



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, EDUCACIÓN COMERCIAL  
Y DERECHO**

**TRABAJO DE TITULACIÓN DE GRADO PREVIO A LA  
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICOLOGA**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**EL DOCENTE Y SUS NIVELES DE ANSIEDAD EN EL DESEMPEÑO  
LABORAL EN EL CANTÓN MILAGRO PROVINCIA DEL GUAYAS**

**Autores:**

Sra. Hidalgo Ulloa Martha del Rocío

**Tutor:**

Mgtr. Aguilar Pita Diana Vicky

**Milagro, Septiembre 2019  
ECUADOR**

## DERECHOS DE AUTOR

Ingeniero.

Fabrizio Guevara Viejó, PhD.

**RECTOR**

**Universidad Estatal de Milagro**

Presente.

Yo, Hidalgo Ulloa Martha del Rocio en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de la alternativa de Titulación – Proyecto de Investigación modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor del Proyecto de Investigación realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Grado, como aporte a la Línea de Investigación **Estudios Biopsicosociales de grupos Vulnerables de la población (Area Educativa)IS2019** de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de este Proyecto de Investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, 23 de agosto de 2019



---

Hidalgo Ulloa Martha del Roció

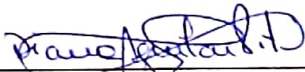
Autor 1

C.I: 0912569639

## APROBACIÓN DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Yo, Aguilar Pita Diana Vicky en mi calidad de tutor del Proyecto de Investigación, elaborado por la estudiante Hidalgo Ulloa Martha del Rocío ,cuyo tema de trabajo de Titulación es El docente y sus niveles de ansiedad en el desempeño laboral en el cantón Milagro provincia del Guayas, que aporta a la Línea de Investigación Estudios Biopsicosociales de Grupos Vulnerables de la Población (área educativa)IS2019 previo a la obtención del Grado PSICOLOGA ; trabajo de titulación que consiste en una propuesta innovadora que contiene, como mínimo, una investigación exploratoria y diagnóstica, base conceptual, conclusiones y fuentes de consulta, considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo APRUEBO, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Proyecto de Investigación de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, 28 de agosto de 2019



---

Aguilar Pita Diana Vicky

Tutor

C.I: 0918767666

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

Mgtr. Aguilar Pita Diana Vicky

MAE. Espinel Guadalupe Johana Verónica

MAE. Pincay Aguilar Iván Leonardo

Luego de realizar la revisión del Proyecto de Investigación, previo a la obtención del título (o grado académico) de PSICÓLOGA presentado por la estudiante Hidalgo Ulloa Martha del Rocío

Con el tema de trabajo de Titulación: **El docente y sus niveles de ansiedad en el desempeño laboral en el Cantón Milagro Provincia del Guayas.**


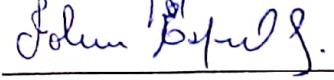
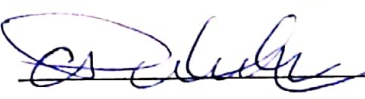
Otorga al presente Proyecto de Investigación, las siguientes calificaciones:

Estructura	[ 60 ]
Defensa oral	[ 40 ]
Total	[ 100 ]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) Aprobado

Fecha: 2 de octubre de 2019

Para constancia de lo actuado firman:

	Nombres y Apellidos	Firma
Presidente	Aguilar Pita Diana Vicky	
Secretario (a)	Espinel Guadalupe Johana Verónica	
Integrante	Pincay Aguilar Iván Leonardo	

## DEDICATORIA

*Dedico a Dios y a mi familia este proyecto porque es realizado con mucho esfuerzo.  
De igual forma a mis docentes de la carrera de Psicología en especial a Psic. Elka Almeida,  
Psic. Gloria Solis, Psic. Diana Aguilar, Psic. Carmen Zambrano, Psic. Ángel Bermúdez,  
Psic. Johanna Espinel, Psic. Narcisa Cordero, Psic. Washington Miranda, Psic. Karla  
Mora, Psic. Kerly Álvarez y Psic. Iván Pincay .*

*Luché por lo que quise sin rendirme jamás.*

## AGRADECIMIENTO

*Agradezco a Dios padre todo poderoso dador de vida, fortaleza y amor y a María Santísima por acompañarme con su dulzura y amor a mi padre Ángel Hidalgo y a mi madre Beatriz Ulloa que me inculcaron los valores éticos y morales con sus sabios y preciosos momentos que forjaron en mí esa coraza de fuerza y valentía porque a pesar de los tropiezos que hay en la vida, sigamos siempre adelante y logrando vencer todos los obstáculos.*

*A mi hermana Ing. Violeta Hidalgo le agradezco por ser uno de los pilares fundamentales en este proceso académico con su inteligencia y conocimiento fueron de gran ayuda.*

*A Ángel hijo de mi corazón que me acompañó en este camino de lucha siendo mis ojos.*

*A mi hija Belén mi princesa y mi esposo que creyeron en mí incondicionalmente brindándome su amor y confianza*

*Al Rector de la Universidad por haberme dado la oportunidad como estudiante con discapacidad visual y física, a mi Tutora Diana Aguilar con su carisma y paciencia supo guiar el proyecto, además a todos mis docentes que confiaron en mí que me motivaron a cumplir con ética y disciplina mis metas y objetivos.*

*A mi compañera Karla Franco quien con su espontaneidad, su ayuda, su inmenso corazón hicieron posible la culminación de este proyecto.*

## ÍNDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTOR .....	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN ..	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
ÍNDICE GENERAL.....	vii
ÍNDICE DE FIGURAS .....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
RESUMEN.....	1
ABSTRACT .....	2
INTRODUCCIÓN.....	3
MARCO TEÓRICO .....	6
METODOLOGÍA.....	16
<b>Población y Muestra</b> .....	16
Hipótesis.....	16
Tabla 1. Operacionalización de variables.....	17
RESULTADOS OBTENIDOS.....	19
Tabla. 2 Ansiedad y trastornos Ansiedad relacionados .....	19
Ilustración.1 Ansiedad y trastornos Ansiedad relacionados.....	20
Tabla.3 Evaluación del Desempeño 360 .....	21
Ilustración.2 Evaluación de desempeño 360 .....	22
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	23
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	24
ANEXOS .....	25

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b><u>Ilustración.1 Ansiedad y trastornos Ansiedad relacionados</u></b> .....	20
<b><u>Ilustración.2 Evaluación de desempeño 360</u></b> .....	22



## ÍNDICE DE TABLAS

<b><u>Tabla 1. Operacionalización de variables</u></b> .....	17
<b><u>Tabla. 2 Ansiedad y trastornos Ansiedad relacionados</u></b> .....	19
<b><u>Tabla.3 Evaluación del Desempeño 360</u></b> .....	21

# **EL DOCENTE Y SUS NIVELES DE ANSIEDAD EN EL DESEMPEÑO LABORAL EN EL CANTÓN MILAGRO PROVINCIA DEL GUAYAS**

## **RESUMEN**

La labor docente demanda en la actualidad de responsabilidad, tiempo, preparación, vocación, estabilidad emocional sin embargo no se llegan a cumplir los objetivos por los factores ambientales que inciden en la aparición de Ansiedad, el objetivo del presente trabajo de investigación era determinar cómo los altos niveles de ansiedad afectan el desempeño laboral de los docentes en la Ciudad de Milagro, Provincia del Guayas en el año 2019. La metodología utilizada en la investigación es de tipo Mixta con diseño no experimental, con una muestra de 30 docentes, utilizando los instrumentos ( INVENTARIO DE EVUALACIÓN DE PERSONALIDAD Y EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO 360). Los resultados indicaron que dichos niveles altos de Ansiedad afectan al educador en su desempeño profesional. En conclusión dichos estudios revelan que a mayor niveles ansiedad, menor desempeño laboral en el docente.

**PALABRAS CLAVE:** Ansiedad , factores asociados a la ansiedad , desempeño laboral.

# **EL DOCENTE Y SUS NIVELES DE ANSIEDAD EN EL DESEMPEÑO LABORAL EN EL CANTÓN MILAGRO PROVINCIA DEL GUAYAS**

## **ABSTRACT**

The teaching work currently demands responsibility, time, preparation, vocation, emotional stability, however, the objectives are not met because of the environmental factors that affect the appearance of Anxiety, the objective of this research work was to determine how High levels of anxiety affect the work performance of teachers in the city of Miracle province of Guayas in 2019. The methodology used in the research is a mixed type with non-experimental design, with a sample of 30 teachers, using the instruments ( PERSONALITY ASSESSMENT INVENTORY AND PERFORMANCE EVALUATION INVENTORY 360). The results indicated that such high levels of anxiety affect the educator in his professional performance. In conclusion, these studies reveal that the higher levels of anxiety, the lower the job performance of the teacher.

**KEY WORDS:** Anxiety, factors associated with anxiety, Job performance.

## INTRODUCCIÓN

Esta investigación está basada en los niveles de Ansiedad y como este repercute en el desempeño laboral en los docentes en la ciudad de Milagro Provincia del Guayas. En la actualidad el ser docente demanda de responsabilidad, tiempo, preparación, vocación, estabilidad emocional, para ejercer dicha profesión, sin embargo no se llegan a cumplir los objetivos por los factores ambientales que inciden en la aparición de ansiedad.

Basada a una amplia información bibliográfica es pertinente, decir que hay información acerca de ansiedad y como afecta al desempeño laboral, no obstante la problemática cada vez es más grande a pesar de la información que hay, los docentes no saben reconocer si padecen o no de ansiedad, llevando a que el docente declina su salud mental y física.

En el contexto ecuatoriano el sistema educativo demanda mucho esfuerzo por la carga en primera instancia de estudiantes, es decir aulas sobrepobladas, también el poco interés de los padres de familias y sobre todo la carga laboral, este cúmulo de factores hace que sea un detonante en la aparición de síntomas característicos de la ansiedad afectando al docente.

### **Planteamiento del problema**

Los altos niveles de ansiedad afectan la salud física y emocional causando un deterioro del desempeño profesional del docente en la Ciudad de Milagro, Provincia del Guayas.

Mediante el estudio de investigación se ha llegado a determinar que existe un alto índice de ansiedad en los docentes de dichas instituciones causando un grave estado de ánimo al ser este un factor que incide en la elaboración de sus actividades curriculares diarias por lo tanto el desempeño laboral se ha visto repercutido en los últimos años, es

decir cuando no existe un entorno laboral propicio el rendimiento laboral se ve afectado al momento de impartir sus clases el ambiente se torna negativo no siendo este un factor estratégico al momento de llegar a los estudiantes, provocando así un estado de frustración, rabia, incomodidad en el docente que, de esta manera no cumpliría los objetivos planteados como docente en el proceso educativo , además de que esto afecta tanto física como emocional reduciendo su calidad de vida. Y es ahí que el docente comienza a experimentar no solamente cambios en su salud física llevando a esto que sientan malestar como cefaleas, falta de apetito, cansancio físico y mental, y en casos más graves tales como taquicardia, presión arterial alta, diabetes emocional, gastritis, colon irritable y la muerte. Mientras tanto en la parte emocional se ve afectada su autoestima y su equilibrio emocional en todas sus actividades laborales pero no podemos dejar de enfocar al individuo también desde su entorno familiar donde este se ve afectado ya que desde allí cumplen un rol fundamental en todas sus actividades de la sociedad.

En efecto el exceso de trabajo y sobre todo la responsabilidad a carta cabal de cumplir el papel de docente demanda que este sea uno de los principales estresores que aquejan al docente, de este modo la presencia de ansiedad en ellos influirá en el bienestar del docente y es por eso que es importante apuntar a un equilibrio de vida en todos los procesos que desempeña para que estos sean revertidos en una sumatoria positiva en bienestar del individuo.

### **Objetivo general**

- Determinar los niveles de ansiedad y como este influye en el desempeño laboral en el docente en la Ciudad de Milagro, Provincia del Guayas

### **Objetivos específicos**

- Identificar las causas y consecuencias que producen los niveles de ansiedad o estrés en el docente en la Ciudad de Milagro, Provincia del Guayas
- Describir los aspectos teóricos que influyen en la personalidad del docente
- Dar a conocer técnicas que contribuya a disminuir el impacto que produce los niveles de estrés en el docente en la ciudad de Milagro

### **Justificación**

En la última década se ha descubierto que los niveles de ansiedad tienen un impacto muy elevado en los docentes, muchos de ellos ni siquiera se dan cuenta que están adoleciendo algún tipo de malestar provocado obviamente por el exceso de trabajo, problemas familiares y circunstancias cotidianas, sino hasta que realmente muchos de ellos empiecen a somatizar. De esta manera esta investigación va encaminada a dar estrategias que contribuyan a bajar dichos niveles que afectan al docente en su vida

Teniendo en cuenta que realizamos dicha investigación con la aplicación de un Instrumento llamado PAI este a su vez ayudará a identificar mediante resultados la personalidad del docente y su influencia en el sector educativo y de cómo este repercute en el desempeño laboral, teniendo en cuenta que se tomará una evaluación de desempeño de 360 que mide el desempeño laboral y a su vez si este está afectado.

# CAPÍTULO 1

## MARCO TEÓRICO

La presente investigación analiza el impacto que tiene los niveles de Ansiedad en el docente y como este a su vez repercute en su desempeño laboral, en este sentido es prescindible aclarar algunos conceptos entre ellos tenemos:

### **ANSIEDAD**

#### **Definición**

Según Reyes y colaboradores. La ansiedad es un medio de alarma que tiene el organismo ante estímulos amenazadores, es decir circunstancias que afectan al ser humano de las cuales se gana o se pierde (Reyes, Monterrosas Rojas, Navarrete Martínez, Acosta Martínez, & Torruco, 2017).

La ansiedad es una impresión normal que se da en circunstancias en las cuales se ve amenazado, el estado psicológico de miedo viene acompañado de alteraciones biológicas que advierten al cuerpo para que esté preparado para la defensa y salida, estos son el aumento de los latidos cardiacos, la respiración y la rigidez muscular\_(Hernández, Horga, Navarro, & Mira, 2017).

De acuerdo a las definiciones expuestas anteriormente por diferentes autores en la investigación, la ansiedad es una emoción normal que experimenta el individuo ante una situación estresante, y esta puede variar según circunstancias a las cuales esté la persona expuesta, en el ámbito educativo los docentes experimentan diferentes tipos de situaciones ya sean con los alumnos, padres familia o compañeros de trabajo que los lleva a experimentar el estado de ansiedad. Cabe enfatizar que la ansiedad como tal no es mala,

se considera que es un mecanismo de defensa para alertar al cuerpo que está ante un peligro, se considera patológica cuando ésta viene acompañada de síntomas y a su vez ésta se da con más frecuencia.

### **Sintomatología de ansiedad**

Como anteriormente se había planteado, la ansiedad es un estado normal que se da como un mecanismo de defensa ante un peligro, ahora bien la ansiedad patológica surge a partir de una sintomatología que abarca desde lo físico, psíquico (Hernández, Horga, Navarro, & Mira, 2017).

A continuación se detalla la clasificación de los síntomas:

- **Psíquicos:** Miedo, Irritabilidad, poca tolerancia al ruido, intranquilidad, dificultad para concentrarse, angustia
- **Gastrointestinales:** Sequedad de boca. Dificultad para tragar. Molestias epigástricas. Meteorismo. Aumento de deposiciones o de deposiciones blandas.
- **Respiratorias:** Contracción en el pecho. Dificultad para la respiración. Hiperventilación. Cardiovasculares: Palpitaciones. Molestias precordiales. Percepción del latido cardiaco
- **Genitourinarios:** Micción frecuente o urgente. Disfunción eréctil. Molestias menstruales. Amenorrea.
- **Neuromuscular:** Temblor. Parestesias. Tinnitus. Mareo. Cefalea Dolores musculares

El cuerpo experimenta una serie de situaciones y sensaciones la respuesta de cada sujeto varía de acuerdo a la situación desencadenando una respuesta diferente, como lo indicaba Hernández y colaboradores que sirve como aporte, la serie de síntomas que se dan como resultado de los estímulos alrededor del individuo como ya mencionados a nivel psíquico y físico ambos (Hernández, Horga, Navarro, & Mira, 2017).



Es de relevancia enfatizar que existen dos tipos de ansiedad tanto fisiológica como patológica, ambas se dan de acuerdo a la situación y a la frecuencia con la que se da dicha situación. Es peligrosa la ansiedad patológica ya que se estaría hablando de una enfermedad que afecta a todo el organismo causando una serie de alteraciones que llevan al individuo experimentar dolencias múltiples tanto a nivel de salud como en sus otros contextos familiar, Social, de trabajo. Ahora bien el docente como un ente a lo largo de su vida experimenta dentro de su entorno laboral una serie de situaciones que lo lleva a sufrir de agotamiento por toda la carga laboral que conlleva su profesión, de esta manera llevando a que experimente ansiedad patológica.

### **Enfoques teóricos de la Ansiedad**

Dada la importancia del estudio de los diferentes enfoques acerca de la ansiedad es importante señalar a continuación las teorías que respalda esta investigación:

Según la investigación de Sum plantea tres teorías que van ligadas al origen de la ansiedad (Sum R. M., 2015).

- **El origen físico de la ansiedad.** Es el incremento de la actividad del sistema nervioso, se da a partir de estímulos del entorno o en la parte interna del cuerpo en base a la función cerebral. El incremento de la actividad aparece con síntomas periféricos dados del sistema nervioso vegetativo es decir aumento del tono simpático y del sistema endocrino quien distribuye las hormonas suprarrenales, estas son las responsables de los síntomas de ansiedad. Por otra parte, los síntomas que se dan dada la estimulación del sistema límbico y del córtex cerebral que se convertirán en síntomas psíquicos de ansiedad (Sum R. M., 2015).
- **Teorías Conductistas.** El conductismo está basado en aquellas conductas que se aprenden en ciertos momentos de la vida, estas se amoldan a

estímulos propicios y no propicios, aceptando repercusiones que posteriormente se darán. Entonces la ansiedad es el producto de un proceso condicionado de modo que las personas que la experimentan la interpretan de forma equivocada, que si bien en un principio el estímulo es neutro, se relaciona con hechos traumáticos y por tanto amenazadores, al recibir esos estímulos el ser humano asocia con hechos vividos traumáticos los cuales desencadenan la angustia que está asociada a la amenaza (Sum R. M., 2015).

- **Teorías Cognitivistas.** Según esta teoría la ansiedad es el producto de pensamiento patológico. es decir que el ser humano da un juicio de valor anticipado y a su vez lo afrontó de acuerdo a experiencia de esta manera se dará la conducta en el momento determinado. Por ejemplo algunas personas tienen sensaciones físicas que le provoca molestia en algún momento, aunque en otros casos no le presta valor a esta experiencia. Sin embargo hay personas que interpretan dichas situaciones como una alerta y una amenaza para su salud física o mental lo cual desencadena una respuesta a nivel neurofisiológico y por ende dando lugar a la ansiedad (Sum R. M., 2015).

En referencia a lo antes descrito estos enfoques van ligados al estudio de la ansiedad, desde la parte biológica, psicológica y conductual, haciendo un desglose de las diferentes teorías que resaltan la forma de ver a la ansiedad como un estado de angustia que a su vez las respuestas varían de acuerdo al individuo y sus experiencias previas.

## **Factores Asociados a la ansiedad**

Citamos a Baeza y colaboradores quienes mencionan que existen tres factores que influyen en la ansiedad .A continuación se detallara cada de ellos:

- **Factores psicosomáticos:** concierne a variables fisiológicas y genéticas enlazadas a las características de la personalidad que dan más probabilidad que un sujeto desarrolle cambios en cuanto a la ansiedad y sus niveles. Estos factores en un nivel de sensibilidad al individuo, dando lugar a un estado de pre- alarma que determina la soltura al entorno externo e interno (Baeza, Balaguer, Belchi, Coronas, & Guillamón, 2008).

De la misma manera no hay un tratamiento certero que confirme su ausencia, no obstante hay tratamientos farmacológicos que disminuye el nivel de sensibilidad del paciente (Baeza, Balaguer, Belchi, Coronas, & Guillamón, 2008) .

- **Factores activadores:** Son aquellas circunstancias que encienden el sistema de alarma, equipando al individuo a actuar de forma rápida, se junta directamente con un hecho que el individuo perciba como un peligro, esto dependerá de un proceso detonante (automático) de cada individuo en la cual investiga los sucesos y comprueba los medios en la que nos afecta de forma individual. Según hace énfasis el autor, el cual determina que la ansiedad proviene de dos tipología de problema: En primer lugar, la obstaculización de planes de los cuales el sujeto le da importancia. Por otra parte, la posible disminución de objetivos que se han alcanzado, da como consecuencia la perdida de bienestar o labor (Baeza, Balaguer, Belchi, Coronas, & Guillamón, 2008).

- **Factores de mantenimiento:** Estos factores están relacionados con la ansiedad ya que esta se ve envuelta y no se resuelve de una manera satisfactoria o cuando la ansiedad se vuelve patológica. La ansiedad se da por factores activadores y estos se relacionan con los factores psicopatológicos, en donde los altos niveles de ansiedad pueden alterar a la homeostasis cuerpo del sujeto, dando lugar a un estado de alarma y vulnerabilidad (Baeza, Balaguer, Belchi, Coronas, & Guillamón, 2008).

En el ámbito educativo los docentes experimentan estos tres factores que inciden en los niveles de ansiedad y desde el estado de pre alerta como la manifestó dicho autor en los factores psicosomáticos, de esta manera se relacionan con los factores activadores que ya son los detonantes para que la salud se altere en el organismo ya que aparecen los dos tipologías de los problemas, teniendo en cuenta las características propias de cada individuo, y es ahí donde aparece el factor de mantenimiento quien es el que se juntan los dos factores ya mencionados, dando paso al trastorno de ansiedad, por ende es de suma importancia la información citada, para entender de forma científica y clara los niveles de ansiedad desde la parte fisiológica y psicológica las cuales repercuten en el docente quien es más propenso a sufrir ansiedad.

### **Depresión**

Se la denomina a la depresión como un trastorno mental, que viene acompañado de tristeza, baja autoestima, debilidad, pérdida de energía, ausencia de confianza, sentimiento de culpa, pensamientos suicidas, poca concentración y modelo de sueño desajustado y del deseo de comer (Da Silva, Cardoso, Bastos, & Reisdorfer, 2015).

De igual forma la Organización Mundial de la Salud define a la depresión como un trastorno mental que se da con frecuencia y que se determina por la aparición de

tristeza, ausencia de deseo, sensación de culpabilidad, patologías del sueño y del apetito, agotamiento y poca concentración (OMS, 2017).

La depresión es un estado emocional que viene acompañado de una serie de síntomas caracterizados por la disminución de energía, tristeza, culpabilidad, sueño, falta de apetito, por lo tanto esta serie de síntomas interfieren con la calidad de vida del ser humano y a su vez en su actividad, cabe destacar que la depresión no es solo de por sí el estado de llanto para que ésta se llame depresión, tiene que cumplir los diferentes síntomas y que ésta también se prolongue por dos semanas, ahora bien en ámbito laboral existen muchos factores que pueden llevar a que el docente experimente la depresión, como un trastorno, los docentes al estar inmersos en este campo educativo son propensos a tener este trastorno, por ende como anteriormente se había mencionado se ve reflejado en el desempeño laboral.

## **DESEMPEÑO LABORAL**

El desempeño es catalogado como la conducta que manifiesta en el colaborador, que son importantes resultados de los objetivos en la empresa y pueden ser evaluados acorde a las capacidades de cada individuo y el aporte que brinda en la organización (Robbins & Coulter, 2014).

El desempeño que tiene el colaborador está relacionado a profundidad con la conducta y las habilidades para efectuar diferentes tipos de trabajos en la que se pone en juego los niveles de desempeño del colaborador para cumplir los resultados (Cabala & Salgado, 2010).

En lo antes mencionado el desempeño laboral es de importancia en el contexto laboral ya que partirá del logro de los objetivos de la organización, en el campo educativo para medir el desempeño laboral es necesario tener una evaluación de desempeño que

vaya acorde a las necesidades planteadas de dicha institución, el desempeño laboral se ve reflejado día a día , en la capacidad que tienen el docente para realizar diferentes tipos de necesidades ya sean estas relaciones interpersonales, trabajo en equipo y la realización de contenidos para la institución educativa.

Por otra parte la relación que tiene la ansiedad con el desempeño laboral va ligado de acuerdo a los niveles de intensidad que se presente en la ansiedad, ya que la personalidad juega un papel importante en este caso en el docente, si hablamos de un docente que sabe manejar sus niveles de ansiedad por ende tendrá un desempeño laboral favorable, en cambio si el docente tiene niveles de ansiedad altos su desempeño se verá repercutido ya que esto conlleva tener falencias en cuanto a su rendimiento ocasionando una baja en sus actividades, causando una frustración en el mismo. Teniendo en cuenta que no solo se ve en el reflejo sino también en su entorno, llevando a una afectación en sus actividades que realiza ya sean estas curriculares, de trabajo, en equipo, etc.

### **Motivación**

#### **Definición**

La motivación como el eje principal de los seres humanos, expresa la relación entre los seres humanos y su entorno, ya que de esta manera regula el trabajo del sujeto que consiste en la acción de conductas hacia un fin que él estima importante y anhelado (Gonzalez, 2008).

La motivación es la línea intermedia entre la personalidad y la forma de ejecutar su trabajo, por lo tanto es importante reafirmar su eficacia lo que conlleva al éxito de metas de manera que logre éxitos en su labor (Gonzalez, 2008).

## **Teoría de la jerarquía de las necesidades**

La teoría de la motivación mejor conocida como la jerarquía de las necesidades, establecida por Abraham Maslow, quien determinó la hipótesis de que dentro de cada individuo o sujeto. Existe una jerarquía de cinco necesidades entre estas se pueden encontrar:

La teoría que tiene mucha relevancia y que va en concordancia con las necesidades del individuo, es la teoría de las necesidades de Abraham Maslow quién reseña cinco necesidades básicas para lograr los objetivos (Robbins & Judge, Comportamiento Organizacional, 2013).

A continuación se detallara las necesidades:

- **Fisiológicas.-** Es aquella en la que se produce hambre, sueño, sed y entre otras necesidades corporales.
- **Seguridad.-** En esta enfatiza el bienestar y la defensa contra daños físicos y emocionales
- **Sociales.-** Se encuentra la afectividad, el sentido de pertenencia y aceptación dentro de una sociedad, así mismo, la autonomía y el logro; y factores externos como el estatus, el reconocimiento y la atención.
- **Estima.-** Están inmersos los factores internos, que son el respeto que se tiene la persona hacia sí mismo. La independencia el logro y factores externos como la posición social, mérito y la atención.

- **Autorrealización.-** Es la motivación que necesita el individuo para convertirse en todo aquello que se propone ser , incluye el desarrollo de su capacidad

La teoría de Maslow psicólogo humanista que se destaca en la motivación, donde es muy importante en nuestra investigación porque se basa específicamente en las necesidades con el docente. Detalló que las necesidades que todo docente quisiera sentirse satisfecho, en las jerarquías o el orden de las prioridades de la pirámide pueden variar en cada profesor ya que estamos hablando de los niveles que para unos tienen más importancia que para otros: Unos niveles por los que afortunadamente vamos transitando según el momento de la vida personal y profesional. Hay conceptos básicos muy importantes porque los individuos deben cumplir sus metas con el objetivo principal para tener la lucha constante para llegar al cumplimiento y al éxito.



## CAPÍTULO 2

### METODOLOGÍA

La investigación realizada es de tipo cuantitativa ya que con la información obtenida se determinó con mayor amplitud cómo afecta los altos niveles de Ansiedad que están padeciendo los docentes y su relación con el desempeño laboral en la ciudad de Milagro provincia del Guayas. El diseño de la investigación es de tipo no Experimental ya que la información obtenida no ha sido manipulada y está acorde al tipo de investigación.

#### **Población y Muestra**

Esta investigación se llevó a cabo en la Ciudad de Milagro, Provincia del Guayas en el 2019, la población abarcó toda la unidad educativa Milagro alrededor de 150 docentes entre sección diurna y vespertina, la muestra fue de 30 docentes.

**Nota:** a pesar de tener la apertura de la unidad educativa, no fue factible aplicar la muestra deseada, ya que al recibir la no disponibilidad por parte del docente, frustró el levantamiento de información, sumando a las diferentes problemáticas que coexisten en dicha unidad.

### TEORÍAS E INSTRUMENTOS

#### **Hipótesis**

- ✓ A mayor nivel de Ansiedad menor rendimiento laboral
- ✓ La personalidad del docente influye en el desempeño laboral
- ✓ Los altos niveles de ansiedad se dan al no existir un plan estratégico.

**Tabla 1. Operacionalización de variables**

<b>Variables</b>	<b>Conceptualización</b>	<b>Categorías</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems o preguntas</b>	<b>Técnicas o instrumentos</b>
<b>Variable independiente</b> NIVELES DE ANSIEDAD	La ansiedad es un sistema de alerta del organismo ante situaciones consideradas amenazantes, es decir situaciones que nos afectan y en las que tenemos algo que ganar o perder	Respuesta Fisiológica	Cefaleas Dolores abdominales Gastritis Sudoración	- Por años he ido a muchos médicos -He tenido enfermedades que los médicos no podían explicar -Me echo tantas responsabilidades encima que no puedo con ellas -Con frecuencia me es difícil divertirme porque me preocupo de las cosas -Con frecuencia estoy tan preocupado/a y nervioso/a que apenas puedo aguantarlo	TEST DE PERSONALIDAD Inventario de evaluación de personalidad PAI Autor: Leslie C. Morey -Permite una evaluación comprensible de la psicopatología en adultos mediante 22 escalas 4 escalas de validez, 11 escalas clínicas, 5 escalas de consideraciones para el tratamiento y dos escalas de relaciones interpersonales Contiene 344 Items
		Respuesta Emocional	Irritabilidad Agotamiento emocional		
<b>Variable dependiente</b> DESEMPEÑO LABORAL	El desempeño laboral es la función de tareas que ostenta el colaborador como resultado su acción laboral como docente, como acción y misión pedagógica, corporativo,	Comportamientos	habilidades y destrezas	-Toma iniciativa para aprender nuevas Habilidades y extender sus horizontes. Se reta, para alcanzar niveles óptimos de desempeño y	Evaluación de desempeño 360 Es una herramienta de Retroalimentación, basada en la colección de Información de múltiples fuentes (Jefe Inmediato, supervisado,
		Valores	honestidad		
		Comunicación			

	<p>preparación docente o en la mejora docente e investigación. Tiene que ver con las función de tareas, y es una manera de originar el desarrollo de la persona y de su profesión</p>			<p>promueve la innovación</p> <p>-Es honesto en lo que dice y hace, asume la responsabilidad de las acciones colectivas e individuales. Asegura la transparencia en la administración de los recursos</p> <p>-Los puntos de vistas de otros y los comprende. Solicita y aprovecha la retroalimentación recibida de sus colegas y compañeros; aun cuando son opuestas a los suyos</p>	<p>colega y cliente interno); que nos permita apreciar el resultado del desempeño, competencias, habilidades y comportamiento s específicos de los trabajadores; con la Finalidad de mejorar los resultados del desempeño y efectividad del servicio prestado por todo individuo de la Organización.</p>
--	---	--	--	--	--

## CAPÍTULO 3

### RESULTADOS OBTENIDOS

La aplicación de los instrumentos se la realizó en la Unidad Educativa Milagro en el año 2019, donde se procedió a tomar una muestra de 30 docentes entre las edades de 20 a 60 años. A continuación, se detalla los resultados obtenidos de cada variable. Se utilizan los cuadros para organizar la información y gráficos estadísticos para lograr una mejor visualización, y desde luego establecer un análisis que permita identificar la problemática y determinar posibles soluciones.

### ANÁLISIS ESTADÍSTICO E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS POR CADA INSTRUMENTO

Tabla. 2 Ansiedad y trastornos Ansiedad relacionados

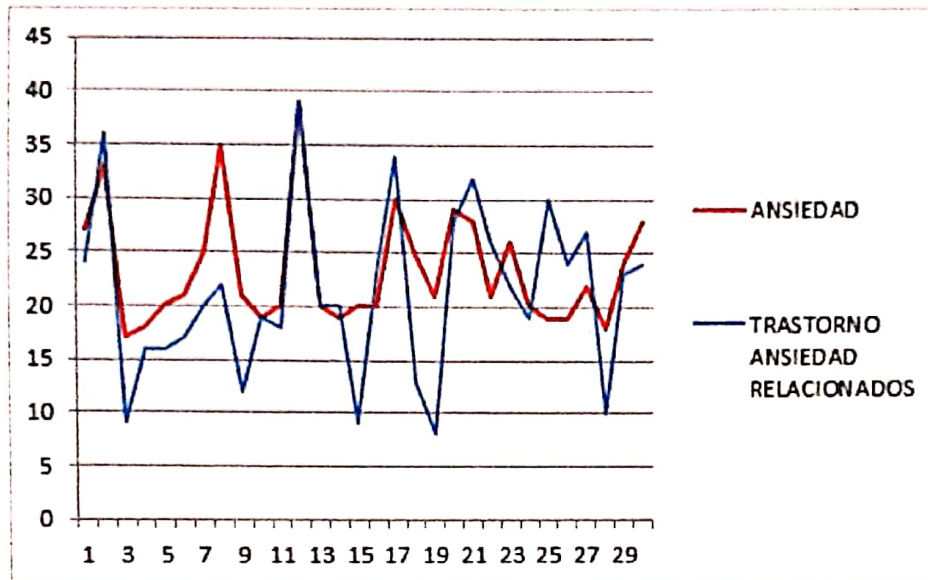
SUJETO	EDAD	SEXO	ANSIEDAD	TRASTORNO ANSIEDAD RELACIONADOS
1	57	M	27	24
2	43	M	33	36
3	39	F	17	9
4	42	F	18	16
5	55	F	20	16
6	36	F	21	17
7	50	M	25	20
8	44	F	35	22
9	51	M	21	12
10	54	M	19	19
11	45	M	20	18
12	53	F	39	39
13	44	F	20	20
14	57	M	19	20
15	49	F	20	9
16	38	M	20	23
17	32	F	30	34
18	49	F	25	13
19	46	F	21	8
20	28	M	29	28
21	56	F	28	32
22	32	F	21	26
23	50	F	26	22
24	35	F	20	19
25	51	F	19	30
26	47	F	19	24
27	38	M	22	27
28	42	F	18	10
29	44	F	24	23
30	44	M	28	24

*Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Milagro*

Sujetos en total 30 los cuales están divididas en 19 mujeres y 11 hombres, según los puntajes obtenidos mediante el instrumento (Inventario de evaluación de personalidad)

PAI, están divididos en dos categorías que son El nivel de ansiedad como tal y Los trastorno que se relacionan con la ansiedad.

### Ilustración.1 Ansiedad y trastornos Ansiedad relacionados



*Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Milagro.*

### Análisis

Según el gráfico estadístico, hay un alto nivel de ansiedad en los sujetos evaluados, con el rango de edad de 30 a 60 años, en cuanto a los trastornos relacionados con la ansiedad cabe recalcar que hay una similitud en cuanto al rango de edades a los que están, incluso como se puede observar entre los sujetos 10, 11, 12, 13, los niveles de ansiedad son elevados y a la vez están relacionados con los trastornos, es decir estos sujetos sufren de patologías relacionadas con la ansiedad. Los docentes al recibir el instrumento, la mayor parte de ellos tuvieron un comportamiento negativo, lo cual arrojó que en un 60 % de ellos, la prueba no sea significativa.

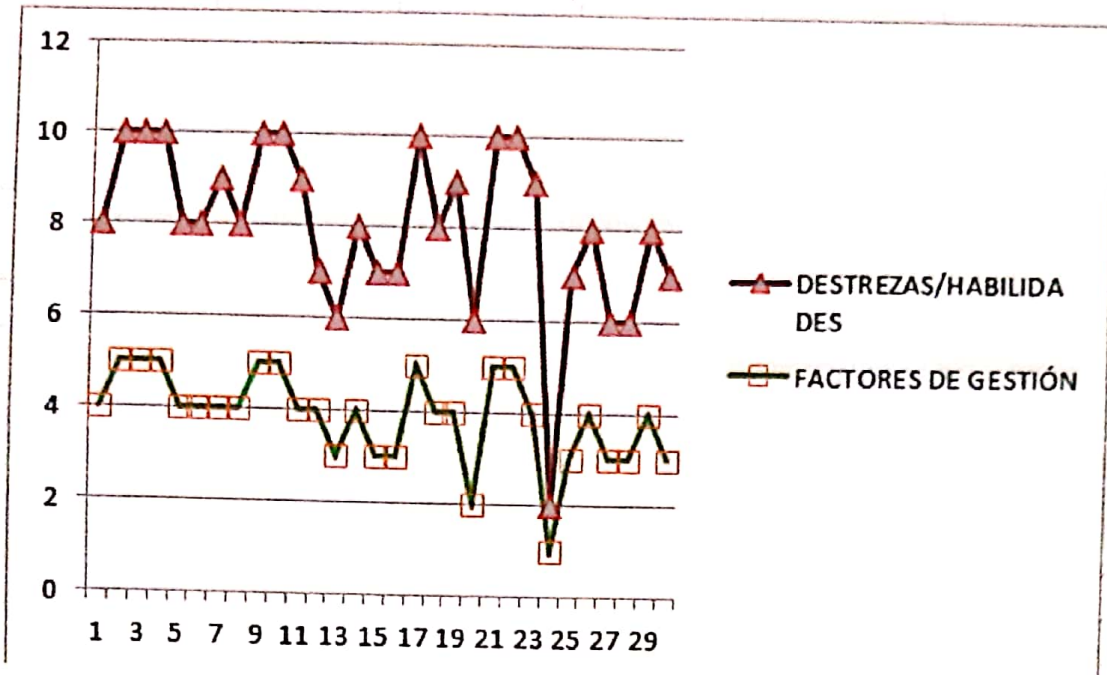
**Tabla.3 Evaluación del Desempeño 360**

SUJETO	EDAD	SEXO	FACTORES DE GESTIÓN	DESTREZAS/HABILIDADES
1	43	M	4	4
2	39	F	5	5
3	48	M	5	5
4	50	M	5	5
5	36	F	4	4
6	55	F	4	4
7	49	F	4	4
8	51	F	4	5
9	48	M	5	4
10	48	F	5	5
11	46	F	5	5
12	45	M	4	5
13	50	F	4	3
14	43	F	3	3
15	40	F	4	4
16	40	M	3	4
17	45	M	3	4
18	46	F	5	5
19	53	F	4	4
20	44	F	4	5
21	57	M	2	4
22	45	F	5	5
23	28	F	5	5
24	32	F	4	5
25	49	M	1	1
26	30	F	3	4
27	48	F	4	4
28	52	M	3	3
29	43	F	3	3
30	43	F	4	4
30	50	M	3	4

*Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Milagro.*

Sujetos en total 30 los cuales están divididas en 19 mujeres y 11 hombres, según los puntajes obtenidos mediante la evaluación de desempeño 360 estas están divididas en dos áreas factores de gestión y destrezas y habilidades.

**Ilustracion.2 Evaluación de desempeño 360**



*Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Milagro.*

Las líneas del gráfico van en decline en el eje de los factores de gestión, interpretamos que los docentes tienen mayor problemática en cuanto a este factor es decir con este indicador no cumpliría los objetivos y metas educativas, a pesar de que en el otro factor de destrezas los puntos están más altos, por ello los docentes manejan bien sus relaciones interpersonales. Entonces se concluye que a mayor nivel de ansiedad, el rendimiento laboral se ve afectado, ya que no cumpliría los objetivos planteados en su vida profesional.

## CAPÍTULO 4

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Al iniciar el presente proyecto de investigación la finalidad de esta investigación principal era determinar los niveles de ansiedad y cómo éste influye en el desempeño laboral, ya que a mayor nivel de ansiedad menor desempeño profesional en los docentes.

Se recomienda un plan de capacitación enfocado en la identificación de los síntomas de ansiedad y a su vez cómo disminuirlos para mejorar la salud y el rendimiento del docente.

La personalidad influye en modo de afrontar la ansiedad, porque de acuerdo a diferentes teóricos dan relevancia a que la conducta se da por diversos factores, es decir el mismo estímulo procede a una diferente reacción según el conductismo.

Se recomienda talleres para los docente cuya temática es reconocer los síntomas de una personalidad ansiosa, para mejorar la calidad del desempeño.

El ambiente debería ser propicio ya que de esta forma el docente tendría menos estresores de ansiedad, el manual de estrategias está encaminado a dar técnicas que propicien la disminución de ansiedad en el docente.

Se recomienda técnicas que ayuden a disminuir los niveles de Ansiedad, mediante técnicas de respiración, relajación, así como el yoga; actividades recreativas como pueden ser fútbol, básquet, voleibol, etc.; la nutrición es muy importante ya que equivale a una vida saludable.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baeza, J., Balaguer, G., Belchi, I., Coronas, M., & Guillamón, N. (2008). *Higiene y prevención de la ansiedad*. España: Diaz de Santos.
- Cabala, A., & Salgado, E. (2010). El desempeño de los individuos en las organizaciones.
- Da Silva, E., Cardoso, L., Bastos, C. S., & Reisdorfer, E. (2015). Asociación entre depresión y estrés laboral en profesionales de enfermería de nivel medio. *Revista Latino-Am. Enfermagem*, 733-740.
- Gonzalez, D. (2008). *Psicología de la Motivación*. La habana: Ciencias Médica.
- Hernández, M. M., Horga, J., Navarro, F., & Mira, A. (2017). TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y TRASTORNOS DE ADAPTACION EN ATENCION PRIMARIA. Obtenido de <http://www.san.gva.es/documents/246911/251004/guiasap033ansiedad.pdf>
- OMS. (2017). *Depresion*. Recuperado el 8 de Agosto de 2019, de <https://www.who.int/topics/depression/es/>
- Reyes, C. C., Monterrosas Rojas, A., Navarrete Martínez, A., Acosta Martínez, E., & Torruco, G. U. (2017). Ansiedad de los estudiantes de una facultad de medicina mexicana, antes de iniciar el internado. 6(21), 42-26.
- Robbins, S., & Coulter, M. (2014). *Administración* (12 ed.). Mexico: Pearson.
- Robbins, S., & Judge, T. (2013). *Comportamiento Organizacional*. Mexico: Pearson Educacion.
- Sum, R. M. (Febrero de 2015). *NIVELES DE ANSIEDAD QUE PRESENTAN LOS TRABAJADORES DEL ORGANISMO JUDICIAL DE LA CABECERA DEPARTAMENTAL DE HUEHUETENANGO*. Recuperado el 10 de Agosto de 2019, de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/43/Sum-Maria.pdf>

# ANEXOS

## Anexo 1

### Oficio dirigido a la Rectora de la Unidad Educativa Milagro

Milagro, 14 de Agosto del 2019


Msc. Laura Ramos  
RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MILAGRO  
En su despacho.

De más consideraciones:

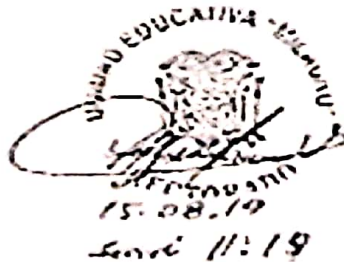
Yo, Martha del Rocío Hidalgo Ulloa, con cédula 0912567639 egresada de la carrera de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro, solicito a usted de la manera más cordial me permita realizar el levantamiento de información que servirá para el desarrollo de mi Proyecto de Investigación para la obtención del título de PSICÓLOGA, el cual está bajo la dirección de la MSc. Diana Aguilar Pita, tutora del proyecto. A continuación se detalla los instrumentos a aplicar:

<b>TÍTULO: EL DOCENTE Y SUS NIVELES DE ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO LABORAL EN LA CIUDAD DE MILAGRO PROVINCIA DEL GUAYAS</b>	
INSTRUMENTOS	◆ INVENTARIO DE EVALUACIÓN DE LA PERSONALIDAD PAI
	◆ EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO 360

De antemano agradezco su atención antes brindada, deseándole éxitos en su gestión que dignamente representa.

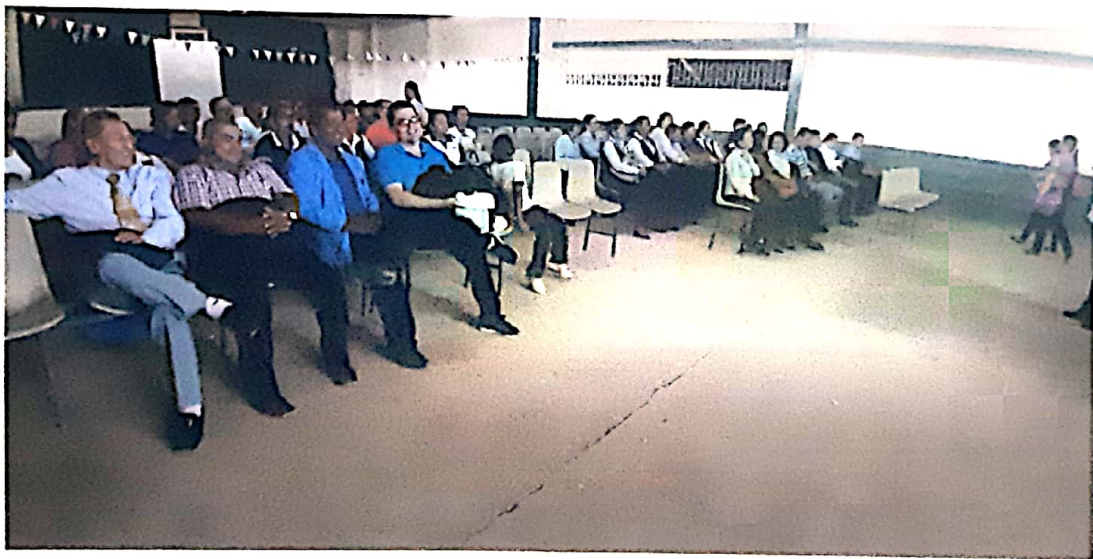
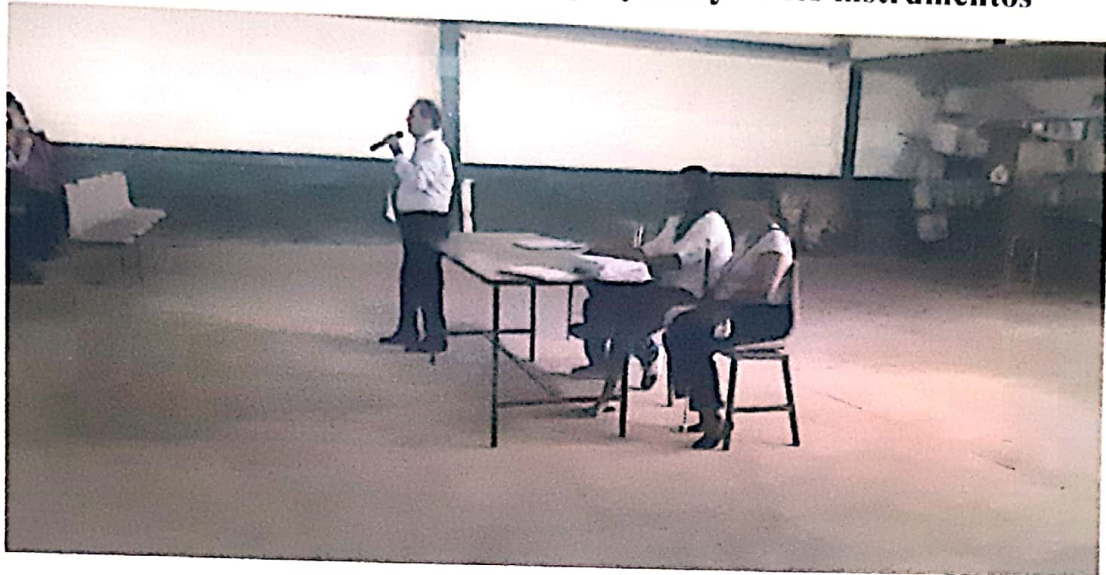
  
Pdc. Diana Aguilar Pita MSc.  
Tutora de Investigación  
Docente UNEPM

  
Martha Hidalgo Ulloa  
Egresada de Psicología



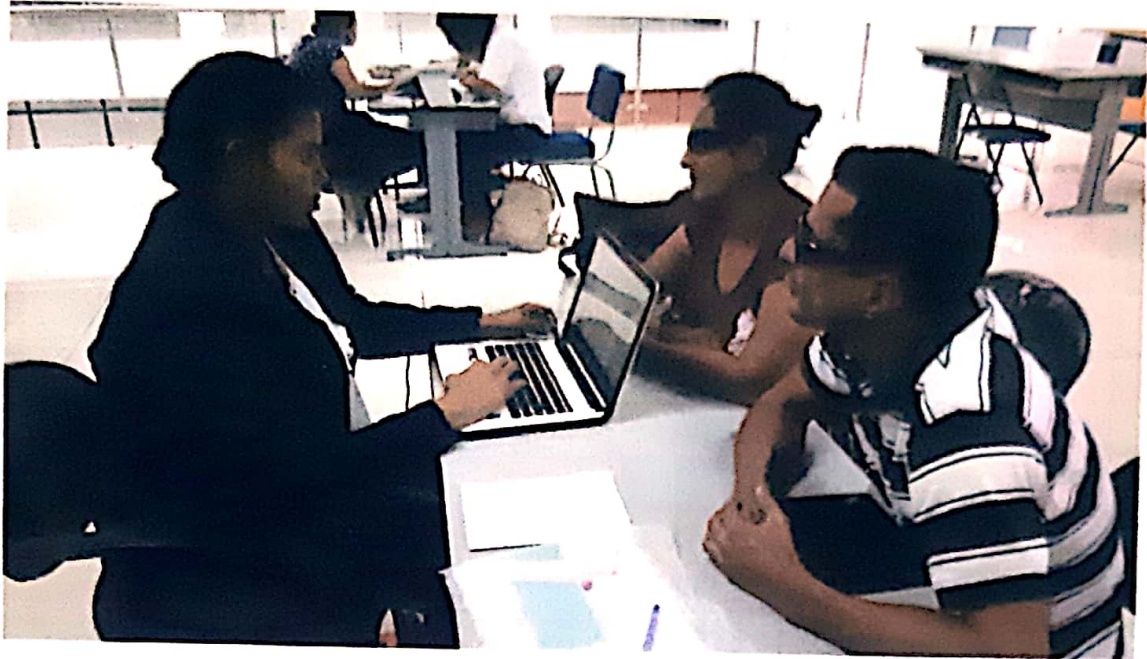
## Anexo 2

### Inducción a los docentes acerca del proyecto y de los instrumentos



### Anexo 3

### Estructuración del proyecto



## Anexo 4 Evaluación de desempeño 360

### Evaluación de 360 Grados (Confidencial)

#### I. Datos del Evaluado

Fecha: / /

Nombres		Cargo	
Oficina/Area		Ubic. Física	

#### II. Datos del Evaluador:

Relación con el evaluado: (Marcar con una X)

Evaluador		Jefe Inmediato		Supervisado		Colega (par)		Cliente Interno	
-----------	--	----------------	--	-------------	--	--------------	--	-----------------	--

#### III. INDICADORES DE GESTION (Marcar con una "X" en un recuadro apropiado)

	CALIFICACIÓN (*)					COMENTARIOS
	1	2	3	4	5	
<b>Calidad administrativa/programática:</b> Posee conocimientos y destrezas que le permitan ejercer efectivamente su puesto.						
<b>Trabajo en equipo:</b> Solicita participación de todo nivel en el desarrollo de las acciones de la organización y desarrolla estrategias en relación con sus colegas y supervisados.						
<b>Trabajo con otras organizaciones:</b> Colabora, comparte planes, descubre y promueve las oportunidades de colaborar, maneja un clima amigable de cooperación.						
<b>Control interno:</b> Controla en forma consistente y cuidadosa su trabajo buscando siempre la excelencia.						
<b>Sentido costo-beneficio:</b> Uso efectivo y protección de los recursos de Care.						
<b>Toma de decisiones y solución de problemas:</b> Identifica los problemas y reconoce sus síntomas establece soluciones. Posee habilidad para implementar decisiones difíciles y un tiempo y manera apropiada.						
<b>Compromiso de Servicio:</b> Posee alta calidad de servicio y cumple con los plazos previstos. Promueve el buen servicio en todo nivel.						
<b>Enfoque programático:</b> Su gestión programática y de servicio llega a todo los ámbitos de trabajo. Se involucra con el trabajo de campo. (*)						

(\*) Aplicado solo para programas

#### IV. Destrezas y Habilidades (Marcar con una "X" en el recuadro apropiado)

	CALIFICACION					COMENTARIOS
	1	2	3	4	5	
<b>Iniciativa y excelencia:</b> Toma iniciativa para aprender nuevas habilidades y extender sus horizontes. Se reta para alcanzar niveles óptimos de desempeño y promueve la innovación.						
<b>Integridad:</b> Es honesto en lo que dice y hace. asume la responsabilidad de las acciones colectivas e individuales. Asegura la transparencia en la administración de los recursos.						
<b>Comunicación a todo nivel:</b> Se dirige al personal con respeto y justicia, desarrolla efectivas relaciones de trabajo con los jefes, colegas y clientes. Solicita y brinda retroalimentación.						
<b>Supervisión/Acompañamiento:</b> Compromete al personal a desempeñar el máximo de su habilidad. Provee clara dirección e información y da soporte al personal y colegas.						
<b>Aperura para el cambio:</b> Muestra sensibilidad hacia los puntos de vistas de otros y los comprende. Solicita y aprovecha la retroalimentación recibida de sus colegas y compañeros, aun cuando son cuestionas a los suyos.						

## ANEXO 5 Inventarios de evaluación de personalidad

PAI:

Nombre:

Estado Civil:

Edad:

Ocupación:

Sexo:

Fecha:

**Si el significado de la oración es Absolutamente falso, rellene AF**

**Si el significado de la oración es Ligeramente cierto, rellene LC**

**Si el significado de la oración es Principalmente cierto, rellene PC**

**Si el significado de la oración es Muy cierto, rellene MC**

1. Mis amigos/as están a mis disposición si los/as necesito
2. Tengo luchas internas que me causan problemas
3. Mis condiciones de salud han restringido mis actividades
4. Estoy tan tenso en ciertas situaciones que tengo gran dificultad en manejarlo
5. Tengo que hacer algunas cosas de cierta manera y me pongo nervioso
6. Casi todo el tiempo estoy triste sin ninguna razón
7. A menudo pienso y hablo tan rápido que la otra gente no puede seguirme
8. Se puede confiar en casi toda las personas que conozco
9. A veces no me acuerdo quién soy
10. Tengo algunas ideas que otros piensan que son raras
11. Normalmente me porto/portaba bien en la escuela
12. Por años he ido a muchos médicos
13. Soy una persona muy sociable
14. Puedo cambiar de humor muy de repente
15. A veces me siento culpable por lo mucho que bebo (alcohol)
16. Soy una persona que me enfrento a la vida
17. Mi actitud acerca de mí mismo/a cambia mucho
18. Las personas se sorprenderían si le gritara a alguien
19. Mis relaciones han sido atormentadas
20. A veces quisiera estar muerto/a
21. Las personas tiene miedo de mi genio
22. A veces uso drogas para sentirme mejor
23. He probado casi todo tipo de drogas
24. A veces dejo que me molesten mucho cosas de poca importancia
25. A menudo tengo problemas concentrándome porque estoy nervioso

26. A menudo tengo miedo de meter la pata y decir algo malo
27. Creo que he quedado mal con todos
28. Tengo muchas ideas brillantes
29. Algunas personas se salen de su camino para molestarme
30. Parece que no me relaciono muy bien con las personas
31. He pedido prestado dinero sabiendo que no iba a pagarlo
32. Casi todo el tiempo me siento bien
33. Con frecuencia me siento con miedo
34. Sigo reviviendo algo terrible que me pasó
35. Casi todo el tiempo no me siento bien
36. Puedo ser muy exigente cuando quiero que las cosas se hagan rápido
37. Por lo común la gente me trata justamente
38. Mi pensar se ha puesto confuso
39. Me fascina hacer cosas peligrosas
40. Me encantan las películas violentas
41. Me gusta estar junto con mi familia
42. Necesito hacer algunos cambios importantes en mi vida
43. He tenido enfermedades que los médicos no podían explicar
44. No puedo hacer algunas cosas bien debido al nerviosismo
45. Tengo impulsos fuertes y lucho para controlarlos
46. Se me ha olvidado lo que es estar contento/a
47. Me echo tantas responsabilidades encima que no puedo con ellas
48. Tengo que estar en alerta a la posibilidad de que las personas me sean infieles
49. Tengo visiones en las que me veo forzado a cometer delitos
50. A veces, otras personas me ponen ideas en la cabeza
51. A propósito he dañado la propiedad de otra persona
52. Mis problemas de salud son muy complicados
53. Me resulta fácil encontrar nuevos amigos
54. Mis estados de ánimo se vuelven muy intensos
55. Tengo problemas controlando la bebida alcohólica
56. Soy un líder de nacimiento
57. Algunas veces me siento terriblemente vacío/a por dentro
58. Les digo todo lo que pienso a las personas cuando lo merecen
59. Quiero que ciertas personas sepan cuánto me han lastimado
60. He pensado en las formas en que puedo matarme
61. Algunas veces me da rabia y me descontrolo completamente
62. Las personas me han dicho que tengo problemas con las drogas
63. Nunca uso drogas para ayudarme a desenvolverme en la vida
64. Algunas veces evito verme con alguien que no me gusta nada
65. Con frecuencia me es difícil divertirme porque me preocupo de las cosas
66. Tengo temores exagerados

67. Algunas veces siento que no valgo nada
68. Tengo algunos talentos especiales que pocos otros tienen
69. Algunas personas hacen cosas para hacerme quedar mal
70. No tengo mucho que decirle a nadie
71. Me aprovecho de los demás si me dan la oportunidad
72. Sufro de mucho dolor
73. Me preocupo tanto que a veces siento que voy a desmayarme
74. Pensamientos acerca de mi pasado, con frecuencia me molestan cuando estoy pensando en otra cosa
75. No tengo problemas para dormir.
76. Me irrita mucho cuando la gente trata de impedir que alcance mis objetivos.
77. Parece que tengo tanta suerte en la vida como los demás.
78. Mis ideas me confunden algunas veces.
79. Hago muchas cosas alborotadas por el simple placer de hacerlo.
80. Algunas veces recibo anuncios en el correo o e-mail que en verdad no quiero.
81. Si tengo problemas, tengo con quien hablar.
82. Tengo que cambiar algunas de mis cosas, aunque me duelan.
83. No puedo explicarme por qué he tenido falta de sentido en partes de mi cuerpo.
84. A veces tengo miedo sin ninguna razón.
85. Me molesta cuando las cosas están fuera de su lugar.
86. Todo parece requerir un esfuerzo grande.
87. Recientemente he tenido mucha mas energía de lo común.
88. La mayoría de la gente tiene buenas intenciones.
89. Desde el día en que nací estaba destinado/a a ser desdichado/a.
90. A veces parece que mis pensamientos se anuncian para que los otros puedan oírlos.
91. He hecho algunas cosas que no eran del todo legales.
92. Es una lucha para mí hacer las cosas con los problemas médicos que tengo.
93. Me gusta conocer gente nueva.
94. Mi temperamento es muy uniforme.
95. Ha habido momentos en que he tenido que limitarme en la bebida.
96. Yo sería bueno/a en un trabajo donde le dijera qué hacer a los demás.
97. Me preocupa mucho que otras personas me dejen.
98. Cuando me enojo con los otras personas desconocidas en la calle, se los hago saber.



99. Algunas personas que antes eran buenas amistades, han quedado mal conmigo.
100. He planeado cómo matarme.
101. A veces soy muy violento/a.
102. El uso de drogas me ha causado problemas de dinero.
103. Nunca he tenido problemas en el trabajo por las drogas.
104. A veces me quejo demasiado.
105. Con frecuencia estoy tan preocupado/a y nervioso/a que apenas puedo aguantarlo.
106. Me pongo muy nervioso/a cuando tengo que hacer algo delante de los demás.
107. No tengo ganas de hacer más esfuerzos.
108. Mis planes me harán famoso/a algún día.
109. Me son fieles las personas a mi alrededor.
110. Soy solitario/a.
111. Estoy dispuesto/a a hacer casi todo si considero que vale la pena.
112. Estoy bien de salud.
113. Algunas veces me siento mareado/a cuando he estado bajo mucha presión.
114. Hace mucho tiempo que me molestan los recuerdos de una mala experiencia.
115. Es raro que tenga problemas durmiendo.
116. Algunas veces me enojo porque los demás no entienden mis planes.
117. He dado bastante pero no he recibido mucho a cambio.
118. Algunas veces tengo problemas distinguiendo entre ideas diferentes.
119. Mi comportamiento a veces es alborotado.
120. Mi evento deportivo favorito es el salto alto.
121. Paso casi todo el tiempo solo/a.
122. Necesito ayuda para enfrentarme con problemas importantes.
123. He tenido episodios de visión doble o de visión borrosa.
124. No soy el tipo de persona que se asusta fácilmente.
125. Puedo relajarme aun cuando mi casa este desordenada.
126. Nada parece darme mucho placer.
127. A veces mis ideas se mueven rápidamente.
128. Normalmente supongo que la gente dice la verdad.
129. Creo que tengo tres o cuatro personalidades completamente diferentes dentro de mi.
130. Los demás pueden leer mis pensamientos.
131. Decía muchas mentiras para salir de apuros.
132. Mis problemas médicos siempre parecen difíciles de solucionar.

133. Soy una persona calurosa.
134. No controlo muy bien mi humor.
135. La bebida parece causarme problemas en mis relaciones con los demás.
136. Me es difícil defender mis intereses.
137. Con frecuencia me pregunto lo que debo hacer con mi vida.
138. No tengo miedo de gritarle a alguien para que me entienda.
139. Es raro que me sienta solo/a.
140. Recientemente he estado pensando en el suicidio.
141. algunas veces rompo cosas cuando estoy enojado/a.
142. Nunca uso drogas ilegales.
143. A veces hago las cosas tan impulsivamente que me meto en líos.
144. A veces soy demasiado impaciente.
145. Mis amigos/as dicen que m preocupo mucho.
146. No me meten miedo con facilidad.
147. Parece que no puedo concentrarme muy bien.
148. He hecho algunas cosas extraordinarias.
149. Alguna gente trata de evitar que yo progrese.
150. No tengo relaciones estrechas con nadie.
151. Hablando puedo salirme de cualquier apuro.
152. Casi nunca me quejo de cómo me siento físicamente.
153. A menudo siento el corazón latiéndome duro.
154. No parece que pueda olvidarme de algo del pasado.
155. Estoy moviéndome mas despacio que de lo normal.
156. Tengo grandes planes y me irrita que la gente trate de meterse en ellos.
157. La gente no aprecia lo que he hecho por ellos.
158. Algunas veces parece que alguien esta bloqueando mis pensamientos.
159. Si me canso de un lugar, simplemente recojo y me voy.
160. la mayoría de la gente prefiere ganar que perder.
161. La mayoría de mis amistades me apoyan.
162. Me da curiosidad porque me porto como me porto.
163. Ha habido momentos en que la vista se me ha puesto mala y después ha mejorado otra vez.
164. Soy una persona muy calmada y relajada.
165. La gente dice que soy un/a perfeccionista.
166. He perdido interesen las cosas que antes me gustaban.
167. Mis amigos/as no pueden alcanzarme en las actividades sociales.
168. La gente generalmente esconde sus motivos verdaderos.
169. La gente no entiende cuanto sufro.

170. He oído voces que nadie mas podía oír.
171. Me gusta saber hasta que punto puedo salirme con la mía
172. Solamente he tenido los problemas de salud que la mayoría de la gente tiene
173. Tardo un poco en acercarme a la gente
174. Siempre he sido una persona bastante feliz
175. La bebida me ayuda a compartir situaciones sociales
176. Me siento mejor en situaciones en el (la) que soy el líder
177. No puedo aguantar bien la separación de aquellos que están cerca de mí
178. Si puedo siempre evito discusiones
179. He cometido verdaderos errores con la gente que escojo como amigos
180. He pensado en el suicidio por mucho tiempo.
181. He amenazado con hacerle daño a la gente.
182. He usado recetas médicas para ponerme alegre (“high”)
183. Cuando estoy disgustado(a) normalmente hago algo para hacerme daño
184. No acepto nada bien el que me critiquen
185. No me preocupo por las cosas más que la mayoría de las otras personas
186. No me molesta manejar en autopistas
187. No importa lo que yo haga, nada sirve
188. Creo que sé la solución de algunos problemas muy importantes
189. Hay gente que quiere hacerme daño
190. Disfruto de la compañía de otras personas
191. No me gusta estar atado(a) a otra persona
192. Tengo la espalda mala
193. Es fácil para mí relajarme
194. He tenido algunas experiencias terribles que me hacen sentir culpable
195. A menudo me despierto temprano por la mañana y no puedo dormirme otra vez
196. Me molesta cuando la gente es demasiado lenta para entender mis ideas
197. Normalmente me ha reconocido todo lo que he hecho
198. Mis pensamientos tienden a cambiar rápidamente de una cosa a la otra
199. La idea de “echar raíces” nunca me ha atraído
200. Mis pasatiempos favoritos son la **arquería** y el coleccionar sellos de correos
201. Las personas que conozco me tiene aprecio
202. Me siento cómodo (da) con mi persona tal como soy

203. He tenido episodios en que he perdido el sentido en las manos
204. A menudo siento que algo terrible esta a punto de pasar.
205. Normalmente estoy consciente de objetos que tienen muchos gérmenes.
206. No tengo ningún interés en la vida
207. Siento que tengo que mantenerme activo(a) y no descansar
208. La gente piensa que soy muy desconfiado(a)
209. De vez en cuando pierdo completamente la memoria
210. Hay gente que trata de controlar mis pensamientos
211. Nunca me expulsaron o me suspendieron de la escuela cuando era joven
212. He tenido algunas enfermedades fuera de lo común
213. A la gente le lleva tiempo conocerme
214. Ha habido momentos en que he estado tan enfadado(a) que no podía hacer todo lo que quería para expresar toda mi ira.
215. Algunas personas a mi alrededor piensan que tomo demasiado alcohol
216. Prefiero dejar que otros tomen las decisiones
217. No me aburro fácilmente
218. No me gusta levantar la voz
219. A la vez que alguien se hace mi amigo(a) nos quedamos amigos(as)
220. La muerte sería un alivio
221. De adulto(a) nunca he empezado una pelea física
222. No puedo controlar el uso de las drogas
223. Soy demasiado impulsivo(a) para mi propio bien
224. A veces dejo las cosas para última hora
225. No me preocupo por las cosas que no puedo controlar
226. No tengo miedo a las alturas
227. Creo que me pasarán cosas buenas en el futuro
228. Creo que sería un(a) bueno(a) humorista
229. La gente casi nunca me trata mal a propósito
230. Si puedo me gusta estar junto con otras personas
231. No me gusta estar en una relación amorosa por mucho tiempo
232. Soy de estomago débil
233. Cuando estoy bajo mucha presión, algunas veces tengo problemas con la respiración.
234. Sigo teniendo pesadillas acerca de mi pasado
235. tengo buen apetito
236. No tengo paciencia con la gente que trata de detenerme en mi progreso
237. Las personas con éxito generalmente se ha ganado el éxito

238. Algunas veces me pregunto si me están robando los pensamientos
239. Me gusta manejar rápido
240. No me gusta comprar cosas que están a sobre-precio
241. En mi familia discutimos más de lo que hablamos
242. Muchos de mis problemas son de mi propia causa
243. Ha habido veces en que las piernas las tenía tan débiles que no podía caminar
244. Casi nunca me siento ansioso(a) o tenso(a)
245. Las personas me ven como alguien que pone mucha atención en los pequeños detalles
246. Últimamente eh estado contento(a) casi todo el tiempo
247. Recientemente he necesitado menos sueño de lo normal
248. Las cosas casi nunca son como parecen por afuera
249. Algunas veces lo veo todo en blanco y negro
250. Tengo un sexto sentido que me dice lo que va a pasar
251. Nunca he tenido problemas con la justicia
252. Para mi edad, tengo bastante buena salud
253. Trato de incluir a la gente que parece estar aislada
254. Algunas veces lo primero que hago por la mañana es tomarme una bebida alcohólica
255. La bebida me ha causado problemas en casa
256. Digo lo que tengo en la mente
257. Normalmente hago lo que otras personas me dicen
258. Tengo mal genio
259. Aguanto mucho antes de enfadarme
260. He pensado lo que diría en una nota suicida
261. No se me ocurre nada para seguir viviendo
262. He tenido problemas de salud por usar drogas
263. Gasto dinero demasiado fácilmente
264. Algunas veces hago promesas que no puedo cumplir
265. Normalmente me preocupo de las cosas más de lo que debo
266. No subo a aviones
267. Puedo contribuir algo de valor
268. Recientemente me siento tan confiado(a) de mi mismo(a) que creo que puedo realizar cualquier cosa.
269. La gente me la tiene jurada
270. Entablo amistad fácilmente
- 271- Me preocupo primero de mi mismo, que los otros se cuiden a si mismos.
- 272- Me dan más dolores de cabeza que a la mayoría de las personas.

- 273- Me transpiran las manos a menudo.
- 274- Desde que tuve una mala experiencia no me interesan más las cosas que antes disfrutaba.
- 275- Con frecuencia me despierto a mitad de la noche.
- 276- A veces estoy muy resentido/a y fácil de disgustar.
- 277- No soy el tipo de persona que guarda resentimientos.
- 278- Las ideas de pronto se me van de la cabeza.
- 279- No soy una persona que evita provocaciones arriesgadas.
- 280- La mayoría de las personas anticipan con agrado la visita al dentista.
- 281- Le dedico poco tiempo a mi familia.
- 282- Puedo resolver mis problemas por mi mismo/a.
- 283- A veces se me han paralizado partes del cuerpo.
- 284- Me asusto fácilmente.
- 285- Me mantengo bajo un control absoluto.
- 286- Casi siempre soy una persona feliz y positiva.
- 287- Casi nunca compro cosas por impulso.
- 288- La gente tiene que ganarse mi confianza.
- 289- No tengo ningún buen recuerdo de mi niñez.
- 290- No creo que haya gente pueda leer la mente.
- 291- Nunca me he llevado o apropiado de cosas que no fueran mías.
- 292- Me gusta hablar con la gente de sus problemas médicos.
- 293- Soy una persona afectuosa.
- 294- Nunca manejo o manejaría en estado de ebriedad.
- 295- Casi nunca tomo alcohol.
- 296- La gente escucha mis opiniones.
- 297- Si recibo mala atención en un comercio, se lo digo al gerente o jefe.
- 298- Mi carácter nunca me mete en problemas.
- 299- La ira nunca se me va de las manos.
- 300- He pensado en cómo los demás reaccionarían si me matara.
- 301- He tenido muchos incentivos para vivir.
- 302- Mis mejores amigos/as son aquellos con los que uso drogas.
- 303- Soy una persona desenfrenada.
- 304- Ha habido momentos en que podría haber sido más considerado/a de lo que fui.
- 305- Algunas veces me pongo tan nervioso/a que temo que voy a morir.
- 306- No me importa viajar en micro o por tren.
- 307- Tengo mucho éxito en lo que hago.
- 308- Nunca podría imaginarme ser famoso/a.
- 309- Soy víctima de una conspiración.
- 310- Me mantengo en contacto con mis amigos/as.

- 311- Cuando hago una promesa, en verdad no necesito cumplirla.
- 312- Con frecuencia tengo diarrea.
- 313- Nunca me tiemblan las manos.
- 314- Evito ciertas cosas que me traen malos recuerdos.
- 315- Tengo poco interés en el sexo.
- 316- Tengo poca paciencia con aquellos que no están de acuerdo con mis planes.
- 317- El ser servicial con los demás resulta de provecho al final.
- 318- Ahora puedo concentrarme tan bien como antes.
- 319- Nunca me arriesgo si puedo evitarlo.
- 320- En mi tiempo libre podría leer, mirar televisión o simplemente relajarme.
- 321- Tengo muchos problemas económicos.
- 322- Mi vida no se puede anticipar.
- 323- Ha habido muchos cambios en mi vida recientemente.
- 324- No hay mucha estabilidad en casa.
- 325- Las cosas no van bien dentro de mi familia.
- 326- Estoy contento con mi situación laboral.
- 327- Me preocupa el poder tener suficiente dinero para vivir.
- 328- Mi relación con mi esposa/o o compañera/o o amigo/a más íntimo/a no va bien.
- 329- Tengo severos problemas psicológicos que empezaron de repente.
- 330- Soy el tipo de persona que siente simpatía por los demás.
- 331- Las relaciones amorosas son importantes para mí.
- 332- Soy muy impaciente con la gente.
- 333- Tengo más amigos/as que la mayoría de la gente que conozco.
- 334- La bebida nunca me ha metido en problemas.
- 335- La bebida me ha causado problemas en el trabajo.
- 336- No me gusta decirle a las personas si estoy en desacuerdo con ellas.
- 337- Soy una persona muy independiente.
- 338- Cuando me enfado, me cuesta mucho calmarme.
- 339- La gente cree que soy agresivo/a.
- 340- Estoy pensando en suicidarme.
- 341- Las cosas nunca han estado tan mal como para pensar en suicidarme.
- 342- El que yo use drogas nunca me ha causado problemas con mi familia o mis amigos/as.
- 343- Tengo cuidado al gastar dinero.
- 344- Es raro cuando me pongo de mal humor.