plurideterminada como ya se evidencio. A continuación, se brindará una breve descripción y aclaración de las principales esferas sociales en relación al bienestar.

Bienestar psicológico

García-Viniegras y González (2000) nos comenta que si bien existe una similitud entre las nociones de bienestar psicológico y bienestar subjetivo, el primero está relacionado a la parte psicológica de la idea de bienestar general, y el segundo es el que mantiene la influencia de otras nociones, como por ejemplo la satisfacción de necesidades fisiológicas, no obstante, la diferencia recae en las respuesta emotiva del bienestar psicológico y su permanencia (estable o transitoria).

Condición material de vida

Se entiende como las condiciones materiales de vida al entorno objetivo en la cual el ser humano vive su día a día, y como García-Viniegras y Gonzales (2000) nos ejemplifica: condiciones de vivienda, servicios de atención médica, disponibilidad de alimentos, saneamiento ambiental, transporte, comunicaciones, disponibilidad de las fuentes de trabajo, existencia de centros culturales, deportivos, etc.

Condición de vida

Al igual que Tula (2021) se entiende como condición de vida, la realidad objetiva en el que la persona se desenvuelve en el día a día, tomando en cuenta las particularidades de cada una, dentro de ello también es importante considerar la relatividad de la condición, ya que pueden variar en el tiempo, presentando estabilidad o inestabilidad.

El INEI (2022) en su último reporte trimestral, sobre las condiciones de vida en el Perú, nos dan a conocer información sobre las áreas consideradas parte de las condiciones de vida, que son: educación, salud, acceso a la identidad, acceso a programas sociales, déficit calórico, acceso a los servicios básicos, combustible usado para cocinar los alimentos, empleo e ingreso en el área urbana, inclusión financiera y equipamiento del hogar. Estos determinantes nos dan a entender lo

importante del desarrollo económico de una sociedad, y el impacto en lo denominado condición de vida, variable muchas veces confundida con la noción de bienestar psicológico.

Modo de vida

El concepto de modo de vida para García-Viniegras y Gonzales (2000) es entendida como la agrupación de formas de vida habitual de los miembros de una sociedad en un determinado momento histórico, acompañado de los factores socioeconómicos, debido a las condiciones en la cual se desenvuelven los miembros de una sociedad. Asimismo, esta última aseveración es compartida por Guerrero, Duharte y Marquez (2000) quienes aclaran que la personalidad y el ser humano, existen como parte del sistema socioeconómico, donde los componentes como uso del tiempo libre, trabajo, actividades culturales, relaciones interpersonales, hábitos, costumbres, etc., son componentes de la categoría mencionada.

Estilo de vida

En palabras de los autores de la presenta pesquisa, se entiende al estilo de vida, como aquella respuesta única y particular del sujeto dentro de un contexto social, influenciado por características, biológicas, psicológicas y sociales, en otras palabras, es el comportamiento del sujeto, en diferentes ámbitos, y regulados por las normas sociales.

Asimismo, dicho concepto es apoyado por Wong (2012) quien define al estilo de vida, como aquellas tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de la persona o grupo social, con el objetivo de satisfacer necesidades y lograr bienestar.

De esta forma, se entiende al bienestar como el fin o meta del estilo de vida, tomando en consideración las características personales de cada sujeto e influenciado por las particularidades de cada sociedad.

Calidad de vida

Como se mencionó anteriormente la calidad de vida ha sido vinculado con otros términos en diversos ámbitos, el campo médico lo entiende como salud, el área social lo define como bienestar, y la psicología en autores determinados como satisfacción vital.

Para ello Ardila (2003) nos brinda un panorama no muy alejado de los términos mencionados, comprendiendo la calidad de vida como aquel estado de satisfacción total, comprendido en términos objetivos como, bienestar material, salud, paz en las relaciones sociales, ambiente físico adecuado y subjetivos en relación a una seguridad percibida, relaciones íntimas, emotividad, realización personal, etc.

De esta forma se realiza una aclaración entre los principales términos asociados y vinculados; por los diversos campos; al concepto de bienestar psicológico. Si bien aún queda pendiente un análisis profundo entre los términos descritos y la variable en estudio, los párrafos mencionados ayudarán a conocer y discrepar futuras nociones mencionadas en los modelos teóricos.

2.2.3 Modelos teóricos del bienestar psicológico

Si bien la literatura sobre el bienestar psicológico inicia con mayor auge y fuerza desde la década de los 90 con el inicio de la psicología positiva, se evidencian modelos teóricos antecedentes a ello, como también a posteriori, los cuales agrupan los postulados básicos sobre el desarrollo del bienestar psicológico, desplegando teorías explicativas, orientadas a conocer el fenómeno. A continuación, se resume los modelos más resaltantes y direccionados al objetivo de investigación.

Modelo multidimensional de Ryff

Tras un mayor auge y desarrollo de la tendencia hedonista por diferentes teóricos; y su enfoque de cubrir las necesidades básicas; y al no encontrar un concepto direccionado hacia la autorrealización mencionado por Maslow en su teoría de la motivación, es que Ryff (1989) propone un nuevo termino, el bienestar psicológico.

Ryff (como se citó en Mosqueira, Leal y Montoya, (2021)) comprende al bienestar como la suma de dimensiones propias a la naturaleza humana. A ello el funcionamiento optimo nace a partir de las emociones positivas, sin embargo, es importante recalcar que existen factores externos, como la personalidad y elementos sociales que influyen en la variable. Ryff (1989) menciona 6 dimensiones, las cuales se presentan a continuación:

Autoaceptación.

La necesidad de poseer una autoestima positiva a través de la aceptación de uno mismo; lo que implica conocer sus limitaciones; es vital para un funcionamiento óptimo del ser humano, para la salud mental y la autorrealización.

Relaciones positivas con los demás.

Las relaciones sociales como habilidad para fomentar y desarrollar relaciones íntimas con los demás, es una característica de la vida positiva y bien vivida. Ryff (1989), agrega que la calidez y la confianza en otros, son elementos demostrativos de la madurez de la personalidad.

Autonomía.

Es entendida aquella capacidad de elegir por uno mismo, de ser independiente en nuestra toma de decisiones, y poder resistir a la influencia social (de los demás), no buscando su

aprobación. Aquí es importante la autodeterminación e independencia y que la persona actúe en base a lo que siente y piensa (su sistema de valores).

Dominio de entorno.

La capacidad del individuo a crear ambientes óptimos y favorables, con el objetivo de influenciar el ambiente que lo rodea y generar un desarrollo positivo, asimismo satisfacer sus necesidades y deseos

Propósito en la vida.

Entendido como el fin, objetivo o meta trazada por la persona, es el sentido de su existencia y dirección (hacia dónde va). Esto quiere decir que el ser humano tenga un sentido de vida a través de metas claras, por el cual luche día a día, desarrollando maduración y adaptación. Rodríguez y Quiñones, 2012 lo mencionan como indicador de salud mental.

Crecimiento personal.

Esta dimensión está relacionada con la búsqueda de mejorar las capacidades y talentos existentes en la persona, el desarrollar habilidades y promover la potencialidad como lo confirma Ryff en 1989. En este sentido es la dimensión que más se vincula con la autorrealización mencionada por Aristóteles y del cual se habla en la corriente eudaimonica o bienestar psicológico.

Teoría de la autodeterminación

La teoría de la autodeterminación está relacionada con el proceso de la motivación, entendida como aquella fuerza interna dirigida hacia la satisfacción de las necesidades. Frente a ello se deduce que las personas mantenemos una tendencia hacia el crecimiento, la adaptación y

unificar nuevas experiencias en sentido del sí mismo, como lo indica Stover et al. (2017). El objetivo de teoría de la autodeterminación es el entendimiento de comportamientos, aplicable a diferentes contextos, permitiendo su aplicación en diferentes ámbitos. En este sentido se mantiene tres características de motivación, Global, contextual y situacional. En relación con la primera, hace referencia a la una orientación general de individuo considerando su personalidad. En el aspecto contextual, se delimitan los espacios como educación, trabajo, etc. Y aquellos factores sociales que generan impacto. Y, por último, la característica situacional explica la singularidad de cada momento en un tiempo determinado.

La teoría de la autodeterminación está compuesta por 5 subteorías: Teoría de necesidades psicológicas básicas, teoría de orientación causales, teoría de la evaluación cognitiva, teoría de integración orgánica y finalmente teoría de contenido de metas.

2.2.4 Dimensiones del bienestar psicológico

Si bien, el proceso histórico sobre el estudio del bienestar ha demostrado la multiplicidad de términos ligados, y la delgada delimitación que existe entre ellos, se evidencia el dominio desde la antigüedad de dos postulados teóricos; como son la hedonista y eudaimonica; en el manejo de los estudios sobre el bienestar.

En los anteriores apartados se vino describiendo como cada una de estas tendencias proponen conceptos e indicadores, con el objetivo de lograr medir dicha variable (bienestar, felicidad, bienestar subjetivo, bienestar psicológico), si bien diferentes autores como Ryff, Diener, Csikszentmihalyi nos brindan puntos de vista diferentes, los autores de la presente investigación vieron por conveniente; y tomando en consideración la coyuntura en la cual se desarrolló dicha pesquisa y la población utilizada; el conglomerar las principales dimensiones con el objetivo de no dejar vacíos teóricos y unificar los principales indicadores. Asimismo,

Sánchez Cánovas propone dimensiones del bienestar psicológico, y los cuales son utilizados en el presente trabajo.

Bienestar psicológico subjetivo

Dentro de la dimensión de bienestar psicológico subjetivo vamos a identificar tres indicadores, la satisfacción con la vida, afecto positivo y negativo. El primer apartado de satisfacción es la valoración cognitiva que realiza la persona en relación a sus metas trazadas y aquellas obtenidas. La afectividad es entendida como bienestar y malestar.

Bienestar material

Esta dimensión se encuentra determinada por el ingreso económico, y las posesiones materiales e indicadores similares. Este bienestar material es según la percepción subjetiva de cada persona, y no bajo características externas.

(Diener, 2000) refiere que el factor económico influye más no determina el nivel de bienestar, esto quiere decir que las cualidades individuales con relación al bienestar y felicidad.

Bienestar laboral

Como nos comenta Argyle (citado en Cánovas, (1998)) el bienestar o satisfacción laboral mantiene una cercana relación con la satisfacción general, como también a la del matrimonio y familia. Asimismo, la satisfacción laboral mantiene mayor relación con la insatisfacción y preocupación, por lo que es un componente importante para la salud en su sentido global.

Bienestar de la relación con pareja

(Sánchez-Cánovas, 1998) indica que la relación de pareja que se dan de forma satisfactoria forma parte importante del bienestar general. Hasta el momento los estudios sobre relaciones de esposos se centraron en el estudio del ajuste conyugal

2.2.5 Tolerancia a la frustración

El término tolerancia a la frustración fue utilizada por primera vez en la década de los 60 por Albert Ellis, lo describió como el síndrome de “no lo soporto”. Posteriormente El término tolerancia a la frustración fue introducido por Rosenzweig (1954) quien señala que se genera frustración cada vez que se presenta un impedimento que resulte ser difícil de superar, el cual conllevará a no mitigar una necesidad básica esencial que se origine en ese momento.

Según Sigmund Freud (1912) al prohibirle la satisfacción de una necesidad a una persona la cual tiene raíces instintivas y se genera como un impulso (Pulsión), se origina un estado llamado frustración.

Baron (1996) señala a la frustración como causa por la que las personas presentan la tendencia a la agresión hacia los demás cuando estos les impiden la obtención del objetivo que satisface sus impulsos.

Vinacke (como se citó en Ramos, (1972)) el cual se refiere a la frustración como la obstrucción en la obtención de objetivos para la persona, lo cual genera reacciones emocionales desagradables en este, lo que conlleva a reacciones conductuales adversas como la agresión.

Por otra parte, Hidalgo y Soclle (2011) refieren que al manifestarse sucesos donde no se pueda lograr la consecución de nuestros propósitos, la tolerancia a la frustración posibilita su aceptación, y aunque resulten ser difíciles, se desarrollará la capacidad de afrontar los sucesos adversos con templanza y a su vez adoptar una postura realista, comprendiéndolas como una experiencia de aprendizaje.

2.2.6 Teoría generalizada de la frustración

De acuerdo con Rosenzweig (1954) las respuestas a la frustración se pueden determinar desde un punto de vista psicológico y fisiológico, dando a una nueva perspectiva al punto meramente psicoanalítico, en lo que lo determina en tres niveles:

- A nivel celular o Inmunológico
- A nivel autónomo o de urgencia
- A nivel cortical o de defensa del yo

De esta manera Rosenzweig identifica a la frustración como una barrera casi inevitable en el deseo de satisfacer una necesidad.

Representaciones de la Frustración

Por lo mencionado en Rosenzweig (1954) la frustración se representa de manera independiente en dos situaciones particulares, las cuales van a ser desplazadas o interiorizadas, dependiendo de nuestra configuración de personalidad.

- Situaciones de Obstáculo al Yo (Ego - Blocking): Situaciones en las que el individuo se ve frustrado por el objeto, obstáculo o persona.
- Situaciones de Obstáculo al Superyó (Superego - Blocking): Situaciones donde la persona es sometida a críticas, hecho responsable o juzgado por otras personas.

2.2.7 Tipos de Frustraciones

Rosenzweig (1954) distingue dos tipos de frustración como son:

Frustración Primaria

Se constituye por la oposición o el impedimento de un objeto o situación que resulta básico para la persona, el cual resalta por ser de tipo intrínseco y solo es satisfecho con el resultado final de la situación obstruida (Mustaca, 2018).

Frustración Secundaria

Esta referida a la aparición de impedimentos reales que impiden que la persona pueda mitigar sus impulsos (Rosenzweig, (1954).

2.2.8 *Respuestas de la Frustración*

Las personas que son sometidas a eventos donde la frustración se torna predominante, experimentan diversas respuestas hacia los factores que identifican estresantes; en tal sentido Rosenzweig (1954), propone una clasificación de los tipos de respuestas que evidencian estos individuos, la cual es:

Según la dirección de la agresión

Tenemos una respuesta extra punitiva adicional que indica que la persona está a punto de mostrar su agresión hacia el entorno, atribuyéndole su frustración; Por otro lado, la respuesta interior indica que en este tipo de reacciones la frustración se vuelca hacia el individuo, lo que da lugar a la culpa y la ira por las propias acciones, así como una respuesta de mando, se refiere a que el individuo analiza la situación a través de sus acciones y entorno, así como a sí mismo en su frustración, lo que lleva a mantener una aceptación de lo que está sucediendo. situación y cómo afrontarla.

Según el tipo de respuesta:***Tipo de Predominancia del Obstáculo.***

En este tipo de retroalimentación, el individuo identifica el obstáculo que le está causando la dificultad, pero no es importante para él.

Tipo de defensa del Yo

Se examina toda la personalidad del individuo, donde se acepta o se niega la responsabilidad de la frustración, tratando de que nadie sea responsable de la frustración actual.

Tipo de persistencia de la necesidad

Se enfoca en buscar soluciones a los inconvenientes que le genera la situación incómoda, pidiendo ayuda, o la propia persona tratando de encontrar una solución a su problema.

La familia en torno a las frustraciones

Montalvo y Magaña (1997), en cuanto a las relaciones familiares que mantienen las personas dentro de su hogar afirman que a medida que se generan las situaciones conflictivas o están expuestas a eventos que para ellos llegan a ser traumáticos, pueden llegar a sentirse desprotegidos, ciertamente frustrados ante los eventos que ocurren y sobre todo furiosos, estas emociones son exteriorizadas al medio mediante conductas de agresividad y destructividad, por lo que tienden a tornarse hostiles ante sus compañeros o a las personas que los rodean.

En tanto, Steinberg (como se citó en Oliva, (2006)), nos manifiesta en relación a las familias disfuncionales y con problemas entre padres e hijos, aparecen innumerables problemas en cuanto a su relación a futuro, esto va a marcar también como esta persona se pueda desarrollar en su vida adulta, tal es así que cuando una persona en su etapa de la niñez ha atravesado situación difícil o de conflicto, en la adolescencia suelen ser personas conflictivas u hostiles ante

los demás; ya que se afirma que el 5% de las familias que mantienen buenas relaciones durante la infancia van a experimentar serios problemas en la adolescencia o en la adultez.

2.2.9 Niveles de Tolerancia a la Frustración

Tolerancia a la frustración a nivel alto

Según Coffey (como se citó en Hidalgo y Soclle, (2011)) indica que la persona que evidencia un nivel alto de tolerancia a la frustración adquiere la capacidad de poder convertir los sucesos adversos en nuevas oportunidades, y le será más fácil dar solución a los conflictos que se le presentan en su vida diaria, puesto que no tienden a exagerarlos, así mismo no intentan escapar de las situaciones difíciles, aceptan y reconocen sus fracasos, no dejando que estos los afecten gravemente en su vida cotidiana, por tanto, tienen reacciones positivas a situaciones adversas manteniendo la tranquilidad en circunstancias donde surgen complicaciones, descubriendo recursos personales lo que conlleva a afrontar sus dificultades y a no evadir el conflicto o huir con el propósito de no experimentar el dolor.

Tolerancia a la frustración a nivel medio

Santos (como se citó en Hidalgo y Soclle, 2011) refiere que el individuo que presenta un nivel medio de tolerancia a la frustración tiene la tendencia a sustituir la motivación de proseguir con sus propósitos por lo cual renuncia a ellos cuando sabe que se requiere de más esfuerzo y tiempo de su parte, así también intentará aminorar los obstáculos que le dificultan para poder conseguir lo que anhela, sin embargo, en algunas circunstancias no podrá superar las dificultades por las que atraviesa, debido a que requieren de su mayor compromiso para poder mejorar su situación, en este sentido, sentirán mayor molestia ante estos sucesos pues para conseguir sus objetivos se efectuó mayor trabajo ya que son percibidos como situaciones complicadas inicialmente.

Tolerancia a la frustración a nivel bajo

Nuevamente Coffey (como se citó en Hidalgo y Soclle, (2011)) mencionan que el individuo que evidencia una baja tolerancia a la frustración manifiesta en su conducta una extrema exageración ante los sucesos adversos que se le presentan a lo largo de su vida, siendo vulnerable ante las incomodidades y situaciones irritantes que experimente, pues no podrá tolerar circunstancias desagradables, así también, tendrá una serie de creencias que limitan la manera de cómo interpreta las situaciones diarias que vive, considera de gran relevancia siempre obtener todo lo que desea, no aceptando una respuesta contraria a los que manifiesta, expresan intranquilidad ante los mismos sucesos donde lo logran conseguir sus objetivos, abandonándolos para no tener que experimentar consecutivas decepciones.

2.3 Definiciones Conceptuales

Bienestar psicológico

El bienestar psicológico es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. (García-Viniegras y Gonzáles, 2000)

El bienestar psicológico se entiende como resultado de los, afectos positivos y negativos que acompañan la valoración cognitiva que realiza la persona de sí misma, en eventos transitorios y estables, y que la interpreta subjetivamente como “felicidad”

Tolerancia a la frustración

Aquella capacidad de tolerar la frustración durante un largo periodo de tiempo sin intentar satisfacer la motivación en la forma originaria ni buscar una manera indirecta de atenuar la tensión. Rosenzweig (1938)

Se entiende como tolerancia a la frustración a un estado emocional y conductual positivo del individuo que se produce en él. cuando una situación en la que un deseo o una necesidad no se satisfacen o no se cumple permitiendo aceptarlas, logrando así una capacidad de espera, paciencia y de calma con actitud reflexiva frente a esta vivencia emocional percibiéndola como un proceso de aprendizaje.

Capítulo III

3 Hipótesis y Variables

3.1 Formulación de Hipótesis

3.1.1 *Hipótesis general.*

Existe una relación directa y significativa entre el bienestar psicológico y tolerancia a la frustración en docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021

$$H_i: r_{x y} \neq 0$$

Hipótesis nula.

No existe una relación directa y significativa entre el bienestar psicológico y tolerancia a la frustración en docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021

$$H_o: r_{x y} = 0$$

3.1.2 *Hipótesis Específicas*

H₂: Si existe relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y la tolerancia a la frustración en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021.

$$H_2: R_{X_1 X_2 X_3 X_4 Y} \neq 0$$

H₀: No existe relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y la tolerancia a la frustración en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021.

$$H_0: R_{X_1 X_2 X_3 X_4 Y} = 0$$

H₃: Si existe relación entre las dimensiones de tolerancia a la frustración y el bienestar psicológico en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021.

$$H_3: R_{Y_1 Y_2 Y_3 Y_4 X} \neq 0$$

H₀: No existe relación entre las dimensiones de tolerancia a la frustración y el bienestar psicológico en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021.

$$H_0: R_{Y_1 Y_2 Y_3 Y_4 X} = 0$$

H₄: Si existe relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y las dimensiones de tolerancia a la frustración en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021.

$$H_4: R_{X_1 X_2 X_3 X_4 Y_1 Y_2 Y_3 Y_4} \neq 0$$

H₀: No existe relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y las dimensiones de tolerancia a la frustración en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021.

$$H_0: R_{X_1 X_2 X_3 X_4 Y_1 Y_2 Y_3 Y_4} = 0$$

H₅: Si existe relación entre el bienestar psicológico y los datos sociodemográficos en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021.

$$H_5: R_{x z} \neq 0$$

H₀: No existe relación entre el bienestar psicológico y los datos sociodemográficos en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021.

$$H_0: R_{x z} = 0$$

H₆: Si existe relación entre la tolerancia a la frustración y los datos sociodemográficos en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021.

$$H_6: R_{y z} \neq 0$$

H_0 : No existe relación entre la tolerancia a la frustración y los datos sociodemográficos en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021.

$$H_0: R \text{ y } z = 0$$

3.2 Variables

3.2.1 Especificación de variable

En palabras de Hernández, Fernández y Baptista (2014) la variable es una propiedad que puede fluctuar y cuya variación es susceptible de medirse u observarse, por lo tanto, aplica tanto a personas, objetos, hechos, fenómenos, etc. Por ello en el presente trabajo se especifica las variables como primera variables (V1) y segunda variable (V2), por lo tanto:

V1: Bienestar psicológico

V2: Tolerancia a la frustración

3.2.2 Operacionalización de variables

Tabla 3

Operacionalización de la variable de bienestar psicológico

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Instrumentos	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Bienestar Psicológico	El bienestar psicológico es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. (García-Viniegras y Gonzáles, 2000)	El bienestar psicológico se entiende como resultado de los afectos positivos y negativos que acompañan la valoración cognitiva que realiza la persona de sí misma, en eventos transitorios y estables, y que la interpreta subjetivamente como "felicidad". (José Sánchez Cánovas, 1998)	Escala de Bienestar Psicológico de José Sánchez Cánovas	Bienestar psicológico	-Percepción de felicidad (bienestar)	Del ítem 1 al 30 del cuestionario 1	- Nunca - Algunas veces - Bastante veces - Casi siempre - Siempre
				Subjetivo	-Afectividad positiva y negativa		
				Bienestar material	-Ingresos económicos -Posesiones materiales	Del ítem 31 al 40 del cuestionario 1	- Nunca - Algunas veces - Bastante veces - Casi siempre Siempre
				Bienestar laboral	-Satisfacción laboral - Estrés laboral	Del ítem 1 al 10 del cuestionario 2	- Nunca - Raras veces - Algunas veces - Con frecuencia - Casi siempre
				Relación con la pareja	-Satisfacción conyugal (intimidad)	Del ítem 1 al 10 del cuestionario 3	- Totalmente en desacuerdo - Moderadamente en desacuerdo - En parte de acuerdo y en parte en desacuerdo - Moderadamente de acuerdo - Totalmente de acuerdo

Nota: elaboración propia

Tabla 4

Operacionalización de la variable tolerancia a la frustración

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Instrumentos	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Tolerancia a la frustración	Aquella capacidad de tolerar la frustración durante un largo periodo de tiempo sin intentar satisfacer la motivación en la forma originaria ni buscar una manera indirecta de atenuar la tensión. Rosenzweig (1938)	Se entiende como tolerancia a la frustración a un estado emocional y conductual positivo del organismo que se produce en el individuo cuando una situación en la que un deseo o una necesidad no se satisfacen o no se cumple permitiendo aceptarlas, logrando así una capacidad de espera, paciencia y de calma con actitud reflexiva frente a esta vivencia emocional percibiéndola como un proceso de aprendizaje. (Hidalgo y Soclle, 2011)	Escala de Tolerancia a la frustración de Hidalgo N. y Soclle F. 2011	Personal	Perseverancia, Actitud favorable de Conocimiento de límites y metas Capacidad de reconocer necesidades	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.	- Siempre - A veces - Nunca
				Social	Capacidad de analizar su entorno Control de impulsos Habilidades sociales Aceptación social	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15.	- Siempre - A veces - Nunca
				Laboral	Actitud preventiva Canalización de energía Responsabilidad Compromiso motivación	16, 17, 18, 19, 20, 21.	- Siempre - A veces - Nunca
				Familiar	Responsabilidad hacia el grupo familiar Relaciones democráticas Adaptación	22, 23, 24, 25, 26, 27, 28.	- Siempre - A veces - Nunca

Nota: Elaboración propia

Capítulo IV

4 Metodología

4.1 Tipo de Investigación

Según Valderrama (2015) El estudio corresponde a un tipo de investigación básica, ya que está destinada a aportar un cuerpo organizado de conocimientos científicos, recogiendo información de la realidad, ello con la finalidad de obtener nuevos conocimientos, asimismo analizar propiedades, estructuras y relaciones con el objetivo de formular y contrastar hipótesis, teorías o leyes.

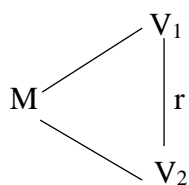
4.2 Diseño de Investigación

El presente estudio responde al diseño no experimental como indica Valderrama (2015) ya que la investigación se lleva a cabo sin manipular variables independientes, además que la población muestral es observada en su ambiente natural y realidad, y así describirlos o medir los niveles de correlación, o explicando las causas y efectos.

Posterior a ello, Hernández et al. (2014) nos presenta la siguiente especificación, tomando en cuenta que Valderrama también lo refiere:

El diseño es transversal o transeccional, debido a que se recogieron datos de la población de estudio en un solo momento o tiempo determinado, y pertenece a la correlacional, porque se describe las relaciones entre las variables de bienestar psicológico y tolerancia a la frustración en docentes de la educación básica regular de la UGEL Cusco 2021.

Esquemáticamente



Donde:

M: Docentes de educación básica regular UGEL- Cusco

V₁: Bienestar psicológico

V₂: Tolerancia a la frustración

r: relación

4.3 Población y Muestra

4.3.1 Población.

La población de estudio está conformada por los docentes de la Unidad de Gestión Educativa Local de la provincia del Cusco, 2021, que según el Ministerio de Educación mediante su plataforma Estadística de la Calidad Educativa (ESCALE), ascienden a 2990 docentes, los cuales se distribuyen de la siguiente forma:

Tabla 5*Caracterización de la población*

Nivel de educación	Instituciones educativas	N° de docentes
Inicial	114	424
Primaria	96	1337
Secundaria	40	1229
Total	250	2990

Nota: elaboración propia

Como se puede evidenciar se mantiene un mayor número de instituciones en el nivel inicial, sin embargo, el mayor número de docentes se encuentra en el nivel de primaria, seguido del nivel de secundaria.

Criterio de inclusión

- Docentes en pleno ejercicio de la profesión
- Que pertenezcan a la jurisdicción de la UGEL – Cusco.
- Que haya dado lectura y aceptación consentimiento informado, descrito en la primera página del cuestionario virtual.

Criterios de exclusión

- Que no hayan brindado aceptado el consentimiento, para el llenado del cuestionario.
- Que no formen parte de la jurisdicción de la UGEL - Cusco

4.3.2 Muestreo

Entendiendo que la muestra es un subconjunto representativo de la población de estudio, la cantidad de la misma se calculó siguiendo la fórmula de poblaciones finitas (menor a 10,000 sujetos).

$$n = \frac{NZ_{1-\alpha}^2 pq}{(N-1)E^2 + Z_{1-\alpha}^2 pq}$$

Tras aplicación de la fórmula se obtuvo una muestra de 342 docentes de Educación Básica Regular, pública de gestión directa de la Unidad de Gestión Educativa Local de la provincia del Cusco, con un nivel de confianza de 95% y un margen de error de 5%.

Para seleccionar a los sujetos que integrarían la muestra se utilizó el muestreo probabilístico aleatorizado simple como lo refiere que significa que por sorteo se eligieron 342 evaluados de entre los 2290 que formaban la población. Para este sorteo se utilizó la plataforma virtual “Appsorteo – La ruleta de la suerte” de libre acceso.

4.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

La aplicación de los instrumentos, así como el uso de técnicas se realizó en el año 2021, bajo un contexto atípico debido a la pandemia por Covid-19, a raíz de ello, los procedimientos mencionados se ejecutaron de forma virtual (remota), mediante el uso de la aplicación de Google Formulario, la aplicación de mensajería instantánea de WhatsApp y el servicio de correo electrónico.

En relación con los instrumentos de las variables, se aplicó las escalas de bienestar psicológico y tolerancia a la frustración, los cuales se detalla a continuación.

4.4.1 Escala de bienestar psicológico.

La escala de Bienestar Psicológica (EBP) elaborado por José Sánchez Cánovas en el año de 1998 tiene como objetivo evaluar el grado de bienestar psicológico que experimenta el individuo. Su aplicación es para adolescentes y adultos con edades que oscilan entre los 17 y los

90 años, tiene una administración individual o colectiva, tipo cuadernillo, con una duración de aplicación de 20 y 25 minutos aproximadamente

Esta escala consta de 65 reactivos, y las respuestas se valoran en una escala Likert de cinco grados, ello quiere decir que, a mayor puntuación mayor índice de bienestar psicológico. Esta comprendido por cuatro subescalas: bienestar psicológico subjetivo, esta subescala consta de 30 ítems, diferencia entre felicidad y los aspectos positivos y negativos, valora el sentido de la felicidad o bienestar, es decir, a mayor puntaje mayor percepción subjetiva de bienestar, su puntuación máxima es de 150. Bienestar material, esta subescala contiene 10 ítems referentes al bienestar material según la percepción subjetiva de cada individuo y no según índices externos, su puntuación máxima posible es de 50. Bienestar laboral, esta subescala consta de 10 ítems, de los cuales el 5 y 8 mantienen puntuaciones inversas, es considerada un mecanismo importante de la satisfacción general y ésta de la salud en su estado global y completo, su puntuación máxima posible es de 50. Relaciones de pareja, esta subescala posee un cuestionario para hombres y otro para mujeres, con 15 ítems para cada uno, de los cuales los ítems: 5, 6, 7, 10, 11 y 12 poseen puntuaciones inversas, su puntuación máxima posible es de 75.

Validez y Confiabilidad:

El autor mantiene que esta escala se refiere a la felicidad, donde mantiene ítems correspondientes al Inventario de Felicidad de Oxford elaborada por Argyle (1989), desarrollándose posteriormente ítems específicos por Sánchez Cánovas y su equipo. El trabajo psicométrico llevo a establecer la validez del constructo utilizando la estrategia de criterio concurrente del constructo planteado, se ejecutó un estudio comparativo con los resultados de otros instrumentos que tratan de valorar variables que hipotéticamente evalúan constructos análogos al que intenta medir la escala de Bienestar Psicológico.

Es por ello, que se consideró el Inventario de Felicidad de Oxford, como una medida del Bienestar Subjetivo. La correlación con este inventario es muy alta y significativa (0,899).

Con relación a la confiabilidad, se realizaron una serie de análisis reportándose consistencia interna coeficientes Alfa de Cronbach en las subescalas:

Bienestar Subjetivo (0,953), Bienestar Laboral (0,873), Bienestar Material (0,907) y Relaciones de pareja (0,870).

Asimismo, en la presente investigación se realizó la validez de contenido, a través de un juicio de experto, con la participación de 4 jueces. Quienes calificaron el instrumento en relación a nueve reactivos, con alternativas de respuesta tipo Likert. Para el cálculo de promedios se utilizó el coeficiente de validez V de Aiken. En la tabla 7 mediante el calculo de promedios, los resultados muestran un v-valor de 0.94, valor mas cerca a uno, lo que refleja un instrumento pertinente para su aplicación.

Tabla 6

Puntaje directo del juicio de expertos de la escala de bienestar psicológico

Reactivos	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4
Validez	4	5	5	5
Cantidad de ítems	4	5	5	5
Representatividad de los ítems	5	4	5	5
Confiabilidad	4	4	5	5
Adecuación de los conceptos	4	4	5	5
Correspondencia ítem-objetivo de evaluación	4	5	5	5
Adecuación lingüística	4	5	5	5
Adecuación de la estructura	4	5	5	5
Pertinencia en la escala	5	5	5	5

Nota: elaboración propia

Tabla 7

Tratamiento estadístico a través del coeficiente de validez V de Aiken para la escala de bienestar psicológico

Reactivos	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	\bar{X}
Validez	0.75	1.00	1.00	1.00	0.94
Cantidad de ítems	0.75	1.00	1.00	1.00	0.94
Representatividad de los ítems	1.00	0.75	1.00	1.00	0.94
Confiabilidad	0.75	0.75	1.00	1.00	0.88
Adecuación de los conceptos	0.75	0.75	1.00	1.00	0.88
Correspondencia ítem-objetivo de evaluación	0.75	1.00	1.00	1.00	0.94
Adecuación lingüística	0.75	1.00	1.00	1.00	0.94
Adecuación de la estructura	0.75	1.00	1.00	1.00	0.94
Pertinencia en la escala	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
\bar{X}	0.81	0.92	1.00	1.00	0.93

Nota: elaboración propia

4.4.2 Escala de tolerancia a la frustración

La escala de tolerancia a la frustración (ETAF), fue desarrollado en el año 2011 en la Universidad Peruana Unión por Nohemí Hidalgo y Fredy Soclle, con el objetivo de evaluar el nivel de tolerancia a la frustración en personas adultas de ambos sexos, de 18 años para adelante, la aplicación es de forma individual y colectivo, tiene una duración de 10 a 15 minutos aproximadamente y consta de cuatro dimensiones: personal, laboral, social y familiar. Para ello utiliza la escala en formato Likert por ítem: “siempre”, “a veces” y “nunca”, dando puntuaciones de 3 a 1 en sus 28 ítems, a excepción de los ítems 9 y 6 que son ítems inversos, que tiene una puntuación de 1 a 3. Cada dimensión tiene un puntaje parcial, para obtener la puntuación total de 84 que es el puntaje máximo.

Validez

Para comprobar la validez de constructo, los autores lo sometieron al método de análisis de sub-test-test. Donde la relación entre un subtest y el test puede expresarse por coeficientes de correlación.

Confiabilidad

Para comprobar la confiabilidad los autores, recurrieron a la consistencia interna de alfa de Cronbach, donde se muestra que cada uno de los ítems presenta contribución muy parecida a la consistencia global de la escala de tolerancia a la frustración. La alta homogeneidad indica la existencia de una muy buena consistencia interna del instrumento.

De la misma forma, se realizó la validez de contenido, a través de un juicio de experto, para el cuestionario de tolerancia a la frustración. Son 4 expertos quienes calificaron el instrumento en relación a nueve reactivos, con alternativas de respuesta tipo Likert. Para el cálculo de promedios, se utilizó de igual manera el coeficiente de validez V de Aiken.

Los resultados de la tabla 9, muestran un v-valor de 0.85 valor más cerca a uno, lo que refleja un instrumento pertinente para su aplicación.

Tabla 8*Puntaje directo del juicio de expertos de la escala de tolerancia a la frustración*

Reactivos	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4
Validez	4	5	4	5
Cantidad de ítems	4	5	4	5
Representatividad de los ítems	5	4	5	4
Confiabilidad	4	5	4	4
Adecuación de los conceptos	4	5	4	5
Correspondencia ítem-objetivo de evaluación	4	5	4	5
Adecuación lingüística	4	5	5	3
Adecuación de la estructura	4	4	5	3
Pertinencia en la escala	5	4	5	5

Nota: elaboración propia

Tabla 9*Tratamiento estadístico a través del coeficiente de validez V de Aiken para la escala de tolerancia a la frustración*

Reactivos	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	\bar{X}
Validez	0.75	1.00	0.75	1.00	0.88
Cantidad de ítems	0.75	1.00	0.75	1.00	0.88
Representatividad de los ítems	1.00	0.75	1.00	0.75	0.88
Confiabilidad	0.75	1.00	0.75	0.75	0.81
Adecuación de los conceptos	0.75	1.00	0.75	1.00	0.88
Correspondencia ítem-objetivo de evaluación	0.75	1.00	0.75	1.00	0.88
Adecuación lingüística	0.75	1.00	1.00	0.50	0.81
Adecuación de la estructura	0.75	0.75	1.00	0.50	0.75
Pertinencia en la escala	1.00	0.75	1.00	1.00	0.94
\bar{X}	0.81	0.92	0.86	0.83	0.85

Nota: elaboración propia

4.4.3 Confiabilidad por Alfa de Cronbach

Se describe en las siguientes tablas los niveles de confiabilidad.

Tabla 10

Fiabilidad de la escala de bienestar psicológico

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Bienestar Psicológico Subjetivo	0,932	30
Bienestar Psicológico Bienestar Material	0,893	10
Bienestar Psicológico Bienestar Laboral	0,694	10
Relación Con La Pareja	0,866	15

Nota: Se considera nivel aceptable a Alfa de Cronbach superiores a 0.70.

La confiabilidad general de la escala de bienestar psicológico para la población de estudio mediante el indicador de Alfa de Cronbach es de 0.917, encontrando también que, la subescala que presenta mayor fiabilidad que otras, es la de bienestar psicológico subjetivo y con menor puntaje de confiabilidad es bienestar laboral.

Tabla 11

Fiabilidad de la escala de tolerancia a la frustración

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Personal	0,546	8
Tolerancia a la Frustración Social	0,430	7
Tolerancia a la Frustración Laboral	0,745	6
Tolerancia a la Frustración Familiar	0,512	7
Tolerancia a la Frustración	0.770	28

Nota: Se considera nivel aceptable a Alfa de Cronbach superiores a 0.70.

La confiabilidad general de la escala de tolerancia a la frustración para la población de estudio mediante el indicador de Alfa de Cronbach es de 0,770, de igual manera se infiere de la tabla que, la dimensión con mayor puntaje de fiabilidad es la dimensión laboral, y con menor puntaje la dimensión social.

4.5 Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos

El procesamiento de datos se realizó en el paquete estadístico de SPSS 22, tanto para el análisis descriptivo mediante las tablas de frecuencia y el análisis inferencial, que se inició con la prueba de normalidad, donde se observó que la población no presenta una distribución normal, optando así pruebas no paramétricas, como el coeficiente de correlación de Rho Spearman y la chi-cuadrada, siendo estos los que se acomodan mejor al objetivo general y específicos.

4.6 Matriz de Consistencia

Tabla 12

Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Población y Muestra	Instrumentos	Técnicas	Procesamiento
General ¿Cuál es la relación que existe entre el bienestar psicológico y la tolerancia a la frustración en docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021?	General Identificar cual es la relación que existe entre el bienestar psicológico y la tolerancia a la frustración en docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021	General Existe una relación directa y significativa entre el bienestar psicológico y tolerancia a la frustración en docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021 H ₁ : $r \times y \neq 0$ Donde H ₁ : hipótesis alterna r: tolerancia a la frustración x: bienestar psicológico y: Tolerancia a la frustración Nula No existe relación entre el bienestar psicológico y tolerancia a la frustración en docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021 H ₀ : $r \times y = 0$ Donde H ₀ : hipótesis nula	Población 2990 docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa Local Cusco Muestra 342 docentes en pleno ejercicio, que hayan aceptado el consentimiento informado	Bienestar psicológico Escala de Bienestar psicológico (José Sánchez Cánovas) Tolerancia a la frustración Escala de Tolerancia a la frustración (ETAF) (Hidalgo N. y Soclle F.) Lima 2011	Observación Encuestas Análisis de información	Se utiliza los siguientes procesos estadísticos Prueba de normalidad Pruebas no paramétricas Chi-cuadrada Rho de Spearman

r: tolerancia a la frustración
x: bienestar psicológico

y: Tolerancia a la frustración

Específicos	Específicos	Específicos
¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico de los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021?	Identificar el nivel de bienestar psicológico en docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021	Por ser descriptivo no necesitan hipótesis.
¿Cuál es el nivel de tolerancia a la frustración de los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021?	Identificar el nivel de tolerancia a la frustración en docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021	Por ser descriptivo no necesitan hipótesis.
¿Existe relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y la tolerancia a la frustración en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021?	Medir si existe o no relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y la tolerancia a la frustración en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021	H ₂ : Si existe relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y la tolerancia a la frustración en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021. H ₂ : $R_{X_1 X_2 X_3 X_4 Y} \neq 0$ Operacionalizando: H ₂ : segunda hipótesis alterna. X ₁ : dimensión bienestar psicológico subjetivo X ₂ : dimensión material X ₃ : dimensión laboral X ₄ : dimensión de relación con la pareja Y: tolerancia a la frustración

H₀: No existe relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y la tolerancia a la frustración en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021

H₀: $R_{X_1 X_2 X_3 X_4 Y} = 0$

Operacionalizando:

H₀: segunda hipótesis nula.

X₁: dimensión bienestar psicológico subjetivo

X₂: dimensión material

X₃: dimensión laboral

X₄: dimensión de relación con la pareja

Y: tolerancia a la frustración

¿Existe relación entre las dimensiones de la tolerancia a la frustración y el bienestar psicológico en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021?

Medir si existe o no relación entre las dimensiones de tolerancia a la frustración y el bienestar psicológico en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021

H₃: Si existe relación entre las dimensiones de tolerancia a la frustración y el bienestar psicológico en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021.

H₃: $R_{Y_1 Y_2 Y_3 Y_4 X} \neq 0$

Operacionalizando:

H₃: tercera hipótesis alterna.

Y₁: dimensión personal

Y₂: dimensión laboral

Y₃: dimensión social

Y₄: dimensión familiar

X: bienestar psicológico

H₀: No existe relación entre las dimensiones de tolerancia a la frustración y el bienestar psicológico en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021.

H₀: $R_{Y_1 Y_2 Y_3 Y_4 X} = 0$

<p>¿Existe relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y las dimensiones de la tolerancia a la frustración en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021?</p>	<p>Medir si existe o no relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y las dimensiones de tolerancia a la frustración en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021</p>	<p>Operacionalizando: H_0: tercera hipótesis nula. Y_1: dimensión personal Y_2: dimensión laboral Y_3: dimensión social Y_4: dimensión familiar X: bienestar psicológico</p> <hr/> <p>H_4: Si existe relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y las dimensiones de tolerancia a la frustración en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021. $H_4: R X_1 X_2 X_3 X_4 Y_1 Y_2 Y_3 Y_4 \neq 0$ Operacionalizando: H_4: cuarta hipótesis alterna. X_1: dimensión bienestar psicológico subjetivo X_2: dimensión material X_3: dimensión laboral X_4: dimensión de relación con la pareja Y_1: dimensión personal Y_2: dimensión laboral Y_3: dimensión social Y_4: dimensión familiar</p> <p>H_0: No existe relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y las dimensiones de tolerancia a la frustración en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021. $H_0: R X_1 X_2 X_3 X_4 Y_1 Y_2 Y_3 Y_4 = 0$ Operacionalizando: H_0: cuarta hipótesis nula. X_1: dimensión bienestar psicológico subjetivo X_2: dimensión material X_3: dimensión laboral</p>
---	--	--

		<p>X₄: dimensión de relación con la pareja Y₁: dimensión personal Y₂: dimensión laboral Y₃: dimensión social Y₄: dimensión familiar</p>
<p>¿Cuál es la relación del bienestar psicológico con los datos sociodemográficos en los docentes de la educación básica regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021?</p>	<p>Determinar la relación del bienestar psicológico con los datos sociodemográficos en los docentes de la educación básica regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021</p>	<p>H₅: Si existe relación entre el bienestar psicológico y los datos sociodemográficos en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021. H₅: $R \times z \neq 0$ Operacionalizando: H₅: quinta hipótesis alterna. x: bienestar psicológico z: datos sociodemográficos</p> <p>H₀: No existe relación entre el bienestar psicológico y los datos sociodemográficos en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021. H₀: $R \times z = 0$ Operacionalizando: H₀: quinta hipótesis nula x: bienestar psicológico z: datos sociodemográficos</p>
<p>¿Cuál es la relación de la tolerancia a la frustración con los datos sociodemográficos en los docentes de la educación básica regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021?</p>	<p>Relacionar la tolerancia a la frustración con los datos sociodemográficos en los docentes de la educación básica regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021</p>	<p>H₆: Si existe relación entre la tolerancia a la frustración y los datos sociodemográficos en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021. H₆: $R \times y \neq 0$ Operacionalizando: H₆: sexta hipótesis alterna. y: tolerancia a la frustración z: datos sociodemográficos</p>

H₀: No existe relación entre la tolerancia a la frustración y los datos sociodemográficos en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021.

H₀: R y z = 0

Operacionalizando:

H₀: sexta hipótesis nula

y: tolerancia a la frustración

z: datos sociodemográficos

Nota: elaboración propia.

Capítulo V

5 Resultados

5.1 Prueba de normalidad

Tabla 13

Normalidad según Prueba de Kolmogorov-Smirnov para las variables y dimensiones

		Media	Desv.	Estadístico de prueba	Sig.
	Bienestar Psicológico Subjetivo	114.58	15.483	0.103	,000 ^c
Bienestar Psicológico	Bienestar Material	35.77	6.529	0.086	,000 ^c
	Bienestar Laboral	41.89	3.749	0.170	,000 ^c
	Relación Con La Pareja	57.47	10.405	0.091	,000 ^c
	Bienestar Psicológico	249.72	26.795	0.053	,020 ^c
	Personal	18.86	1.870	0.109	,000 ^c
Tolerancia a la Frustración	Social	15.70	1.365	0.191	,000 ^c
	Laboral	15.36	2.011	0.144	,000 ^c
	Familiar	17.97	1.758	0.147	,000 ^c
	Tolerancia a la Frustración	67.89	5.019	0.094	,000 ^c

Nota: Se considera normalidad a valores sig superiores 0.05.

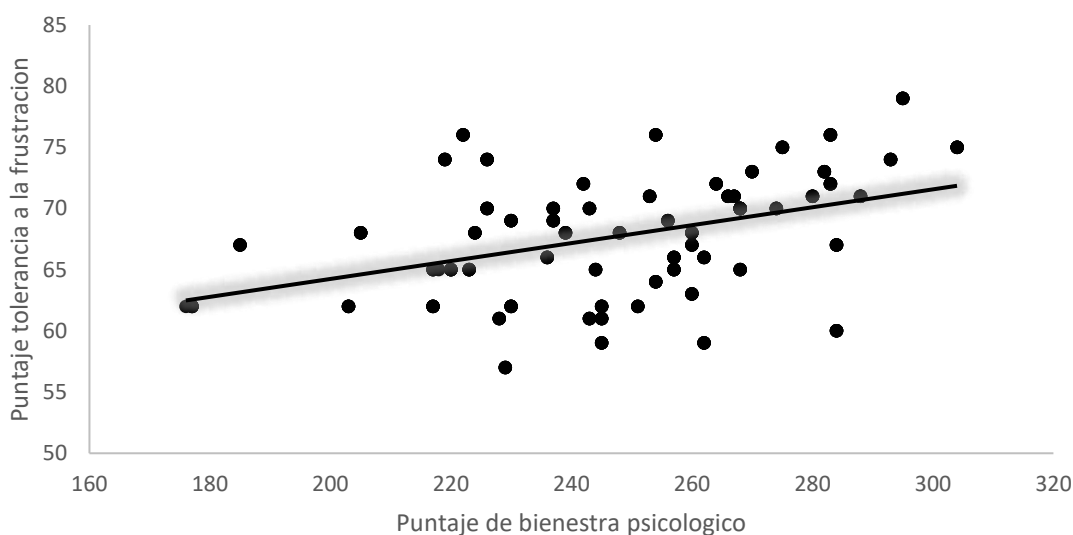
En la tabla 13, se realizó el análisis de normalidad inferencial mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov para las variables de bienestar psicológico, tolerancia a la frustración y sus

dimensiones. Se observó que la distribución poblacional de los datos no se ajusta a una distribución normal para todas las dimensiones de las variables mencionadas. Por lo tanto, para contestar los objetivos de la investigación, se emplearán las pruebas estadísticas no paramétricas para el análisis de los resultados

5.2 Relación entre el bienestar psicológico y la tolerancia a la frustración

Figura 2

Dispersión de puntos de bienestar psicológico y tolerancia a la frustración



Nota: *Coeficiente de correlación Spearman = 0,379** Sig. = <0,0001*

En la figura 2, se visualiza un coeficiente de correlación de Spearman de 0.379 con una significancia $<0,05$ lo que refleja que existe una relación altamente significativa entre el bienestar psicológico y la tolerancia a la frustración, en otras palabras, a mayor nivel de bienestar psicológico del docente, será mayor su capacidad de convertir los problemas en nuevas oportunidades, aceptar con mayor facilidad el dolor y el fracaso, esto quiere decir que mantiene una mejor capacidad de tolerar situaciones frustrantes. Este resultado puede ser generalizado al

99.99% de la población abordada (docente de EBR de UGEL - Cusco) Pudiendo escapar solo el 0.001% de la misma. Por lo que se acepta la hipótesis alterna.

5.3 Descripción de los niveles de bienestar psicológico y tolerancia a la frustración

Tabla 14

Relación entre el nivel de bienestar psicológico y nivel de tolerancia a la frustración

		Tolerancia a la Frustración						Total	
		Bajo		Medio		Alto			
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Bienestar Psicológico	Medio	34	9.86%	63	18.26%	18	5.22%	115	33.33%
	Alto	52	15.07%	142	41.16%	36	10.43%	230	66.67%
Total		86	24.93%	205	59.42%	54	15.65%	345	100.00%

Nota: Elaboración propia

En la tabla 14, donde se muestra la distribución de frecuencias del bienestar psicológico y la tolerancia a la frustración, con relación a la primera variable, se observa que no se presentaron casos de niveles bajos de bienestar psicológico, y de forma alentadora la muestra se distribuye entre los niveles medio a un 33.33% y alto a un 66.67.

Con relación a la tolerancia a la frustración, se observa un 24.93% en el nivel bajo un 59,42% en nivel medio y un 15,65% en nivel alto, dando a entender que el nivel de tolerancia a la frustración en los docentes es proclive a un nivel medio bajo. Lo que nos da entender, que existe un amplio espacio de trabajo para la mejora de la tolerancia a la frustración en los docentes.

5.4 Relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y la tolerancia a la frustración

Tabla 15

Relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y tolerancia a la frustración

		Tolerancia a la frustración Correlación Spearman	Sig.
Bienestar psicológico	Subjetivo	,416**	,000
	Material	,288**	,000
	Laboral	,033	,547
	Relación con pareja	,198**	,001

Nota: elaboración propia

De la tabla 15, se puede interpretar la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y la variable de tolerancia a la frustración, por ello, se acepta la hipótesis alterna, donde podemos afirmar que si existe relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y de tolerancia a la frustración en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021. Asimismo, las dimensiones de bienestar material, relación con pareja y bienestar psicológico subjetivo mantienen una relación directa significativa $p < 0.05$ siendo esta última dimensión la de mayor intensidad, en otras palabras, a mayor felicidad y bienestar del docente, mayor será su tolerancia la frustración.

A diferencia de las dimensiones antes mencionadas, la dimensión laboral presenta una relación directa débil, ya que apenas mantiene una significancia de 0.547.

Por lo que, si el docente presenta una adecuada satisfacción laboral, esto no quiere decir que presente una adecuada capacidad de tolerancia la frustración.

5.5 Relación entre las dimensiones de la tolerancia a la frustración y el bienestar psicológico

Tabla 16

Relación entre las dimensiones de tolerancia a la frustración y el bienestar psicológico

		Bienestar psicológico	
		Correlación Spearman	Sig.
Tolerancia a la frustración	Personal	,365**	,000
	Social	,296**	,000
	Laboral	,238**	,000
	Familiar	,171**	,001

Nota: Elaboración propia

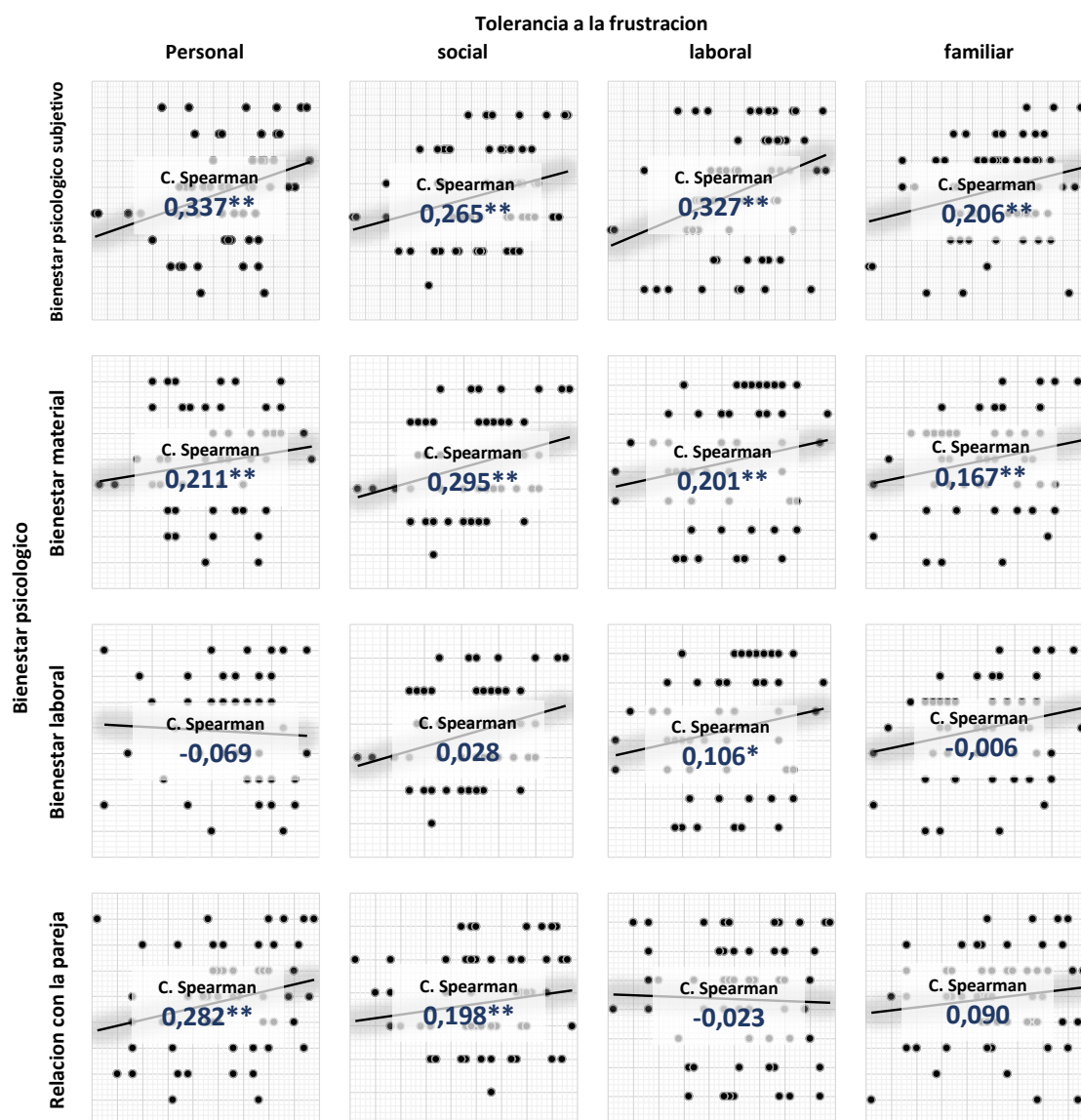
Verificando la tabla 16, se observa que todas las dimensiones correspondientes a la tolerancia a la frustración se relacionan de forma directa con el bienestar psicológico, únicamente manteniendo diferencia en la intensidad, por lo que se acepta la hipótesis alterna, que refiere que si existe relación entre las dimensiones de tolerancia a la frustración y el bienestar psicológico en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021.

De forma especial, la dimensión personal de la tolerancia a la frustración mantiene mayor fuerza de influencia sobre el bienestar psicológico, consiguientemente, a mayor tolerancia a la frustración en su dimensión personal mayor bienestar psicológico, esto significa que los docentes con actitudes favorables para continuar con sus objetivos mantienen un mayor bienestar psicológico, y siendo la dimensión familiar, la de menor intensidad sobre el bienestar de los docentes.

5.6 Relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y las dimensiones de tolerancia a la frustración

Figura 3

Correlograma de los puntajes entre las dimensiones del bienestar psicológico y las dimensiones de la tolerancia a la frustración



Nota: resultados extraídos del programa estadístico de SPSS 22

Evaluando las dispersiones de puntos de las correlaciones entre las dimensiones de bienestar psicológico y tolerancia a la frustración mostradas en la figura 3, se visualiza el coeficiente de

correlación de Rho Spearman, donde se observa una relación positiva entre la dimensión de bienestar psicológico subjetivo, con las dimensiones Personal, laboral, social, familiar de la tolerancia a la frustración, de manera similar la dimensión bienestar material con las dimensiones Personal, laboral, social, familiar de tolerancia a la frustración, igualmente la dimensión de bienestar laboral con las dimensiones Social y laboral, y finalmente la dimensión de relación con pareja con la dimensión personal social y familiar de la tolerancia a la frustración. Para ello se acepta la hipótesis alterna que nos indica que, si existe relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y las dimensiones de tolerancia a la frustración en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021.

De forma contraria, se evidencia una relación negativa entre el bienestar laboral y las dimensiones personal y familiar de tolerancia a la frustración. De igual forma sucede con la relación con pareja del bienestar psicológico y la dimensión laboral de tolerancia a la frustración, por consiguiente, para ello se acepta la hipótesis nula, que indica que no existe relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y las dimensiones de tolerancia a la frustración en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021.

De forma específica se infiere también, que el coeficiente más alto se observó entre la dimensión del bienestar psicológico subjetivo y la tolerancia a la frustración en su dimensión personal con un 0.337 por lo que se entiende que a mayor felicidad y bienestar del docente mayor será su capacidad de perseverancia a continuar sus actividades, actitudes favorables para continuar su propósito, y una actitud madura frente a la percepción de eventualidades.

En segundo lugar, se evidencia también un coeficiente fuerte entre el bienestar psicológico subjetivo y la dimensión laboral de la tolerancia a la frustración, por lo que, a mayor bienestar,

mayor capacidad para generar condiciones dirigidas hacia el desarrollado, autorrealización y obtención de metas por parte de los docentes.

En contra posición y a diferencia de las demás correlaciones mostradas en la figura 3; las cuales mantienen una relación positiva/directa; se observó casos inversos, pero no significativos entre el bienestar laboral con la tolerancia a la frustración en su dimensión personal, por lo antes mencionado se entiende que a mayor satisfacción laboral que experimente el docente, menor será su capacidad de tolerar la frustración a nivel personal, esto es, que no presentará actitudes favorables para continuar sus propósitos, y mostrara niveles de ansiedad, mal humor y tristeza.

En segunda posición contraria, se observa que el bienestar laboral no se relaciona con la dimensión familiar de la tolerancia a la frustración, por ello, a mayor satisfacción laboral del docente, mantendrá un nivel bajo de tolerancia a la frustración familiar, mostrando molestia y respuestas agresivas antes crisis familiares.

Asimismo, la dimensión de relación con pareja del bienestar psicológico no mantiene relación con la tolerancia a la frustración en su dimensión laboral. De esto se infiere que mayor satisfacción que el docente mantenga con su pareja, su tolerancia a la frustración laboral será menor, dificultando su capacidad para adaptarse, incapacidad de asumir exigencias y mostrando una actitud inestable y pobres recursos y herramientas para obtener sus resultados laborales.

5.7 Relación entre el bienestar psicológico y los datos sociodemográficos

Tabla 17

Asociación de características sociodemográficos y el bienestar psicológico

		Bienestar psicológico						
		Medio		Alto		Total		
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Sexo	Hombre	31	8.99%	133	38.55%	164	47.54%	Chi= 29.294 Sig. = 0.000
	Mujer	84	24.35%	97	28.12%	181	52.46%	
Nivel educativo En que enseña	Inicial	14	4.06%	65	18.84%	79	22.90%	Chi= 11.579 Sig. = 0.003
	Primario	19	5.51%	37	10.72%	56	16.23%	
	Secundario	82	23.77%	128	37.10%	210	60.87%	
Estado Civil	Casado/a – Conviviente	63	18.26%	139	40.29%	202	58.55%	Chi = 15.280 Sig. = 0.002
	Separado/a – Divorciado/a	6	1.74%	18	5.22%	24	6.96%	
	Soltero/a	39	11.30%	73	21.16%	112	32.46%	
	Viudo/a	7	2.03%	0	0.00%	7	2.03%	
Tipo de Contratación	Contratado	56	16.23%	113	32.75%	169	48.99%	Chi = 0.006 Sig. = 0.939
	Nombrado	59	17.10%	117	33.91%	176	51.01%	
Total		115	33.33%	230	66.67%	345	100.00%	

Nota: Elaboración propia

De la tabla 17, se interpreta que son los hombres, a diferencia de las mujeres, quienes presentan niveles más altos, con un 38.55%, de bienestar psicológico.

Con lo que respecta el nivel educativo en el que enseñan los docentes, se muestran una significancia de 0,003 de donde se interpreta que los docentes que enseñan en el nivel secundario presentan mayores niveles de bienestar psicológico, a diferencia de los docentes que enseñan en el nivel primario e inicial, los cuales presentan niveles medios de bienestar.

De igual manera, por la prueba chi cuadrado se interpreta la relación entre el estado civil y el bienestar psicológico, este con una significancia de 0,002 donde se desprende que, son los casados o convivientes quienes presentan mayores niveles de bienestar psicológico, al contrario de los solteros y separados o divorciados, quienes muestran menores niveles.

Por lo contrario, a las características sociodemográficas antes mencionadas, el tipo de contratación no afecta directamente al bienestar psicológico, ya que arroja una significancia de 0,939.

5.8 Relación entre la tolerancia a la frustración y los datos sociodemográficos

Tabla 18

Asociación de características Sociodemográficas y la tolerancia a la frustración

		Tolerancia a la frustración								
		Bajo		Medio		Alto		Total		
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Sexo	Hombre	43	12.46%	94	27.25%	27	7.83%	164	47.54%	Chi= 0.573
	Mujer	43	12.46%	111	32.17%	27	7.83%	181	52.46%	Sig. = 0.751
Nivel educativo en que enseña	Inicial	6	1.74%	49	14.20%	24	6.96%	79	22.90%	Chi= 33.488
	Primario	12	3.48%	32	9.28%	12	3.48%	56	16.23%	Sig. = 0.000
	Secundario	68	19.71%	124	35.94%	18	5.22%	210	60.87%	
Estado civil	Casado/a – Conviviente	44	12.75%	116	33.62%	42	12.17%	202	58.55%	Chi= 20.927
	Separado/a – Divorciado/a	6	1.74%	12	3.48%	6	1.74%	24	6.96%	Sig. = 0.002
	Soltero/a	36	10.43%	70	20.29%	6	1.74%	112	32.46%	
	Viudo/a	0	0.00%	7	2.03%	0	0.00%	7	2.03%	
Tipo de contratación	Contratado	25	7.25%	114	33.04%	30	8.70%	169	48.99%	Chi= 18.182
	Nombrado	61	17.68%	91	26.38%	24	6.96%	176	51.01%	Sig.= 0.000
Total		86	24.93%	205	59.42%	54	15.65%	345	100.00%	

Nota: Elaboración propia

De la tabla 18 se puede indicar que, el nivel educativo, estado civil y tipo de contratación afectan notoriamente a la tolerancia de la frustración, siendo el sexo el cual no influye en el manejo de la tolerancia a la frustración.

Por el nivel educativo en el que enseñan, se observa que son los docentes de nivel inicial son quienes lidian mejor con la tolerancia a frustración, lo contrario con los docentes del nivel secundario y primario quienes presentan bajos niveles de tolerancia.

Referente al estado civil, se indica que son los casados o convivientes son quienes conllevan mejor la tolerancia a la frustración, por lo contrario, son los viudos quienes presentan problemas para lidiar con la tolerancia a la frustración.

Sobre el tipo de contratación, se observa que, los docentes contratados lidian mejor con su frustración, a diferencia de los docentes nombrados.

Capítulo VI

Discusión

A raíz de los resultados obtenidos, y tras aceptar la hipótesis alterna que señala que existe relación entre el bienestar psicológico y tolerancia a la frustración en docentes de educación básica regular de la unidad de gestión educativa local Cusco 2021, da entender que a mayor nivel de bienestar psicológico del docente, será mayor su capacidad de convertir los problemas en nuevas oportunidades, aceptar con mayor facilidad el dolor y el fracaso, en pocas palabras una mejor capacidad de tolerar situaciones frustrantes.

Estos resultados se comparten con los hallados por Namuche y Vásquez (2017) en su investigación sobre la calidad de vida y tolerancia a la frustración en deportistas de un club de fútbol en la ciudad de Chiclayo, quienes concluyen que sí, existe correlación entre la calidad de vida y la tolerancia a la frustración, es decir a una adecuada calidad de vida, la persona logra mantener el bienestar y por ende mejora su capacidad tolerancia a la frustración.

Complementariamente no se encontraron investigaciones que refuten los hallazgos encontrados por los autores de la presenta pesquisa.

En relación al primer objetivo específico, que es identificar el nivel de bienestar psicológico en docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021, se observa que no se presentaron casos de niveles bajos de bienestar psicológico, y de forma alentadora la muestra se distribuye entre los niveles medio a un 33.33% y alto a un 66.67 %, lo que nos demuestra que el panorama de los niveles de bienestar psicológico en los docentes de la UGEL Cusco es idóneo.

Dichos resultados son compartidos con la investigación de Piñango, Martínez y Machado (2022) en la investigación denominada Análisis de la escala de bienestar psicológico para adultos en docentes de educación media general de Maracaibo, en donde también arroja un porcentaje de 35.24 % en la variable de bienestar psicológico, mostrando un adecuado estado de equilibrio mental en su población.

Contrariamente a lo encontrado por Thomas, Solano, Redondo & Ferrel, (2014) en su tesis denominada Bienestar psicológico en profesores de una universidad privada del distrito de Santa Marta en la ciudad de Colombia, donde se halló que los participantes presentaron bajos niveles de bienestar psicológico, en cuatro de las siete escalas que son: autonomía (9.9%), Dominio del Entorno (9.4%), crecimiento personal (15.6%) y propósito en la vida (12%). A esto agregar que, si bien se maneja la misma variable, la población de estudio difiere en el nivel educativo en el que imparten la docencia, ya que este último corresponde a una educación superior.

En el segundo objetivo específico, que es identificar el nivel de tolerancia a la frustración en docentes de educación básica regular de la unidad de gestión educativa local Cusco 2021, se halla un 24.93% en el nivel bajo un 59,42% en nivel medio y un 15,65% en nivel alto, dando a entender que el nivel de tolerancia a la frustración en los docentes es proclive a un nivel medio

bajo. Lo que nos da entender, que existe un amplio espacio de trabajo para la mejora de la tolerancia a la frustración en los docentes.

Estos resultados se comparten con Cardoza y Gutiérrez (2022), en su investigación de frustración y compromiso laboral durante la pandemia de COVID-19, donde dentro de sus resultados de niveles de frustración encontramos un puntaje bajo con un total de 98.1%, refiriendo que la muestra presenta un nivel bajo en cuanto a la frustración.

En el tercer objetivo específico, que corresponde a medir si existe o no relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y la tolerancia a la frustración en los docentes de Educación Básica Regular de la Unidad de Gestión Educativa local Cusco 2021, donde las dimensiones de bienestar material, relación con pareja y bienestar psicológico subjetivo mantienen una relación directa significativa $p < 0.05$ siendo esta última dimensión la de mayor intensidad, en otras palabras, a mayor felicidad y bienestar del docente, mayor será su tolerancia la frustración. Es aquí nuevamente donde se encuentra similitud con los resultados de Namuche y Vásquez (2017) donde se confirma la relación entre el bienestar y la tolerancia a la frustración.

No obstante, los autores de la presenta investigación hallaron que la dimensión laboral presenta una relación directa débil, ya que apenas mantiene una significancia de 0.547. Por lo que, si el docente presenta una adecuada satisfacción laboral, esto no quiere decir que presente una adecuada capacidad de tolerancia la frustración. Esta aseveración es apoyada por Cardoza y Gutiérrez (2022), donde los resultados obtenidos indican que existe correlación significativa, baja e inversa entre las variables de compromiso laboral y frustración, concluyendo que, al aumentar el compromiso laboral disminuyen los niveles de frustración. Cabe aclarar que, al disminuir los niveles de frustración, se entiende que el sujeto presenta mayores niveles de tolerancia.

Con respecto al cuarto objetivo específico, medir si existe o no relación entre las dimensiones de tolerancia a la frustración y el bienestar psicológico en los docentes de educación básica regular de la unidad de gestión educativa local Cusco 2021, se obtuvo que todas las dimensiones correspondientes a la tolerancia a la frustración se relacionan de forma directa con el bienestar psicológico, únicamente manteniendo diferencia en la intensidad. Esto significa que los docentes con actitudes favorables para continuar con sus objetivos mantienen un mayor bienestar psicológico.

Consiguientemente la investigación Leal, Dávila y Valdivia (2014) sobre el bienestar psicológico y practicas docentes en efectos motivacionales orientadas al aprendizaje, trabajo con el que se mantiene semejanza en la población; docentes de educación básica regular; arrojan una correlación significativa entre bienestar psicológico y las practicas docentes con efectos motivacionales orientada al aprendizaje, esta última variable guarda semejanza por su conceptualización con las dimensiones personal y laboral de la variable de tolerancia a la frustración, concluyendo en el aporte positivo de correlación. Por ello es importante reconocer que el bienestar psicológico del docente puede ser relevante para facilitar su disposición hacia las practicas motivacionales del aprendizaje.

Dentro de los resultados mantenidos se destaca que el mayor porcentaje 22,4 % de la población, presentó síndrome de Burnout en un nivel medio y su bienestar psicológico fue muy alto, y un 2.0 % presento un síndrome de Burnout bajo y su bienestar psicológico fue promedio, consiguientemente se concluyó

En el quinto objetivo específico, que corresponde medir si existe o no relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y las dimensiones de tolerancia a la frustración en los docentes de educación básica regular de la unidad de gestión educativa local Cusco 2021. Al

mantener un amplio cruce de información entre las dimensiones de ambas variables, únicamente se tomarán en cuenta los resultados significativos a la investigación.

Para iniciar, se detallan las correlaciones negativas obtenidas en este trabajo, donde el bienestar laboral y las dimensiones personal y familiar de tolerancia a la frustración no mantienen una relación positiva; al igual que la dimensión de relación con pareja con la dimensión laboral de tolerancia a la frustración. Para ello no se hallaron investigaciones que refuercen o nieguen los resultados descritos.

Por otra parte dentro de las correlaciones relaciones positivas, se describen las siguientes: la dimensión de bienestar psicológico subjetivo, con las dimensiones personal, laboral, social, familiar de la tolerancia a la frustración, seguidamente la dimensión bienestar material con las dimensiones personal, laboral, social, familiar de tolerancia a la frustración, continuado por la dimensión de bienestar laboral con las dimensiones social y laboral de tolerancia, y finalmente la dimensión de relación con pareja con la dimensiones personal social y familiar de la tolerancia a la frustración.

Ahora, se menciona los siguiente trabajos que refuerzan los resultados obtenidos, como por ejemplo el de Dávila y Núñez (2021), en su tesis sobre el bienestar psicológico y su relación con el desempeño laboral en trabajadores de una organización en la ciudad de Iquitos, quienes apoyan la relación entre el bienestar psicológico y la dimensión laboral de tolerancia a frustración, es importante aclarar que esta última es entendida como la capacidad de crear condiciones para desarrollarse y lograr de objetivos, y el desempeño laboral descrito en el trabajo de Dávila y Núñez, se entiende como el valor de exigencias y competencia del trabajador según las actividades y las metas que debe conseguir. Es así que los autores concluyen, que existe una relación significativa entre el bienestar psicológico y el desempeño laboral en trabajadores.

De igual forma el trabajo de Apaza y Anahui (2019), titulada satisfacción marital y satisfacción laboral en trabajadores de limpieza pública de la municipalidad provincial de la ciudad de Arequipa. Los resultados arrojaron que existe un promedio bajo de satisfacción marital, y el factor que sobresalió fue la satisfacción con los aspectos emocionales del cónyuge. En conclusión, se encontró una relación estadísticamente positiva entre el factor de interacción marital y la satisfacción laboral.

Al mismo tiempo, Salazar (2020), con su investigación titulada síndrome de burnout y calidad de vida laboral en docentes de una Institución Educativa 2020, concluye con una correlación inversa y significativa entre las variables mencionadas, esto quiere decir que, a mayor síndrome de burnout, menor será el nivel calidad de vida laboral. Cabe indicar que síndrome de burnout, entendido como estrés laboral, se debe a una falta de tolerancia a la frustración en su dimensión laboral, y la calidad de vida laboral es semejante al bienestar laboral.

De igual forma, lo interpreta la autora Santos, en su investigación de bienestar laboral y síndrome de burnout en el año 2022, donde concluye que no existe relación significativa entre el bienestar laboral y el síndrome de burnout.

Conclusiones

Primera. Existe relación entre el bienestar psicológico y tolerancia a la frustración en docentes de educación básica regular de la unidad de gestión educativa local Cusco 2021. Esto quiere decir que mayor bienestar psicológico del docente, mayor será su capacidad de tolerancia a la frustración.

Segunda. No se presentaron casos de niveles bajos de bienestar psicológico en los docentes de educación básica regular de la unidad de gestión educativa local Cusco 2021

Tercera. En relación con la tolerancia a la frustración, se concluye que esta es proclive a un nivel medio bajo en los docentes de educación básica regular de la unidad de gestión educativa local Cusco 2021.

Cuarta. Existe relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y tolerancia a la frustración en los docentes de educación básica regular de la unidad de gestión educativa local Cusco 2021, siendo la dimensión laboral del bienestar psicológico quien presenta una relación directa débil con la tolerancia a la frustración.

Quinta. Existe relación entre las dimensiones de tolerancia a la frustración y el bienestar psicológico en los docentes de educación básica regular de la unidad de gestión educativa local Cusco 2021, de forma especial la dimensión personal de la tolerancia a la frustración mantiene mayor fuerza de influencia sobre el bienestar psicológico.

Sexta. Existe una relación significativa entre la dimensión de bienestar psicológico subjetivo y la dimensión personal de la tolerancia a la frustración, por lo que, a mayor felicidad y bienestar del docente, mayor serán su capacidad de perseverancia a continuar sus actividades.

Séptima. No existe relación entre el bienestar laboral con la dimensión personal de la tolerancia a la frustración, del cual se entiende que a mayor satisfacción laboral que experimente el docente, menor será su capacidad de tolerar su frustración a nivel personal, esto es que no presentaran actitudes favorables para continuar con sus actividades.

Octava. El bienestar psicológico del docente es afectado directamente por el sexo, nivel en el que se enseñan y su estado civil, no obstante, no es afectado por el tipo de contratación.

Novena. Se obtiene que el nivel educativo que enseña, estado civil, y tipo de contratación, afectan notoriamente a la tolerancia a la frustración, siendo el sexo el cual no influye en el manejo de la tolerancia a la frustración.

Recomendaciones

Es necesario brindar servicios de atención integral a los docentes, servicios que brinden una atención diferenciada por región, y que, a su vez, estén organizadas de acuerdo con los diferentes niveles de injerencia de las instituciones educativas como IIEE, UGEL. A ello, es necesario sumarle una atención de calidad y debidamente organizada de parte de las instituciones de salud a nivel nacional, como son MINSA y ESSALUD. La articulación entre ambos tipos de servicios es fundamental para brindar el acompañamiento debido a la plana docente.

1. Al ministerio de educación implementar normativas, que refuercen y apoyen las actividades encaminadas a fortalecer el bienestar psicológico de los docentes, que les permita de esta manera ejercer su labor profesional de manera óptima y significativa dentro de las instituciones educativas.

Desde el sector educativo se deben desarrollar acciones orientadas a promover el bienestar psicológico de toda la comunidad educativa, es importante fortalecer a los servicios educativos como espacios de cuidado y protección de sus miembros.

Por ello, se recomienda realizar talleres que contribuyan a la visualización, comprensión y facilitación del bienestar de los y las docentes, donde se tenga como principal objetivo el fortalecer las capacidades individuales y colectivas que potencien el compromiso y la satisfacción de los maestros.

Se propone como temática y/o objetivo de los talleres, lo siguiente:

- Concientizar el funcionamiento positivo a partir de la aplicación individual de las dimensiones del constructo bienestar psicológico.

- Aplicar las dimensiones del bienestar psicológico (material, social, y de pareja) a la propia experiencia vital (individual y colectiva) y enfatizando su utilidad en la labor docente.
2. A las instituciones educativas implementar en su plan de trabajo anual actividades encaminadas a fortalecer el bienestar psicológico de los docentes de los diferentes niveles educativos. Para ello, la formación de una comisión de trabajo que se encargue de identificar en una primera instancia los factores que ejerzan mayor presión en el desajuste del bienestar psicológico. Es importante recordar que las actividades mencionadas deben presentar un análisis diferenciado de las necesidades de docentes por región. Por lo tanto, se recomienda hacer una revisión aguda de las ENDO en función de las regiones, con el fin de atender e identificar las necesidades de manera diferenciada
 3. A los investigadores realizar estudios similares, considerando datos sociodemográficos como variable, y que estén relacionados directamente con el bienestar psicológico.
 4. A los investigadores realizar estudios de exploración y comparativos entre docentes de la Educación Básica Regular y Educación Superior, estos orientados a identificar variables que puedan estar relacionadas con la tolerancia a la frustración en docentes de inicial, primaria y secundaria en docentes de la UGEL Cusco.

Referencias

- Alba Lucía Mosquera Castro, J. C. (2021). *El bienestar como práctica de alto rendimiento en la Organización. Una mirada desde el modelo de Ryff*. Colombia.
- Alonso, J., & Fernández, B. (2008). *Development and initial validation of the Classroom Motivational Climate Questionnaire (CMCQ)*. Psicothema.
- Alvarez, E. (2018). *Diseño de una escala de tolerancia a la frustración en estudiantes de secundaria de instituciones educativas públicas del distrito de Comas, 2018*. Universidad César Vallejo.
- Andrade, P. (1998). *El ambiente familiar del adolescente*. Universidad nacional Autónoma de México.
- Antunes Ribeira, R. (2020). *Estilos parentales, apego y tolerancia a la frustración*, 37.
- Apaza, R., & Anahui, S. (2019). *Satisfacción marital y satisfacción laboral en trabajadores de limpieza pública de la municipalidad provincial de la ciudad de Arequipa*. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
- Aquino, C., Castillo, J., & Rivas, V. (2018). *Diagnóstico de prácticas organizacionales para la elaboración de estrategias generadoras de bienestar psicológico en los empleados de la Sede Central de Bomberos de El Salvador*. Universidad de El Salvador.
- Araujo, V., & Savignon, D. (2018). *Bienestar psicológico en estudiantes repitentes de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana*. Revista Cubana de educación superior.
- Ardila, R. (2003). *Calidad de vida: una definición integradora*. Revista Latinoamericana de psicología.

- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación* . Episteme.
- Baron, R. A. (1996). *Psicología*.
- Canabate, R. (2021). *Una mirada a la salud mental de los adolescentes* . slideshare.
- Cardoza Diaz, F. A. (2022). *Frustración y compromiso laboral durante la pandemia de COVID-19, en trabajadores de una empresa privada a nivel nacional, 2022*.
- Carrillo Prado, G. (2019). *Ansiedad y Bienestar Psicológico en estudiantes de Psicología Universidad Nacional de Tumbes (Tesis de Grado)*. Universidad Nacional de Tumbes , Tumbes.
- Centro Psicológico Gran vía*. (21 de 11 de 2020). Recuperado el 21 de 11 de 2020, de <https://www.psicologos-granvia.com/noticias/tolerancia-la-frustraci%C3%B3n>
- Chapi, J. (2012). *Una revisión psicológica a las teorías de la agresividad* . Revista electrónica de Psicología Iztacala .
- Choque, R. &.-M. (2018). *Bienestar psicológico y su relación con el desempeño laboral en la sociedad minera alto molino señor de los milagros, arequipa–2018*. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín,.
- Contreras, F., & Esguerra, F. (2006). *Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología* . Universidad Santo Tomás .
- Curo, S. (2014). *Desempeño laboral del especialista y eficiencia del área de gestión pedagógica de la unidad ejecutora 300- Dirección regional de educación de Cusco*. Universidad Andina Nestor Cáceres Velásquez.

Dávila Elescano, C. N., & Nuñez Hidalgo, D. d. (2021). *BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SU RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO LABORAL EN TRABAJADORES DE UNA ORGANIZACIÓN EN LA CIUDAD DE IQUITOS, 2021* .

De la Guardia, M., & Ruvacalba, J. (2020). *La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria*. Revista Scielo.

Decreto Supremo N° 094-2020-PCM. (2020). *Medidas para la ciudadanía hacia una nueva convivencia y prórroga del Estado de Emergencia*. gob. pe.

Díaz Martell, Y. &. (2011). *Intervención educativa sobre salud bucal en maestros de enseñanza primaria*. *Revista medica electronica*.

Díaz Martell, Y. &. (2011). *Intervención educativa sobre salud bucal en maestros de enseñanza primaria*. *Revista medica electronica*.

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., & Valle, C. (2006). *Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff*. Universidad de Oviedo.

Diener, E. (1984). *La independencia de afecto positivo y negativo*. *Revista de personalidad* .

Diener, E. (2000). *Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index*. *American psychologist*,.

Diener, E. (2009). *Felicidad, Manual de diferencias individuales en el comportamiento social*. The Guilford press.

Diener, E. (2016). *Mejora de los departamentos de psicología*. . *Perspectivas sobre la ciencia psicológica* .

- Dioses, B. (2019). *Bienestar psicológico y estrés laboral en colaboradores de una organización de Trujillo*. Universidad César Vallejo.
- Dollard, J., & Miller, N. (1944). *La integración de la teoría del aprendizaje y el psicoanálisis*. biblio sin paredes.
- Domínguez, S., & Campos, Y. (2022). *Propiedades psicométricas de la Escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A) en estudiantes de enfermería un análisis preliminar*. Salud uninorte.
- Ellis, A. (2006). *El camino a la tolerancia*. Obelisco.
- ENDO. (2020). *Encuesta Nacional de docentes*. Ministerio de Educación .
- ENDO. (2021). *Encuesta nacional a docentes*. Ministerio de Educación .
- Fierro, A. (2000). *Sobre la vida feliz*. Psicothema.
- Freud, S. (1912). *La dinámica de la transferencia*. NoBooks.
- Garcés, G. (2015). *La virtud aristotélica como camino de excelencia humana y las acciones para alcanzarla*. Scielo.
- García, M. (2002). *Desde el concepto de felicidad al abordaje de las variables implicadas en el bienestar subjetivo: Un análisis conceptual*. Revista Digital Buenos Aires.
- García-Viniegras, C., & González, I. (2000). La categoría Bienestar. *Revista Cubana Médica*, 5.
- Gastello, W. (2019). *Gestión directiva y satisfacción laboral de los trabajadores del Aeropuerto Alférez FAP David Figuroa Fernandini de Huánuco, 2018*. Universidad Cesar Vallejo.
- Gaxiola, J., & Palomar, J. (2016). *El bienestar psicológico*. Qartuppi.

- Gaxiola, J., & Palomar, J. (2016). *El bienestar psicológico; Una mirada desde Latinoamérica*. Qartuppi.
- Gestión. (12 de 06 de 2020). *El día a día para miles de vendedores ambulantes que invaden calles de Lima durante la cuarentena*.
- Gestión. (23 de 05 de 2020). *Angustia y desesperación envuelven hospitales de Perú cada día de pandemia*.
- Guerrero Lobaina, E. D. (2000). *Sociedad, modo de vida y salud*. *Revista Cubana de Psicología*.
- Hernández, A., & Hernández, L. (2016). *Bienestar subjetivo, psicológico y significación vital en personas mayores*, 6.
- Hernández, F. y. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mexico: Mac Graw Hill.
- Herrera Mendoza, C. (2014). *Bienestar Psicológico En El Personal Profesional De Enfermería De Los Servicios De Cirugía, Medicina Y Cirugía Especialidades Del Hospital III Goyeneche. (Tesis de Grado)*. Universidad Católica de Santa María, Arequipa.
- Hidalgo, N., & Soclle, F. (2011). *Escala de tolerancia a la frustración*. Universidad Peruana Unión.
- Imén, P. (2021). *Memorias pedagógicas del futuro*. CLACSO.
- INEI. (2022). *Condiciones de vida en Perú, programas sociales*.
- Kerlinger, P. (2002). *Assessment of the Impacts of Green Mountain Power Corporation's Wind Power Facility on Breeding and Migrating Birds in Searsburg, Vermont: July 1996--July 1998*.

- Leal, F., Dávila, R., & Valdivia, Y. (2014). *Bienestar psicológico y prácticas docentes con efectos motivacionales orientadas al aprendizaje*. Pontificia Universidad Javeriana.
- León, C. (2018). *Factores de protección asociados al bienestar psicológico en adultos mayores : un modelo predictivo*. UNAM.
- Machado, M. (2022). *Análisis de la escala de bienestar psicológico para adultos en docentes de educación media general de Maracaibo*. figshare.
- Martínez, D. (2021). *Reminiscencia integrativa en personas mayores que viven en residencias*. Universidad de Valencia.
- Mascareño, L. O. (2002). *Análisis de la escala de bienestar psicológico para adultos en docentes de educación media general de Maracaibo*.
- Migración, I. p. (2020). *Bienestar psicologico en tiempo de coronavirus*. Mexico.
- Ministerio de Salud. (2018). *Lineamientos de política sectorial en salud mental: Perú, 2018*. gob.pe.
- Montalvo, M. D. (1997). *Como afecta a los hijos la desintegración familiar*.
- Mustaca, A. E. (2018). *Frustración y conductas sociales*. Avances en psicología latinoamericana.
- Namuche, C. (2017). *Calidad de vida y tolerancia a la frustracion* . Universidad Señor de Sipán.
- Namuche, S., & Vázquez, K. (2017). *Calidad de vida y tolerancia a la frustracion (Tesis de Licenciatura)*. Universidad Señor de Sipán, Lambayeque, Chiclayo.
- Oliva, A. (2006). *Relaciones familiares y desarrollo adolescente*. Anuario de psicología.

- Palma, S. (1999). *Elaboración y estandarización de la escala de satisfacción laboral (SL-SPC) en una muestra de trabajadores de Lima Metropolitana* . Revista de la Facultad de Psicología .
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). *Revisión de la escala de satisfacción de vida* . Evaluación psicológica .
- Pawelski, J. (2008). *Una (muy) breve introducción a la Psicología Positiva*. Universidad Iberoamericana.
- Pawelski, J. (2011). *Questions conceptuelles en psychologie positive*. Bruselas: en traité de psychologie positive pp 643-657.
- Peñafie. (2009). *Factores de riesgo y protección en el consumo de sustancias*. Pulso: Revista de educación.
- Pérez, C., Aroca, K., Pacheco, R., & Jiménez, S. (2022). *Relación entre resiliencia y bienestar psicológico en adolescentes que viven en un contexto violento de una ciudad del Caribe colombiano*. Universidad de la Costa .
- Perú21. (01 de 04 de 2019). *Adolescente se quita la vida por no ingresar a la Universidad*, pág. 2.
- Quispe Quispe, P. J. (2022). *Síndrome de burnout y bienestar psicológico en efectivos policiales de la Unidad de Servicios Especiales durante la pandemia covid-19 Juliaca, 2021*.
- Ramos Méndez, F. (1972). *La sucesión procesal*.
- Reyes, F. (2017). *Bienestar psicológico y calidad de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Ayacucho I semestre 2016*. Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

- Rodríguez, R., & Quiñones, B. (2012). *El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios*. Revista Griot.
- Rodríguez, M. (2016). *Tutoría y Orientación Educativa en la Educación Primaria*. MINEDU.
- Roger, C. O.-P. (2020). *Salud mental y bienestar durante la pandemia*.
- Romeiro, S. (2015). *Bienestar psicológico y laboral en los docentes*. Universidad Tecnológica Intercontinental.
- Rosenzweig, S. (1954). *Test de Frustración (P.F.T.). Manual*. España: Servicio de.
- Ryff. (1995). *Psychological Well-Being in adult life* . Directions in Psychological Science .
- Ryff, C. (1989). *La felicidad lo es todo, ¿o no? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico* . Revista de personalidad y psicología social.
- RYFF, C. D. (1989). *En el ojo del espectador: opiniones sobre el bienestar psicológico entre adultos de mediana edad y mayores*. Psicología y envejecimiento .
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). *La estructura del bienestar psicológico revisada*. Revista de personalidad y psicología social.
- Ryff, C., & Singer, B. (2008). *Conócete a ti mismo y conviértete en lo que eres: un enfoque eudaimónico del bienestar psicológico*. Happiness Stud.
- Salanova, S., Martínez, I., Bresó, E., Gumbau, S., & Grau, R. (2005). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño*. Universidad de Murcia.

- Salazar Julca, A. M. (2020). *Síndrome de Burnout y calidad de vida laboral en docentes de una Institución Educativa*.
- Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires*. Universidad de Belgrano.
- Sánchez-Cánovas, J. (1998). *Manual Escala de Bienestar Psicológico*. Madrid: TEA Ediciones, S.A.
- Santos Paucar, N. E. (2022). *Bienestar laboral y Síndrome de Burnout en el personal de un Centro de Salud Público de la región Lima, 2022*.
- Satorres, E. (2013). *Bienestar psicológico en la vejez y su relación con la capacidad funcional y la satisfacción vital*. Universidad de Valencia.
- Seligman, M. (2013). *Positive Psychology, Positive prevention and positive therapy*. Positive culture.
- Sequeiros, M. (2021). *Tolerancia a la frustración en desempleados de la población juvenil del distrito de Wánchaq – Cusco, 2017*. Universidad Andina del Cusco.
- Solano, A., Redondo, E., Ferrel, L., & Thomas, J. (2014). *Bienestar psicológico en profesores de una Universidad privada del distrito de Santa Marta*. Corporación Universidad de la Costa.
- Tula, D. P. (2021). *Bitions@ DravidianLangTech-EACL2021: Ensemble of multilingual language models with pseudo labeling for offence detection in Dravidian languages. In Proceedings of the first workshop on speech and language technologies for dravidian languages*.
- UNESCO. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. cepal.

Valderrama Mendoza, S. (2015). *Pasos para elaborar proyectos de investigación científica*. Lima: San Marcos.

Valdivia, G. (2017). *Bienestar psicológico e identidad sociocultural en grupos de educación superior de procedencia rural y urbana en el Cusco*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J., & Gómez, D. (2009). *bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva*. Anuario de Psicología Clínica y de la Salud.

Victoria García-Viniegras, C. R. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*.

Wong, C. (2012). *Estilo de vida*. Guatemala.

Apéndice

Apéndice A

Resolución de inscripción del proyecto de investigación



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS SOCIALES

RESOLUCION Nro. D-1196-2021- CS- FDGS-UNSAAC.

Cusco, 03 de Setiembre del 2021.

LA DECANA DE LA FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS SOCIALES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO.

VISTO, el expediente con N°. 311894 presentado por los Bachilleres RICARDO CAHUANA VALDERRAMA con código de matrícula N° 110981 y JARED JENNER SALINAS CABRERA con código de matrícula N° 110992, solicitando APROBACIÓN DEL ANTEPROYECTO DE TESIS Y DESIGNACIÓN DE ASESOR(A).

CONSIDERANDO:

Que, mediante la CARTA - N°017-UI-FDGS-UNSAAC 2021, con fecha 15 de Marzo del 2021, se nombra al MGT. PERCY EDGAR YAÑEZ MUJICA, como docente Revisor del plan de Tesis colectivo intitulado "BIENESTAR PSICOLÓGICO Y TOLERANCIA A LA FRUSTRACION EN DOCENTES DE EDUCACIÓN BASICA REGULAR DE LA UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL CUSCO 2021". Presentado por los Bachilleres RICARDO CAHUANA VALDERRAMA Y JARED JENNER SALINAS CABRERA.

Que, en la fecha el docente revisor designado presenta a este decanato el Dictamen favorable para la APROBACION del Plan de Tesis referido.

Estando, a las consideraciones señaladas y a las atribuciones conferidas a este Decanato de conformidad a los dispositivos legales vigentes;

RESUELVE:

PRIMERO.- APROBAR, el Plan de Trabajo de Tesis colectivo intitulado "BIENESTAR PSICOLÓGICO Y TOLERANCIA A LA FRUSTRACION EN DOCENTES DE EDUCACIÓN BASICA REGULAR DE LA UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL CUSCO 2021" presentado por los Bachilleres RICARDO CAHUANA VALDERRAMA Y JARED JENNER SALINAS CABRERA, para optar al título Profesional de Licenciados en Psicología, DISPONIENDO su inscripción en el REGISTRO DE INSCRIPCION DE PLAN DE TESIS N° 065 FOLIOS 036 Y 037 de la Escuela Profesional de Psicología.

SEGUNDO. – NOMBRAR a la DRA. VILMA AURORA PACHECO SOTA, como ASESORA del Plan de Tesis referido.

TERCERO. - DEJAR ESTABLECIDO que el Plan de Tesis aprobado será desarrollado dentro del término de 18 meses, vencido el cual debe ser actualizado, caso contrario queda sin efecto su inscripción, conforme al Art. 136 del Reglamento Académico de Grados y Titulados.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE.

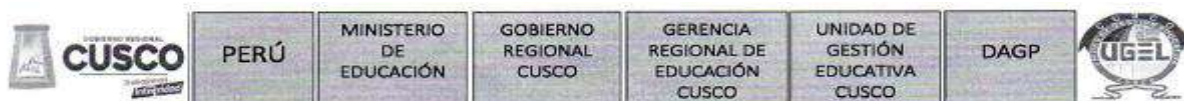
C.C.:
E.P. Psicología
Asesora
File
Interesadas
Archivo
DevB/WPV.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
 FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS SOCIALES
 DRA. DELMA SOCORRO VALENCIA BLANCO
 DECANA

Apéndice B

Credenciales para la aplicación de instrumentos de parte la Unidad de Gestión Educativa Cusco



"Año del Bicentenario del Perú: 200 Años de Independencia"

CREDECIAL

EL DIRECTOR DE LA UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL CUSCO - U.E. N° 312

SUSCRIBE Y ACREDITA AL;



Sr. JARED JENNER SALINAS CABRERA, identificado con D.N.I. N° 73866164, de la Facultad de Derecho y Ciencias Sociales – Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco; a quién se Acredita para poder aplicar los instrumentos de Bienestar Psicológico de José Sánchez Cánovas y el de Tolerancia a la Frustración de Hidalgo (Test Psicológicos) para el proyecto de Tesis Tiulado: ***“Bienestar Psicológico y Tolerancia a la Frustración en Docentes de Educación Básica Regular de la UGEL Cusco 2021”***, para quien se pide brindar las facilidades necesarias para el desarrollo de los Test Psicológicos en las II.EE. EBR de la jurisdicción de la UGEL Cusco.

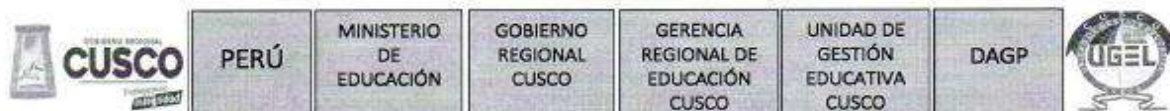
Se expide el presente **CREDECIAL** para efectos de reconocimiento como tal.

Cusco, 06 de abril del 2021.


 GERENCIA REGIONAL DE EDUCACION CUSCO
 UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL CUSCO

 Dr. Luis Angel Belgado Vascones
 DIRECTOR
 UGEL CUSCO - U.E. N° 312

DUGELC/LADV
 DAGP/RMG
 SEC/LBMP



"Año del Bicentenario del Perú: 200 Años de Independencia"

CREDECIAL

**EL DIRECTOR DE LA UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA
LOCAL CUSCO - U.E. N° 312**

SUSCRIBE Y ACREDITA AL;



Sr. RICARDO CAHUANA VALDERRAMA, identificado con D.N.I. N° 48040562, de la Facultad de Derecho y Ciencias Sociales – Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco; a quién se Acredita para poder aplicar los instrumentos de Bienestar Psicológico de José Sánchez Cánovas y el de Tolerancia a la Frustración de Hidalgo (Test Psicológicos) para el proyecto de Tesis Tiulado: ***“Bienestar Psicológico y Tolerancia a la Frustración en Docentes de Educación Básica Regular de la UGEL Cusco 2021”***, para quien se pide brindar las facilidades necesarias para el desarrollo de los Test Psicológicos en las II.EE. EBR de la jurisdicción de la UGEL Cusco.

Se expide el presente **CREDECIAL** para efectos de reconocimiento como tal.

Cusco, 06 de abril del 2021.



DUGELC/LADV
DAGP/RMG
SEC/LBMP

Apéndice C

Consentimiento informado para participar en la investigación (detallado en el formulado)

Sección 1 de 8

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN DOCENTES DE E.B.R

Estimado(a) participante:

Solicito su colaboración a través del llenado del presente cuestionario que pretende visualizar si existe relación entre bienestar psicológico y tolerancia a la frustración en docentes de educación básica regular.

Por otro lado, es importante considerar que su participación sea voluntaria y anónima, además sus respuestas serán tratadas de manera confidencial.

Si desea participar, le solicito completar la sección destinada a su consentimiento. De antemano le agradezco por su participación y por la valiosa información brindada.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Tu participación es voluntaria y anónima, los datos entregados serán tratados de manera confidencial y tampoco tiene fines de diagnóstico individual, esta información recopilada se utilizará únicamente para los propósitos de este estudio. El proceso completo consiste en la aplicación de 2 pruebas psicológicas con una duración aproximada de 15 minutos.

Acepto participar voluntariamente de la investigación *

SI

NO

Después de la sección 1 Ir a la siguiente sección

Apéndice D

Validación del instrumento Escala de Bienestar Psicológico mediante el criterio de expertos

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO MEDIANTE EL CRITERIO DE EXPERTOS

INSTRUCCIONES:

El presente documento, tiene como objetivo el de recoger información útil de personas especializadas en el tema de Bienestar psicológico y Tolerancia a la frustración, acerca de la validez del instrumento de recolección de datos.

Se compone de 10 ítems, los que se acompañan con su respectiva escala de estimación que significa lo siguiente:

1. Representa una ausencia de elementos que absuelven la interrogante planteada
2. Representa una absolución escasa de la interrogante
3. Significa la absolución del ítem en términos intermedios
4. Representa estimación que el trabajo de investigación absuelve en gran medida la interrogante planteada.
5. Representa el mayor valor de la escala y debe ser asignado cuando se aprecia que el ítem es absuelto por el trabajo de investigación de una manera totalmente suficiente.

Marque con una (X) en la escala que figura a la derecha de cada ítem, según la opción que le merezca el instrumento de investigación.

HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN

Nombre del Juez : Giannina Copelo Cristóbal.

Profesión: Psicóloga – Grado de Doctor

Ocupación: Docente Universitario

PREGUNTAS	ESCALA DE VALORACION (JUEZ EXPERTO)				
1. ¿Considera usted que los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?	1	2	3	4	5
2. ¿Considera usted que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	4	5
3. ¿Considera usted que los ítems contenidos en este instrumento, son una muestra representativa del universo materia del estudio?	1	2	3	4	5
4. ¿Considera usted que si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?	1	2	3	4	5
5. ¿Considera usted que los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos, propios de las variables del estudio?	1	2	3	4	5
6. ¿Considera usted que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?	1	2	3	4	5
7. ¿Considera usted que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	3	4	5
8. ¿Considera usted que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	4	5

9. ¿Estima usted que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos materia de estudio?	1	2	3	4	5
<p>10. ¿Que aspectos habría que modificar, que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que suprimirse?</p> <p>El instrumento se encuentra adecuado para su aplicación</p>					

Fecha: Cusco 16 de setiembre del 2021.




 Dra. Copelo Cristóbal Giannina
 C Ps P 20999

Dra. Giannina Copelo Cristóbal

HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN

Nombre del Juez: Mayra Vanessa Garcia Perez
 Profesión: Psicóloga
 Ocupación: Docente Universitario

PREGUNTAS	ESCALA DE VALORACIÓN				
1. ¿Considera usted que los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?	1	2	3	4	5
2. ¿Considera usted que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	4	5
3. ¿Considera usted que los ítems contenidos en este instrumento, son una muestra representativa del universo materia del estudio?	1	2	3	4	5
4. ¿Considera usted que si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?	1	2	3	4	5
5. ¿Considera usted que los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos, propios de las variables del estudio?	1	2	3	4	5
6. ¿Considera usted que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?	1	2	3	4	5
7. ¿Considera usted que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	3	4	5
8. ¿Considera usted que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	4	5

9. ¿Estima usted que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos materia de estudio?	1	2	3	4	5
10. ¿Que aspectos habría que modificar, que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que suprimirse?					

Fecha: 03/10/21.....

Firma:



Mayra Vanessa García Pérez
PROFESORA
019 1121

Posfirma:

HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN

Nombre del Juez: Jose Luis Vargas Lozano
 Profesión: Psicólogo
 Ocupación: Coordinador de gestión docente Ucontinentes

PREGUNTAS	ESCALA DE VALORACION				
1. ¿Considera usted que los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?	1	2	3	4	5
2. ¿Considera usted que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	4	5
3. ¿Considera usted que los ítems contenidos en este instrumento, son una muestra representativa del universo materia del estudio?	1	2	3	4	5
4. ¿Considera usted que si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?	1	2	3	4	5
5. ¿Considera usted que los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos, propios de las variables del estudio?	1	2	3	4	5
6. ¿Considera usted que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?	1	2	3	4	5
7. ¿Considera usted que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	3	4	5
8. ¿Considera usted que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	4	5

9. ¿Estima usted que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos materia de estudio?	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
10. ¿Que aspectos habría que modificar, que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que suprimirse? <i>Se ha considerado convenientemente conocer las dimensiones que se consideró el test. Asimismo también la fidelidad técnica.</i>					

Fecha: *10, Agosto, 2021*

Firma:


 Ps. José Luis Vargas Cuadros
 Psicólogo
 C.P.A.P. 17378

Posfirma:

HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN

Nombre del Juez: Hanni Jehová Karimelo Velozo
 Profesión: Psicólogo Clínica y Educativa
 Ocupación: Docente de Psicología a nivel Superior

PREGUNTAS	ESCALA DE VALORACION				
1. ¿Considera usted que los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?	1	2	3	4	5
2. ¿Considera usted que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	4	5
3. ¿Considera usted que los ítems contenidos en este instrumento, son una muestra representativa del universo materia del estudio?	1	2	3	4	5
4. ¿Considera usted que si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?	1	2	3	4	5
5. ¿Considera usted que los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos propios de las variables del	1	2	3	4	5
6. ¿Considera usted que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?	1	2	3	4	5
7. ¿Considera usted que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	3	4	5
8. ¿Considera usted que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	4	5
9. ¿Estima usted que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a	1	2	3	4	5

los objetos materia de estudio?

10. ¿Que aspectos habría que modificar, que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que suprimirse?

*El instrumento cumple con lo que se quiere medir en la
investigación según la población presentada.*

Fecha: *20 de agosto 2021*

Firma:

Posfirma:



Harumi Gabriela Kusimoto Melgarejo
LICENCIADA EN PSICOLOGIA
CPP 40910

Apéndice E

Validación del instrumento Escala de Tolerancia a la Frustración mediante el criterio de expertos

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO ESCALA DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN MEDIANTE EL CRITERIO DE EXPERTOS

INSTRUCCIONES:

El presente documento, tiene como objetivo el de recoger información útil de personas especializadas en el tema de Bienestar psicológico y Tolerancia a la frustración, acerca de la validez del instrumento de recolección de datos.

Se compone de 10 ítems, los que se acompañan con su respectiva escala de estimación que significa lo siguiente:

1. Representa una ausencia de elementos que absuelven la interrogante planteada
2. Representa una absolución escasa de la interrogante
3. Significa la absolución del ítem en términos intermedios
4. Representa estimación que el trabajo de investigación absuelve en gran medida la interrogante planteada.
5. Representa el mayor valor de la escala y debe ser asignado cuando se aprecia que el ítem es absuelto por el trabajo de investigación de una manera totalmente suficiente.

Marque con una (X) en la escala que figura a la derecha de cada ítem, según la opción que le merezca el instrumento de investigación.

HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN

Nombre del Juez : Giannina Copelo Cristobal.

Profesión: Psicóloga – Grado de Doctor

Ocupación: Docente Universitario

PREGUNTAS	ESCALA DE VALORACION (JUEZ EXPERTO)				
1. ¿Considera usted que los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?	1	2	3	4	5
2. ¿Considera usted que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	4	5
3. ¿Considera usted que los ítems contenidos en este instrumento, son una muestra representativa del universo materia del estudio?	1	2	3	4	5
4. ¿Considera usted que si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?	1	2	3	4	5
5. ¿Considera usted que los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos, propios de las variables del estudio?	1	2	3	4	5
6. ¿Considera usted que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?	1	2	3	4	5
7. ¿Considera usted que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	3	4	5
8. ¿Considera usted que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	4	5

9. ¿Estima usted que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos materia de estudio?	1	2	3	4	5
10. ¿Que aspectos habría que modificar, que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que suprimirse? El instrumento se encuentra adecuado para su aplicación					

Fecha: Cusco 16 de setiembre del 2021.


 Dra. Copelo Cristóbal Giannina
C Ps P 20999

Dra. Giannina Copelo Cristóbal

HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN

Nombre del Juez: Jose Luis Vargas Cuadros
 Profesión: Psicólogo
 Ocupación: Coordinador de gestión docente U Continental

PREGUNTAS	ESCALA DE VALORACIÓN				
1. ¿Considera usted que los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?	1	2	3	4	5
2. ¿Considera usted que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	4	5
3. ¿Considera usted que los ítems contenidos en este instrumento, son una muestra representativa del universo materia del estudio?	1	2	3	4	5
4. ¿Considera usted que si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?	1	2	3	4	5
5. ¿Considera usted que los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos, propios de las variables del estudio?	1	2	3	4	5
6. ¿Considera usted que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?	1	2	3	4	5
7. ¿Considera usted que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	3	4	5
8. ¿Considera usted que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	4	5

9. ¿Estima usted que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos materia de estudio?	1	2	3	4	✗
10. ¿Que aspectos habría que modificar, que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que suprimirse? <i>seria conveniente conocer las dimensiones que conforman el test. Ademas tambien la ficha tecnica</i>					

Fecha: *10, Agosto, 2021*

Firma: 
 Ps. Jose Luis Vargas Cuadros
 Psicólogo
 C.Ps.P. 17376

Posfirma:

HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN

Nombre del Juez: Mayra Vanessa Guerra Pérez
 Profesión: Psicóloga
 Ocupación: Coordinadora, EDP Psicóloga

PREGUNTAS	ESCALA DE VALORACION				
1. ¿Considera usted que los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?	1	2	3	4	5
2. ¿Considera usted que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	4	5
3. ¿Considera usted que los ítems contenidos en este instrumento, son una muestra representativa del universo materia del estudio?	1	2	3	4	5
4. ¿Considera usted que si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?	1	2	3	4	5
5. ¿Considera usted que los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos, propios de las variables del estudio?	1	2	3	4	5
6. ¿Considera usted que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?	1	2	3	4	5
7. ¿Considera usted que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	3	4	5
8. ¿Considera usted que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	4	5

9. ¿Estima usted que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos materia de estudio?	1	2	3	4	5
10. ¿Que aspectos habría que modificar, que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que suprimirse?					

Fecha: 03/10/21

Firma:



Mayra Vanessa Peña Pérez
PSICÓLOGA
C.P.P. 17001

Posfirma:

HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN

Nombre del Juez: Harumi Gabriela Kuramoto Helgarejo
 Profesión: Psicóloga Educativa y Clínica
 Ocupación: Docente de Prácticas

PREGUNTAS	ESCALA DE VALORACION				
1. ¿Considera usted que los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?	1	2	3	4	5
2. ¿Considera usted que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	4	5
3. ¿Considera usted que los ítems contenidos en este instrumento son una muestra representativa del universo materia del estudio?	1	2	3	4	5
4. ¿Considera usted que si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?	1	2	3	4	5
5. ¿Considera usted que los conceptos utilizados en este instrumento son todos y cada uno de ellos, propios de las variables del estudio?	1	2	3	4	5
6. ¿Considera usted que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?	1	2	3	4	5
7. ¿Considera usted que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	3	4	5
8. ¿Considera usted que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	4	5

9. ¿Estima usted que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos materia de estudio?	1	2	3	4	5
10. ¿Que aspectos habría que modificar, que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que suprimirse?					
<p><i>El instrumento logra medir la variable, sugiero que se pueda adaptar algunos ítems con algunos ítems para lograr medir correctamente a la población indígena</i></p>					

Fecha: *20 de agosto 2021*

Firma:

Harumi
 Harumi Gabriela Kunimoto Melgarejo
 LICENCIADA EN PSICOLOGIA
 CPP 40910

Posfirma:

Apéndice F

Instrumento para evaluar el Bienestar psicológico

1

INSTRUCCIONES

A continuación encontrará una serie de afirmaciones sobre sentimientos que las personas podemos experimentar en cualquier etapa de nuestra vida. Por favor, al leer cada frase vea si usted, **EN ESTA ETAPA DE SU VIDA**, se siente así. Conteste de forma espontánea y sincera. No es necesario que piense demasiado acerca de cada frase. De forma sencilla y rápida vea si usted en estos momentos de su vida se siente o no de esa manera.

Aparecerán frases parecidas a esta que se pone como

EJEMPLO:

«Me siento muy ilusionado»

Si usted, en esta etapa de su vida, no se siente así en ninguna ocasión, tendrá que marcar, en la Hoja de respuestas, una cruz en una de las casillas que están a continuación del recuadro donde dice **NUNCA**; si algunas veces sí que se siente ilusionado, pondrá una cruz frente al recuadro de **ALGUNAS VECES**; si esto le ocurre más a menudo, pondrá una cruz frente a **BASTANTES VECES**; si con mucha frecuencia se siente usted así, pondrá una cruz frente a **CASI SIEMPRE**; si, prácticamente, usted se siente de esta forma en casi todos los momentos, pondrá una frente al recuadro **SIEMPRE**.

Suponemos que el que va a contestar jamás se siente ilusionado. Por eso, en la Hoja de respuestas, se ha puesto una cruz en la primera casilla, debajo de la palabra **Ejemplo**.

Marque Vd. una cruz en la casilla que mejor se ajuste a su caso después de leer cada una de las frases que aparecen en la página siguiente. Fíjese en que el número que está delante de cada frase es el mismo que el de la columna de la Hoja de respuestas en que va a contestar.

POR FAVOR NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SIN CONTESTAR. GRACIAS.

1. Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas.
2. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás.
3. Me siento bien conmigo mismo.
4. Todo me parece interesante.
5. Me gusta divertirme.
6. Me siento jovial.
7. Busco momentos de distracción y descanso.
8. Tengo buena suerte.
9. Estoy ilusionado/a.
10. Se me han abierto muchas puertas en mi vida.
11. Me siento optimista.
12. Me siento capaz de realizar mi trabajo.
13. Creo que tengo buena salud.
14. Duermo bien y de forma tranquila.
15. Me creo útil y necesario/a para la gente.
16. Creo que me sucederán cosas agradables.
17. Creo que como persona (madre/padre, esposa/esposo, trabajador/trabajadora) he logrado lo que quería.
18. Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.
19. Creo que puedo superar mis errores y debilidades.
20. Creo que mi familia me quiere.
21. Me siento «en forma».
22. Tengo muchas ganas de vivir.
23. Me enfrento a mi trabajo y a mis tareas con buen ánimo.
24. Me gusta lo que hago.
25. Disfruto de las comidas.
26. Me gusta salir y ver a la gente.
27. Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo.
28. Creo que, generalmente, tengo buen humor.
29. Siento que todo me va bien.
30. Tengo confianza en mí mismo/a.

31. Vivo con cierto desahogo y bienestar.
32. Puedo decir que soy afortunado/a.
33. Tengo una vida tranquila.
34. Tengo lo necesario para vivir.
35. La vida me ha sido favorable.
36. Creo que tengo una vida asegurada, sin grandes riesgos.
37. Creo que tengo lo necesario para vivir cómodamente.
38. Las condiciones en que vivo son cómodas.
39. Mi situación es relativamente próspera.
40. Estoy tranquilo/a sobre mi futuro económico.

NO PASE A LA PÁGINA SIGUIENTE HASTA QUE SE LE INDIQUE

2

INSTRUCCIONES

Las siguientes frases describen posibles condiciones y efectos que las personas podemos experimentar en nuestro trabajo, sea este trabajo el propio de la casa o el trabajo fuera del hogar. Por favor, al leer cada frase vea si usted, EN SU TRABAJO, se ha sentido así. Conteste de forma espontánea y sincera. No es necesario que piense demasiado acerca de cada frase. De forma sencilla y rápida vea si lo afirmado en cada frase le sucede o no. Después de leer cada frase marque con una cruz, en la Hoja de respuestas, la casilla correspondiente a la contestación que mejor refleje las condiciones, efectos y sentimientos que usted experimenta en su trabajo.

Aparecerán frases parecidas a esta que se pone como

EJEMPLO:

«Mi trabajo me hace feliz»

Si usted, no se siente así en ninguna ocasión, tendrá que marcar, en la hoja de respuestas, una cruz frente al recuadro donde dice **NUNCA**; si en alguna ocasión sí que se siente de esta manera, ponga una cruz frente a **RARAS VECES**; si esto le ocurre de vez en cuando, ponga una cruz frente a **ALGUNAS VECES**; si con frecuencia se siente usted así, ponga una cruz frente a **CON FRECUENCIA**; si lo que se afirma en la frase le sucede habitualmente, ponga una cruz frente al recuadro de **CASI SIEMPRE**.

Suponemos que el que va a contestar se siente con frecuencia feliz en su trabajo. Por eso, en la Hoja de respuestas, se ha puesto una cruz en la casilla frente al recuadro **CON FRECUENCIA** bajo la columna **Ejemplo**.

Marque Vd. una cruz en la casilla que mejor se ajuste a su caso después de leer cada una de las frases que aparecen en la página siguiente. Fíjese en que el número que está delante de cada frase es el mismo que el de la columna de la Hoja de respuestas en que va a contestar.

POR FAVOR NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SIN CONTESTAR. GRACIAS.

1. Mi trabajo es creativo, variado, estimulante.
2. Mi trabajo da sentido a mi vida.
3. Mi trabajo me exige aprender cosas nuevas.
4. Mi trabajo es interesante.
5. Mi trabajo es monótono, rutinario, aburrido.
6. En mi trabajo he encontrado apoyo y afecto.
7. Mi trabajo me ha proporcionado independencia.
8. Estoy discriminado/a en mi trabajo.
9. Mi trabajo es lo más importante para mí.
10. Disfruto con mi trabajo.

NO PASE A LA PÁGINA SIGUIENTE HASTA QUE SE LE INDIQUE

3

INSTRUCCIONES

Las siguientes frases describen actitudes personales en relación con la sexualidad y las relaciones de pareja. Lea cada frase y decida hasta qué punto refleja sus pensamientos, sentimientos o actitudes. No hay respuestas verdaderas o falsas. Sencillamente, unas personas pensamos y sentimos de una manera y otras piensan de forma distinta. Probablemente, estará de acuerdo con algunas frases y en desacuerdo con otras. En algunas de las afirmaciones quizá esté usted en parte de acuerdo pero, a la vez, en parte en desacuerdo. Por favor, exponga su opinión sobre cada frase marcando con una cruz, en la Hoja de respuestas, la casilla que mejor describa su actitud o sentimiento. Ante cada frase puede usted estar **«TOTALMENTE EN DESACUERDO»**, **«MODERADAMENTE EN DESACUERDO»**, **«EN PARTE DE ACUERDO Y EN PARTE EN DESACUERDO»**, **«MODERADAMENTE DE ACUERDO»** o **«TOTALMENTE DE ACUERDO»**.

Fijese en que el número que está delante de cada frase es el mismo que el de la columna de la Hoja de respuestas en que va a contestar.

**LAS FRASES DESTINADAS A LAS MUJERES
SE PRESENTAN EN LA PÁGINA SIGUIENTE
Y LAS DESTINADAS A LOS VARONES
AL DORSO DE LA DE LAS MUJERES**

POR FAVOR NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SIN CONTESTAR. GRACIAS.

mujeres

1. Atiendo al deseo sexual de mi esposo.
2. Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales.
3. Me siento feliz como esposa.
4. La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida.
5. Mi marido manifiesta cada vez menos deseo de realizar el acto sexual.
6. Cuando estoy en casa no aguanto a mi marido en ella todo el día.
7. Mis relaciones sexuales son ahora poco frecuentes.
8. Mi pareja y yo tenemos una vida sexual activa.
9. No temo expresar a mi marido mi deseo sexual.
10. A mi marido le cuesta conseguir la erección.
11. Mi interés sexual ha descendido.
12. El acto sexual me produce dolores físicos, cosa que antes no me ocurría.
13. Mi esposo y yo estamos de acuerdo en muchas cosas.
14. Hago con frecuencia el acto sexual.
15. El acto sexual me proporciona placer.

varones

1. Atiendo al deseo sexual de mi esposa.
2. Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales.
3. Me siento feliz como esposo.
4. La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida.
5. Mi mujer manifiesta cada vez menos deseo de realizar el acto sexual.
6. Cuando estoy en casa no aguanto a mi mujer en ella todo el día.
7. Mis relaciones sexuales son ahora poco frecuentes.
8. Mi pareja y yo tenemos una vida sexual activa.
9. No temo expresar a mi mujer mi deseo sexual.
10. Me cuesta conseguir la erección.
11. Mi interés sexual ha descendido.
12. El acto sexual me produce dolores físicos, cosa que antes no me ocurría.
13. Mi esposa y yo estamos de acuerdo en muchas cosas.
14. Hago con frecuencia el acto sexual.
15. El acto sexual me proporciona placer.



HOJA DE RESPUESTAS

Apellidos y Nombre _____

Edad _____ Localidad _____

Estudios realizados _____

Fecha _____

Profesión _____

Cuestionario nº 1 2 3

(Marque el que corresponda a los cuestionarios contestados)

Sexo V M

1	Ejemplo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40									
	Nunca o casi nunca	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Algunas veces	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Bastantes veces	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Casi siempre	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Siempre	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

2	Ejemplo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Nunca	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Raras veces	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Algunas veces	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Con frecuencia	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Casi siempre	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

3	Ejemplo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Totalmente en desacuerdo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Moderadamente en desacuerdo	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Parte de acuerdo, parte desacuerdo	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Moderadamente de acuerdo	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Totalmente de acuerdo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

RESUMEN DE PUNTUACIONES
PD = Suma de los valores marcados con x

1 Bienestar psicológico subjetivo (ítems 1-30 del cuestionario 1)
Bienestar material (ítems 31-40 del cuestionario 1)

2 Bienestar laboral (ítems 1-10 del cuestionario 2)

3 Relaciones con la pareja (ítems 1-15 del cuestionario 3)

TOTAL ESCALA (Suma de las casillas precedentes)

ESCALA PONDERADA (ítems en casillas sombreadas)

PD P Centil

Apéndice G

Instrumento para evaluar la Tolerancia a la Frustración

ESCALA DE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN (ETAF)

(Hidalgo y Soclle)

Nombre:..... Sexo (F) (M) Edad: ... Fecha:.....

Religión:..... Ocupación:.....

A continuación, se le presentan una lista de frases. Si una frase describe cómo reacciona Ud. marca con una X en los casilleros vacíos, recuerda no hay respuestas correctas ni incorrectas.

		Siempre	A veces	Nunca
1	Mantengo serenidad ante las dificultades.			
2	Cuando estoy en problemas confío en que lo resolveré.			
3	Cuando estoy ante un problema, normalmente analizo con tranquilidad la causa del problema.			
4	Reconozco mis errores sin sentirme mal, y trato de solucionarlo.			
5	Cuando realizo una actividad sin lograr lo esperado, aun así, siento la satisfacción de haberlo intentado.			
6	Me siento motivado a continuar con mis propósitos.			
7	Cuando hay un problema, reacciono con calma sin enojarme.			
8	Cuando me enfrento a un problema, no me rindo fácilmente.			
9	Asumir varias actividades al mismo tiempo y no lograr terminarlo me genera mucha preocupación.			
10	Cuando no cumplo con mis compromisos me siento preocupada (o)			
11	Generalmente cuando tengo varios trabajos en mi trabajo los culmino sin sentirme muy cansado.			
12	Cuando las personas me critican en mi trabajo, normalmente les refuto sin ofenderlos ni sentirme mal.			

13	Me doy cuenta fácilmente de lo que siento frente a situaciones de presión laboral y puedo manejarlo adecuadamente.			
14	A pesar de tener resultados adversos en mis actividades de trabajo o estudio, siento satisfacción si he dado lo mejor de mí.			
15	Cuando no entiendo una tarea, me disgusto fácilmente.			
16	Normalmente me relaciono sin dificultades con personas desconocidas en reuniones sociales.			
17	Habitualmente manejo mis impulsos frente a problemas.			
18	Generalmente reacciono con tranquilidad ante las diferencias que tengo con mis amigos.			
19	Generalmente disfruto la presencia de mis amigos.			
220	Cuando existe un problema con alguien normalmente controlo mis impulsos.			
21	Reacciono con prudencia en circunstancias difíciles frente a mis amigos.			
22	Habitualmente respeto las normas que hay en casa.			
23	Frente a dificultades y problemas que me desmotivaban, siempre recibí apoyo de mis padres y hermanos.			
24	Mis padres tienen un trato agradable conmigo a pesar de mis defectos.			
25	Generalmente comprendo a mis padres cuando están enfadados.			
26	Cuando mis padres se molestan conmigo, trato de controlar la situación.			
27	Realizo las actividades de casa con responsabilidad y disfruto hacerlas.			
28	No me dejo llevar por problemas familiares fácilmente.			

Apéndice H

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

- 1) EDAD: _____
- 2) SEXO:
 - HOMBRE
 - MUJER
- 3) NÚMERO TELEFÓNICO:

- 4) DISTRITO DE RESIDENCIA:

- 5) NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DONDE TRABAJA:

- 6) NIVEL EDUCATIVO EN QUE ENSEÑA:
 - NIVEL INICIAL
 - NIVEL PRIMARIO
 - NIVEL SECUNDARIO
- 7) TIPO DE CONTRATACIÓN:
 - CONTRADO
 - NOMBRADO
- 8) ESTADO CIVIL:
 - SOLTERO/A
 - CASADO/A – CONVIVIENTE
 - SEPARADO/A – DIVORCIADO/A
 - VIUDO/A
- 9) NIVEL DE INSTRUCCIÓN ALCANZADO:
 - TÉCNICO EN EDUCACIÓN
 - UNIVERSITARIO – LICENCIADO
 - ESPECIALIZACIÓN – MAESTRÍA
 - DOCTORADO
- 10) TENENCIA DE VIVIENDA:
 - PROPIA
 - ARRENDADA
 - FAMILIAR
 - COMPARTIDA CON OTRAS FAMILIAS
- 11) NÚMERO DE INTEGRANTES DE TU FAMILIA:
 - NINGUNA
 - 1 – 3 PERSONAS
 - 4 – 6 PERSONAS
 - MAS DE 6 PERSONAS