



Universidad Andina del Cusco
Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela Profesional de Psicología



**Universidad
Andina
del Cusco**



**Estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes de las escuelas
Públicas de Sicuani, 2021.**

Tesis presentada por:

Bach. Yamilet Nieves Corahua Atamari

Para optar al título profesional de Psicóloga

Asesor:

Mtro. Ps. Gildo Vila Nuñonca

Nº. Orcid: 0000-0001-9700-7409

Línea de investigación: Ciencias Sociales,
humanidades y educación.

Cusco - 2022



Agradecimiento

A Dios quien ha forjado mi camino y siempre ha guiado mis pasos, a mi familia porque son el motor que me impulsa para cumplir mis sueños, a mi novio por tantas ayudas y tantos aportes no solo para el desarrollo de mi tesis, sino también para mi vida.

A mi asesor Mtro. Ps. Gildo Vila Nuñonca por su profesionalismo, su disposición, su paciencia, por orientarme y apoyarme durante todo el proceso para alcanzar mí meta.

A la Universidad Andina del Cusco, toda la plana de docentes y personal administrativo de la Escuela profesional de Psicología que fueron ejemplo y pieza fundamental en mi proceso de formación profesional.

A los directores y docentes de las Instituciones de ámbito urbano de Sicuani por haber aceptado y apoyado mi investigación.



Dedicatoria

A Dios, por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida, por los triunfos que me ha ayudado a obtener, por los momentos difíciles que me ha ayudado a superar, por dirigir mi camino y estar conmigo a cada paso.

A mis padres Miryam y Raúl quienes son pilares fundamentales en mi vida, por darme la vida, les dedico todo mi esfuerzo en reconocimiento a todo el sacrificio que hicieron para que pueda concluir mis estudios profesionales, por confiar en mí, por ser mi inspiración a seguir adelante y lograr muchos objetivos trazados.

A mi hermano Fernando, por ser fuente de inspiración y motivo para este trabajo por su enorme cariño, por su incondicional apoyo, por llenar de alegría cada día de mi vida.

A David, por confiar en mí, apoyarme en todos y cada uno de los pasos que doy en mi vida, por ser el motivo que me impulsa a seguir adelante, por ser mi confidente, colaborador y cómplice, por su incondicional apoyo para lograr metas profesionales, personales y por ayudarme a que este proyecto fuera posible.



Jurado de tesis

Mg. Ps. Karola Espejo Abarca

Dictaminante

Mtra. Ps. Dina Aparicio Jurado

Dictaminante

Dra. Ps. Ysabel Masias Ynocencio

Presidente replicante

Ps. Joya Bettina Contreras Flórez

Replicante

Mg. Ps. Gildo Vila Nuñonca

Asesor



ÍNDICE GENERAL

Agradecimiento.....	2
Dedicatoria.....	3
Capítulo 1 Introducción	11
1.1. Planteamiento del Problema	11
1.2. Formulación del Problema.....	14
1.2.1. Problema General	14
1.2.2. Problemas Específicos.....	14
1.3. Justificación:	15
1.3.1. Conveniencia:	15
1.3.2. Relevancia Social:	16
1.3.3. Implicancias Prácticas	16
1.3.4. Valor Teórico:	16
1.3.5. Utilidad Metodológica.....	17
1.4. Objetivos de Investigación.....	17
1.4.1. Objetivo General	17
1.4.2. Objetivos Específicos	17
1.5. Delimitación Del Estudio.....	18
1.5.1. Delimitación Espacial:.....	18
1.5.2. Delimitación Temporal:.....	18
1.6. Aspectos Éticos.....	18
Capítulo 2 Marco Teorico:	20



2.1. Antecedentes de Estudios	20
2.1.1. Antecedentes Internacionales	20
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	22
2.2. Bases Teóricas	25
2.2.1. Conceptualización y Evolución del Estrés	25
2.2.2. Clases de Estrés Según Hans Selye:	26
2.2.3. Características y Tipos de Estrés Según APA:.....	27
2.2.4. Reconocimiento del Estrés Según Autores:	28
2.2.5. Proceso Fisiológico del Estrés.....	30
2.2.6. Causas del Estrés:	31
2.2.7. Los Estresores.....	33
2.2.8. Fases del Síndrome General de Adaptación o del Estrés	36
2.2.9. Síntomas del Estrés.....	37
2.2.10. Consecuencias del Estrés:	38
2.2.11. Afectaciones Implicadas al Estrés.	38
2.2.12. Prevención del Estrés.....	38
2.2.13. Estrés Laboral	40
2.2.14. Estrés Docente	42
2.2.15. Estrés y Sexo.....	47
2.2.16. Desarrollo del Estrés en El Ámbito Laboral.	48
2.2.17. Estrés por Edades.....	48
2.2.18. Estrés en Docentes	49
2.3. Educación.....	50



2.3.1. Realidad del Sistema Educativo Peruano.....	50
2.3.2. Situación Laboral del Docente Peruano.....	52
2.3.3. Nivel y Ciclo Educativo:	54
2.4. Pandemia.....	55
2.4.1. Definición:.....	55
2.4.2. La COVID-19:.....	57
2.5. Definición de Términos Básico	57
2.6. Operacionalización de la variable.....	59
Capítulo 3 Metodo:	60
3.1. Alcance del Estudio	60
3.2. Diseño de Investigación.....	60
3.3. Población:	61
3.3.1. Descripción de la Población:.....	61
3.3.2. Muestra:.....	63
3.4. Criterios de Inclusión:.....	67
3.5. Criterios de Exclusión:.....	67
3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos:.....	67
3.7. Validez y Confiabilidad de Instrumento.....	69
3.7.1. Validez:.....	69
3.7.2. Confiabilidad:	70
3.8. Plan de Análisis de Datos:	70
3.9. Procesamiento de Análisis de Datos.....	70
Capítulo 4 Resultados	71



4.1. Presentación de los Resultados Para los Objetivos Específicos	71
Capítulo 5 Discucion	80
5.1 Descripción de los Hallazgos más Relevantes y Significativos.....	80
5.2 Limitaciones del Estudio.....	81
5.3 Comparación Crítica con la Literatura Existente	81
Conclusiones.....	90
Sugerencias.....	91
Bibliografía	91
Anexo 1: Matriz de Consistencia.....	100
Anexo 2: Consentimiento informado.....	104
Anexo 3: Instrumento	105



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de la variable.....	59
Tabla 2 Tipificación de la población de docentes por Institución Educativa.	61
Tabla 3 Tipificación de la población de estudio según ciclo educativo.....	62
Tabla 4 Tipificación de la población de estudio según sexo.....	63
Tabla 5 Tipificación de la población de estudio según edad	63
Tabla 6 Tipificación de la muestra de estudio de docentes por Instituciones Educativas.	64
Tabla 7 Tipificación de la muestra de estudio según ciclo educativo.....	65
Tabla 8 Tipificación de la muestra de estudio según sexo.....	66
Tabla 9 Tipificación de la muestra de estudio según edad.	66
Tabla10 Puntajes de la escala estrés docente que se obtienen a través del instrumento.	69
Tabla 11 Estrés docente según la dimensión Ansiedad	71
Tabla 12 Estrés docente según la dimensión Depresión	72
Tabla 13 Estrés docente según la dimensión Creencias desadaptativas	73
Tabla 14 Estrés docente según la dimensión Presiones	73
Tabla 15 Estrés docente según la dimensión Desmotivación	74
Tabla 16 Estrés docente según la dimensión Mal afrontamiento.....	75
Tabla 17 Estrés docente según las dimensiones.....	76
Tabla 18 Resultados para el variable estrés según sexo.....	76
Tabla 19 Resultados para la variable estrés según ciclo educativo.....	77
Tabla 20 Resultados para la variable estrés según edad	78
Tabla 21 Resultados para la variable estrés en docentes	79



Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo conocer los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes de las escuelas públicas de Sicuani, 2021. Esta investigación es de enfoque cuantitativo de alcance descriptivo, con un diseño no experimental de corte transversal, la población de estudio fue de 335 docentes de nivel primario de la zona urbana de Sicuani y la muestra de 180 docentes. Para la evaluación de nivel de estrés se utilizó el instrumento “Escala de estrés docente (ED-6)” el cual mide los niveles de estrés en docentes. Para el análisis de datos dentro del alcance descriptivo se utilizaron tablas de doble entrada con frecuencias y porcentajes, como resultado se obtuvo que en relación al sexo las docentes mujeres son más proclives a tener mayor nivel de estrés, en cuanto al ciclo educativo el V ciclo fue el más afectado por el estrés, pero, no existe mucha diferencia significativa con los demás ciclos, por otro lado con respecto a la edad los docentes de 30 a 59 años son más predispuestos a obtener mayor nivel de estrés alto. Como conclusión se llegó a que los niveles de estrés en docentes de las escuelas de Sicuani se ubican en niveles altos con un 92.2%.

Palabras claves: Estrés laboral, docentes de primaria, pandemia.

Abstract

The objective of this research was to know the levels of work stress in times of pandemic in teachers of public schools in Sicuani, 2021. This research is descriptive in scope, with a non-experimental cross-sectional design, the study population was 335 teachers of primary level of the urban area of Sicuani and the sample of 180 teachers. For the evaluation of the stress level, the instrument "Teacher stress scale (ED-6)" was obtained, which measures the levels of stress in teachers. For the analysis of data within the descriptive scope, double-entry tables with frequencies and percentages were used, as a result it was obtained that in relation to sex, female teachers are more likely to have a higher level of stress, in terms of the educational cycle the V cycle was the most affected by stress, but there is not much significant difference with the other cycles, on the other hand with respect to the age of teachers from 30 to 59 years they are more predisposed to obtain a higher level of high stress. As a conclusion, it was concluded that the stress levels in teachers of the Sicuani schools are mostly located at high levels with 92.2%.

Keywords: Work stress, primary school teachers, pandemic.



Capítulo 1:

Introducción

1.1. Planteamiento del Problema

Hoy en día la población de todo el mundo enfrenta una pandemia causada por el brote de una nueva cepa del coronavirus, este virus produce una enfermedad infecciosa denominada COVID-19; originada en la ciudad de Wuhan en China a finales del 2019, la cual se esparció rápidamente por distintas ciudades a lo largo de los continentes produciendo perturbaciones en el sistema respiratorio, en especial en el corazón y los pulmones, el 11 de enero del 2020 la OMS declaró como una pandemia (OMS, 2020), a consecuencia de esta situación múltiples naciones actuaron para proteger a la población, donde el aislamiento social obligatorio fue una de las medidas tomadas que buscaba aminorar los contagios de esta reciente enfermedad.

Perú no es ajena a esta realidad, ya que también fue afectado por la pandemia, por ello el 15 de Marzo del 2020 se declaró en estado de emergencia nacional tomando como medida preventiva el aislamiento social obligatorio, como consecuencia se vieron afectados diferentes sectores como salud, turismo, comercio, transportes, entre otros; uno de los sectores que se vio más perjudicado por dicha medida es la educación, ya que “en Perú la cuarentena afectó a más de 9,9 millones de alumnos debido a la suspensión de clases presenciales y el aplazamiento del inicio de estas” (Lechleiter & Vidarte, 2020). Este sector también se enfrentó a un nuevo reto educativo pues la enseñanza ya no sería presencial, si no de forma virtual; por este motivo el 27 de marzo



del 2020, el Ministerio de Educación (MINEDU) dio a conocer su estrategia denominada “aprendo en casa” mediante la resolución N° 160-2020-MINEDU, el cual empezó de manera virtual el 6 de abril del 2020, esta estrategia tuvo como objetivo la educación a distancia, de libre acceso y sin costo que propone experiencias de aprendizaje alineadas al currículo nacional para que los estudiantes puedan seguir aprendiendo desde sus hogares, usando diversos canales de comunicación como web, radio y televisión, esta estrategia involucro a los estudiantes de inicial, primaria y secundaria (MINEDU, 2020). “La cuarentena y la pandemia provocaron demasiado agotamiento, cansancio, ansiedad, preocupación, etc. en especial para los educadores, quienes tuvieron que adaptarse de manera inmediata a métodos y estrategias para el aprendizaje en un espacio virtual” (Tontero, 2020).

“En los últimos años, las instituciones educativas se han visto afectadas por casos de estrés laboral en docentes, debido a los cambios políticos y sociales de la actualidad, lo que deja secuelas, como problemas físicos, sociales y psicológicos” (Rodríguez, Guevara, y Viremontes, 2017)

Cardozo, (2017) afirma que los docentes que trabajan en nivel primario son quienes tienen estrés en mayor grado, puesto que existe responsabilidad inherente en la enseñanza a infantes en su etapa formativa, ellos necesitan más cuidado y supervisión, labor que requiere gran responsabilidad, considerando cada competencia básica a desarrollar por el infante, en el cual se fundamenta el desarrollo de su educación. Además de impartir sus clases por medio virtual, perciben que necesitan ser capacitados permanentemente y adiestrados en las diferentes estrategias de aprendizaje existentes considerando procesos metodológicos y didácticos.

“El conocimiento del recurso tecnológico es escaso en el docente, la carga laboral ha sido mayor con el teletrabajo” (Nacional, 2020). Consecuentemente, esta clase de exigencias favorecen la aparición de estrés en docentes en el desarrollo de sus labores. Entonces, “si el docente no cuenta



con una salud mental donde se considera al bienestar emocional, psicológico y físico se notará inmediatamente se evidenciará en su tono de voz, mirada, comportamiento y la posición de las manos”. (Tondero, 2020).

Los educadores se enfrentan al uso de cada recurso tecnológico, los constantes envíos de reportes o tareas mediante correos, la comunicación persistente por medios electrónicos, la duda acerca de tener las tareas completadas y cada consulta repetitiva de los estudiantes (Robinet y Perez, 2020).

“Los 335 docentes de las 14 Instituciones Educativas del nivel primario urbano del distrito de Sicuani” (UGELCanchis, 2021). También tuvieron que adaptarse a este nuevo método de enseñanza virtual, el cual causo un gran impacto en ellos, los docentes de las escuelas del nivel primario manifestaron que no contaban con herramientas virtuales y no tenían los conocimientos necesarios de las TIC para poder enfrentarse a esta nueva estrategia, manifestando su preocupación por interactuar con los estudiantes, a más de ello la desesperación y la falta de tiempo para poder atenderlos de forma personalizada, esto produjo una sobre carga laboral causando estrés en el docente; sumado esto la mayoría de ellos tienen carga familiar como el cuidado de su familia, la preocupación por no contagiarse entre otros aspectos.

Los mismos docentes también refirieron que los estudiantes dificultan el manejo de las tecnologías, o no cuentan con ellas, los padres de familia no hacen el seguimiento y refuerzo a sus hijos, el niño no presta la debida atención porque está solo en casa ya que los padres deben ir a trabajar por falta de recursos económicos, también afirmaron que los alumnos no envían sus evidencias los cuales deben ser presentados al finalizar el año, sumado a esto muchos docentes de las Instituciones Educativas públicas de nivel primario de Sicuani no cuentan con una laptop, además la velocidad del internet no es adecuada ni rápida para interactuar con los estudiantes, los



docentes declararon que existe ausencia de los estudiantes en el ingreso a clases virtuales y no cuentan con internet, todo esto hace que los docentes asuman muchas veces responsabilidades y no cumplan con sus objetivos planteados.

Se vio que toda esta situación por la que pasa el docente trae conflictos a nivel familiar, esto repercute en sus hijos porque también son padres, y tienen que realizar el seguimiento en edad escolar, así mismo, otro de los problemas con los cuales se enfrenta el maestro es que no logra las competencias propuestas en el desarrollo de las diferentes áreas, otro factor a tomar en cuenta es que se realiza el trabajo casi personalizado hacia el estudiante por sesión con secciones donde “existe un promedio de 25 a 30 estudiantes por salón” (UGEL C. 2021).

Todos estos factores contribuyen a un desarrollo del estrés en los docentes de primaria de las Instituciones educativas urbanas de Sicuani.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

¿Cuáles son los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani, 2021?

1.2.2. Problemas Específicos

1. ¿Cuáles son los niveles del estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani 2021, según ansiedad?
2. ¿Cuáles son los niveles del estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani 2021, según depresión?
3. ¿Cuáles son los niveles del estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani 2021, según creencias desadaptativas?



4. ¿Cuáles son los niveles del estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani 2021, según presiones?
5. ¿Cuáles son los niveles del estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani 2021, según desmotivación?
6. ¿Cuáles son los niveles del estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani, 2021. Según mal afrontamiento?
7. ¿Cuáles son los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani 2021, según ciclo educativo?
8. ¿Cuáles son los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani 2021 según sexo?
9. ¿Cuáles son los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani 2021, según edad?

1.3. Justificación:

1.3.1. Conveniencia:

La presente investigación es conveniente porque existe un problema importante relacionado con la labor de los docentes ya que las señales que indican la presencia de estrés comprometen el rendimiento del docente, esto tiene consecuencias en el desempeño y la calidad de enseñanza recibida por los estudiantes, esta investigación permitirá conocer el grado de estrés que enfrentan los docentes de nivel primario con una pandemia de por medio y la dificultad que genera el poder impartir clases por medio virtual a estudiantes de nivel primario ya que la edad de los estudiantes es un factor importante que dificulta la relación enseñanza – aprendizaje.



1.3.2. Relevancia Social:

La investigación será de utilidad por que pretende ampliar el nivel de información y conocimiento de la problemática, el estrés laboral en tiempos de pandemia es un problema que amenaza el buen desempeño docente, por lo tanto, afecta a la educación de calidad. Además, la pandemia ha hecho que los docentes enfrenten una nueva realidad educativa con pocas herramientas virtuales que les permitan llegar a todos los estudiantes, en especial, a los del nivel primario ya que interactuar con los niños por medio de esta modalidad no permite que el aprendizaje sea de calidad, “se evidencia con mayor frecuencia que los docentes perciben que su esfuerzo no se reconoce de manera adecuada, además en múltiples ocasiones se les delega actividades que no son parte de su labor, aumentando la presión del trabajo y el estrés” (Diaz, 2014).

1.3.3. Implicancias Prácticas

La presente investigación contribuirá en la solución a largo plazo de problemas educativos y psicosociales como el estrés laboral pues los conocimientos sobre este tema y la información de los resultados ayudaran a comprender mejor los efectos de esta problemática y permitirá brindar mejor relación entre enseñanza y aprendizaje.

1.3.4. Valor Teórico:

Los aportes teóricos de esta investigación permitió conocer el nivel de estrés en los docentes se podrá generalizar los resultados de la investigación como también dará inicio a nuevas investigaciones como las causas, factores de riesgo o consecuencias esto permitirá que las Instituciones Educativas realicen estrategias para resolver los problemas provocados por el estrés laboral y en tal sentido encontrar mejoras en la calidad de educación brindada.



1.3.5. Utilidad Metodológica

El presente estudio permitió hallar el nivel de estrés en el trabajo que está presente en los docentes, los resultados conseguidos servirán para la realización de otras investigaciones relacionadas y poder obtener resultados con mayor exactitud en beneficio de la educación; de este modo se podría hacer investigaciones de acuerdo a cada resultado y conclusión obtenidas, lo cual permitirá un mayor interés e investigación respecto al tema.

1.4. Objetivos de Investigación

1.4.1. Objetivo General

Conocer los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani, 2021

1.4.2. Objetivos Específicos

1. Identificar los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani, 2021. Según ansiedad.
2. Conocer los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani, 2021. Según depresión.
3. Conocer los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani, 2021. Según creencias des adaptativas.
4. Identificar los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani, 2021. Según presiones.
5. Conocer los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani, 2021. Según desmotivación.
6. Identificar los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani, 2021. Según mal afrontamiento.



7. Conocer los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani, 2021. Por ciclo educativo.
8. Conocer los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario las escuelas públicas de Sicuani, 2021. Según el sexo.
9. Conocer los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani, 2021. Según la edad.

1.5. Delimitación Del Estudio

1.5.1. Delimitación Espacial:

La presente investigación se realizó en las 14 instituciones educativas públicas de nivel primario de Sicuani 2021.

1.5.2. Delimitación Temporal:

La presente investigación inició el mes de abril del 2021, y concluyó el mes de diciembre del 2021.

1.6. Aspectos Éticos

En la presente investigación se realizó la recolección de datos mediante el test denominado escala de estrés en docentes (ED-6) de Gutiérrez, Morán y Sanz (2005), para lo cual, se aplicó el consentimiento informado explicando los propósitos, fines y la utilidad de la investigación. Los participantes fueron informados acerca de la confidencialidad de la información.

Para pertenecer a la investigación se le preguntó a cada docente sobre su participación, brindándole a cada uno un consentimiento informado presentado en forma virtual.

Esta investigación respeto la voluntad de los participantes en cada instante, asimismo, se respetó las vivencias, creencias y experiencias de todo participante. Finalmente, nos



comprometemos a informar a los docentes de todas las conclusiones y resultados que sean obtenidos a lo largo de la investigación.



Capítulo 2:

Marco Teórico

2.1. Antecedentes de Estudios

2.1.1. *Antecedentes Internacionales*

Parraga & Delgado (2020) realizó una investigación titulada "Estrés laboral en docentes de educación básica por el cambio de modalidad de estudio presencial a virtual". La investigación fue realizada en Portoviejo-Ecuador con el objetivo de establecer la posible presencia de estrés laboral en docentes de educación primaria, la metodología utilizada fue cuantitativa correlacional, la cual ayudó en el estudio de la correlación existente entre el par de variables. El nivel de estrés presente en los educadores se estableció a través de la aplicación del cuestionario de Problemas Psicosomáticos (CPP) diseñado bajo los lineamientos de Hock. Dicho test permitió la evaluación del nivel de estrés en el trabajo rápido y eficientemente por medio de la recurrencia de ciertos síntomas en la mente y el cuerpo. Del mismo modo, se utilizó la Escala General de Satisfacción Laboral, facilitando así su uso considerando las circunstancias de cuarentena atravesadas durante el desarrollo del estudio. Los cuestionarios se aplicaron a 20 educadores procedentes de cuatro centros de educación general básica en la parroquia Abdón Calderón de Portoviejo. La muestra fue constituida por 5 educadores de cada institución junto al rector de todas ellas. El test se aplicó mediante un formulario llegando a concluir que existen múltiples factores que ocasionan incomodidad en el bienestar psicológico de los docentes de estas instituciones, el 90% de los



educadores presentó estrés en niveles distintos; el 35% de docentes con estrés medio y leve presentan problemas con su bienestar psicológico. Los docentes que no tuvieron indicios de estrés en el trabajo tan solo fue el 10%. Se determinó que las féminas tienen mayor predisposición a presentar estrés laboral en considerables niveles; esta afirmación está relacionada con tener niños en casa y el matrimonio.

Calahorrano (2019) realizó una investigación titulada “Identificación de los niveles de estrés laboral y su relación con el clima organizacional del personal docente de educación básica de una unidad educativa fiscal”. La investigación fue realizada en Quito-Ecuador con el objetivo específico de evaluar el nivel de estrés laboral y el clima organizacional del personal docente de educación básica de la unidad educativa República del Brasil. Se utilizó la metodología no experimental, con un corte transversal y un tipo de investigación correlacional, el instrumento utilizado para medir el nivel de estrés fue el cuestionario de estrés de la Pontificia Universidad Javeriana en su versión tercera, la población fue de 40 docentes que aceptaron la aplicación de los instrumentos recopiladores, como conclusión los niveles de estrés laboral se ubican en un 57.8% con un nivel no preocupante o bajo, seguido del 38.6 % en un nivel preocupante o medio, por último el 5.6% en el nivel alto o grave es decir mediante el análisis estadístico se halló la existencia de un nivel bajo y medio de Estrés Laboral en los docentes.

Padilla (2019) realizó una investigación titulada “Efectos de la aplicación de la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson sobre los niveles de estrés y alteraciones del sueño percibidas por los docentes de primaria y secundaria de la Unidad Educativa “Julio Verne”, de enero a abril del 2019. La investigación fue realizada en Quito Ecuador con el objetivo específico de medir y constatar los niveles de estrés percibidos por los docentes de los niveles primario y secundario de la U.E Julio Verne la investigación no experimental tiene alcance explicativo la



metodología utilizada contó con un diseño de carácter longitudinal puesto que posibilita reunir los datos en algún momento de la investigación. Con relación a los instrumentos empleados, se recurrió al inventario de sintomatología de estrés, que otorga datos respecto al signo de estrés en el desarrollo de sus labores. La población estuvo conformada por 40 docentes de secundaria y primaria indistintamente, 18 docentes fueron elegidos para su participación. Se concluye que existe altos niveles de estrés en los docentes de secundaria y primaria a través del inventario de sintomatología de estrés laboral, con el cual se evidenció la presencia de molestias en el cuello y espalda en el 61%, un 50% presentó cefalea, un 83% presentó cansancio mental y el 78% tuvo cansancio rápido. Algunos síntomas se redujeron en la última evaluación, como la cefalea; las molestias en el cuello se presentaron en 33%, el 22% tuvo cefalea, el 39% tuvo cansancio rápido y mental.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Alvarado (2020) Realizo una investigación titulada "Nivel de estrés de los docentes de educación primaria de la institución educativa de la Cruz Canonesas". La investigación fue realizada en Lima, Perú con el objetivo de determinar el nivel de estrés de los docentes de educación Primaria de la institución educativa de la Cruz Canonesas. La metodología empleada fue cuantitativa con un diseño descriptivo y simple, además de un paradigma positivo. Como instrumento se utilizó el cuestionario Escala ED-6 el cual se aplicó a 49 docentes de primaria en la mencionada I. E. Por último, se llega a concluir que los docentes de esa institución presentan bajos niveles de estrés, en el ámbito social el trabajo de los educadores no es debidamente valorado, su salario no los motiva y los progenitores no se hacen cargo de sus responsabilidades escolares y en la política educativa se exige demasiado y aporta de forma limitada.



Becerra (2020) realizó una investigación sobre “Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia en docentes de escuelas con quintil 1, en Cajamarca” Esta investigación se realizó en Perú, tuvo como objetivo el identificar la relación entre calidad de vida y estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes de escuelas con quintil 1. Tuvo un enfoque cuantitativo y correlacional descriptiva a través de la aplicación de encuestas, consta de corte transversal y un diseño de tipo no experimental. Este trabajo investigativo recurrió al uso de las escalas de Calidad de Vida bajo criterios de Grimaldo y la escala de estrés en Docentes (ED-6). La muestra fue hallada de forma probabilística y aleatoria, con 175 educadores; se encontró que existe una relación de alta significancia a nivel estadístico de las dimensiones calidad de vida y estrés laboral, evidenciando que los docentes con alto nivel de estrés representan el 46.3% del total.

Cuba (2019) presenta un estudio sobre “Estrés laboral en docentes de educación secundaria del distrito de Mazamari en Satipo” realizado en Huancayo, Este trabajo de investigación se realizó en Perú el cual tuvo como objetivo establecer diferencia significativa de estrés laboral en los docentes de las instituciones públicas en el nivel secundario del distrito de Mazamari – Satipo. con una metodología cuantitativa donde se empleó el método específico descriptivo y general científico, simple y transversal con nivel explicativo descriptivo, comparativo y descriptivo, para ello se utilizó el Cuestionario de escala de Maslach. Aplicada a 100 docentes de dichos colegios. El análisis de resultados se desarrolló bajo el empleo del Chi cuadrado de Pearson. Por último, el autor concluye que no existe una diferencia importante en cuanto al estrés laboral en docentes respecto a distintos aspectos como años de labor, genero, situación económica, estado civil, condición laboral, excepto el lugar de nacimiento. Estos aspectos carecen de relevancia para explicar el estrés laboral de los educadores en las instituciones mencionadas al principio.



Asimismo, se encontró que gran parte de los profesores tienen niveles de estrés laboral medio y aproximadamente un cuarto de ellos presentan elevado estrés.

Parihuaman (2017) desarrolló una investigación acerca del “Nivel de estrés de los docentes de las instituciones educativas de Villa Vicús y Kilómetro 50, distrito de Chulucanas - Morropón – Piura” Esta investigación se realizó en Piura - Peru, con el objetivo de determinar el nivel de estrés que presentan los docentes de tres instituciones educativas: I.E. N° 14634, I.E. Vicús de Villa Vicús y la I.E. Andrés Avelino Cáceres del km. 50, en Chulucanas-Morropón, Se trata de un estudio con metodología no experimental, descriptiva por su profundidad puesto que se da a conocer las particularidades del estrés junto a cada una de sus dimensiones, para ello se recurrió al uso de la Escala ED-6 bajo criterios de Gutiérrez, Moran, & Sanz (2005). Se contó con la participación de 50 docentes, después de analizar los datos se halló que los docentes de dichos centros educativos presentan estrés en niveles bajos, debido a lo cual se puede concluir que los profesores no tienen malestares ni dificultades en el desarrollo de sus actividades de enseñanza, es decir, los requerimientos de los centros de educación no alteran el bienestar físico, anímico y mental.

Así mismo Gamarra (2019) realizó una investigación que denominó "El estrés laboral y sus consecuencias en el desempeño del docente de nivel primario del distrito de Mollepata-Anta-Cusco, 2018" la investigación fue realizada en Mollepata, Anta, Cusco – Peru, con el objetivo de determinar el nivel de relación entre estrés laboral y el desempeño docente en las instituciones educativas del nivel primario del distrito de Mollepata –Anta. Este trabajo empleó la metodología descriptiva, transversal y correlacional. Los datos fueron recopilados con la Escala de Estrés docente (ED-6), se diseñó un cuestionario para ambas variables por separado, los participantes del estudio fueron 42 docentes propios de dichas instituciones. Con la ayuda de los resultados se pudo



concluir que existe una interrelación entre el estrés laboral y el desempeño de los profesores de las insituciones mencioandas, lo que se debe al valor del Chi cuadro que resultó ser 17.897, siendo más alto a comparacion del chi cuadrado teorico o critico (3.84), cuyo p-valor fue 0.000, siendo inferios a 0.05 lo cual indicaria su grado de significancia; se evidenció que el 50% de los educadores desarrolla sus actividades en condiciones de estrés que trae consecuencias en la calidad de enseñanza que brindan y de la misma manera en sus alumnos. Además, se pudo observar que una parte de los participantes tienen estrés laboral en niveles comunes y estrés moderado en baja proporción.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Conceptualización y Evolución del Estrés

Durante el siglo XX, un médico de procedencia austrohúngara Selye Hans intentaba encontrar alguna hormona sexual no descubierta mediante la realización de distintos experimentos científicos en roedores, cuyo propósito era “identificar de forma paulatina que alteraciones fisiológicas tenían después de exponerlos a situaciones fatigantes” (Bertola, 2010); aunque los sujetos de prueba estuvieron expuestos a situaciones distintas, Selye pudo observar que “las ratas tenían un patrón idéntico de reacciones fisiológicas, a esta reacción la nombró síndrome de adaptación general” (Selye H. , 1936).

Selye continuó con sus investigaciones ahora en humanos, donde pudo evidenciar que el entorno social produce demandas que perturban la habilidad para responder de los individuos, lo que produce reacciones parecidas a las obtenidas con los roedores, en otras palabras, “explica que una persona responde estereotipadamente sin considerar el origen o la naturaleza del estímulo que recibió, nombrando stress a dicha respuesta” (Selye H. , 1936). Menciona que “el estrés es la



respuesta indeterminada del organismo ante alguna demanda producida a su alrededor” (Selye H., 1956).

Los resultados que encontró fueron acreedores de fama de forma vertiginosa, llamando el interés de diversos estudiosos quienes pusieron en marcha sus propias investigaciones, agrupando al estrés en un trío de enfoques fundamentales (Gutierrez, Moran, & Sanz, 2005). El primer enfoque “Estrés como estímulo” postulado por Rahe y Holmes el año 1967, donde aseguran que el estrés es una circunstancia ambiental en el cual se indaga que ocasiona la presión y la manera en la que incide en las afecciones psicológicas y físicas al interior de la persona; el segundo “Estrés como respuesta” propuesto por Selye, con respecto a las contestaciones, tomando en cuenta los cambios conductuales y fisiológicos ocasionados son estrés; y finalmente, el enfoque tercero “Enfoque interactivo” propuesto de acuerdo a Folkman y Lazarus en el año 1986, quienes combinan definiciones del primer y segundo enfoque, generando un modelo transaccional o interactivo donde se dice que el estrés en la interrelación entre el entorno del sujeto y su contestación a las circunstancias que perturban su estabilidad en salud (Parihuaman, 2017).

Actualmente, muchos estudiosos y centros investigativos afirman que el estrés es la enfermedad del siglo XXI, ya que prevalece a diario silenciosa y gradualmente originando cambios negativos en las personas en aspectos psicológicos y físicos, además, sugiere la presencia de otras patologías, pero se trata de los síntomas que lo acompañan. (Garcia, 2017)

2.2.2. Clases de Estrés Según Hans Selye:

Para Selye el resultado de la aparición de estrés no solamente es dañinos y desagradables, en cantidades muy bajas el estrés funciona como activador y estimulante; no obstante, esta forma de percepción depende de la persona y su manera de adaptarse ante situaciones de este tipo (Prada, 2014).



El estrés positivo o Eutres puede producir sensaciones de placer tomando el rol de impulsor que ayuda a que la persona salga de su espacio de confort y realice sus metas propuestas y sus deberes del día a día.

El estrés negativo o distrés repercute en la salud del individuo puesto que se presentan una serie de síntomas que afectan su cuerpo, el individuo nota que no puede lidiar con la situación estresante, lo que provoca cambios en los aspectos psicológicos, físicos y cognitivos (Selye, 1955, p.635).

La tensión saludable se genera debido al estrés positivo, manteniendo y permitiendo a la persona seguir en su espacio de confort, lo cual posibilita la ejecución de sus deberes con normalidad; sin embargo, si la situación de estrés permanece en desarrollo por mucho tiempo, el individuo empezará a sentirse fatigado lo cual afectará su salud hasta llegar al colapso.

2.2.3. Características y Tipos de Estrés Según APA:

Según la American Psychological Association (APA,2020) existen 3 tipos de estrés, clasificados de la siguiente manera:

2.2.3.1. El Estrés Agudo. El cual viene siendo el más tenue, breve y recurrente, es la respuesta a estímulos nuevos e imprevistos, se controla y trata muy fácilmente; no obstante, si se mantiene recibiendo dichos estímulos podría llegar a ser desgastante y agotador. Este estrés se reconoce con facilidad y sus síntomas no son complejos ni duraderos (tensión estomacal y muscular, cambios de la presión arterial, alteración en las emociones).

2.2.3.2. El Estrés Agudo Episódico. Usualmente se presenta en individuos que se exponen a constantes episodios de estrés agudo, los deberes autoimpuestos o impuestos se sobrecargan, combinado con un estilo de vida desordenada y alborotada. Estos individuos poseen alto nivel de energía nerviosa, lo cual demuestra sus pensamientos negativos y catastróficos,



concede el peor escenario de cualquier circunstancia. Esta clase de estrés por su aparición continua además ocasiona ciertos síntomas típicos de su presencia, por ejemplo: depresión, ansiedad, irritabilidad, patologías coronarias, migraña y cefalea.

2.2.3.3. El Estrés Crónico. Provoca que los individuos perciban que sus problemas no tienen solución, abandonan sus esperanzas de volver a ser como antes de caer en el estado actual, se mantienen en ese estado durante meses y en algunos casos pasan años. Los síntomas comunes de esta clase de estrés traen consigo complicaciones graves en su salud mental y psíquica, en casos extremos desencadena en suicidio, violencia, cáncer, entre otros.

2.2.4. Reconocimiento del Estrés Según Autores:

2.2.4.1. Según Selye. Es una respuesta automática del organismo ante cualquier acontecimiento que se le imponga y que sienta que es amenazadora, haciendo que el sistema nervioso se estimule y reaccione produciendo cambios a nivel psicológico (mental) o fisiológico (físico), y que se da de manera particular entre la persona y la situación. (Osorio & Cardenas, 2017).

Normalmente esta condición, no llega de improvisto a alterar los deberes y actividades del día a día, al contrario, se muestran indicios de su aparición mediante herramientas fisiológicas y biológicas que ayudan a reconocerlo.

Selye denominó a este punto síndrome de adaptación y lo dividió en 3 etapas desarrolladas a continuación. (Melgosa, 2006)



2.2.4.1.1. Primera Etapa Fase de Alarma. La presente fase da inicio cuando el cuerpo avisa de forma inmediata al órgano encefálico acerca de algún estímulo estresante intruso a través de respuestas fisiológicas, termina cuando se interviene de manera estratégica y rápida para eliminar el estresor; sin embargo, de materializarse o ir más allá de los recursos propios para afrontarlo el proceso continua con su trayectoria.

2.2.4.1.2. Segunda Etapa Fase De Resistencia o de Defensa. Después de que la fase de alarma extendió su proceso, el individuo intenta afrontar las circunstancias estresantes, con los medios que tiene en su poder, lo que provoca que el cuerpo se deteriore físicamente y disminuya las reservas energéticas, comprometiendo su productividad. Si el estrés no puede ser contenido el individuo llegará a sentir fracaso y frustración.

2.2.4.1.3. Tercera Etapa Fase de Agotamiento. Para esta fase el estrés persiste y ya no existen reservas de energía produciendo el colapso del individuo, los síntomas en este punto van desde alteraciones en el sueño, fatiga, desmotivación, ansiedad, irritabilidad, depresión a otras enfermedades de mayor gravedad.

2.2.4.2. Según Folkman y Lazarus. Después de unos años diseñan una evaluación para que los individuos definan a las circunstancias que atraviesan como estresantes o no, esto bajo un modelo transaccional (Lazarus & Folkman, 1986).



2.2.4.2.1. Evaluación Primaria. Se evalúa y se define si la circunstancia atravesada es controlable, positiva, alterable o irrelevante, la evaluación termina si dicha circunstancia se resuelve como sin importancia, pero si es percibida como relevante el proceso de evaluación sigue su curso.

2.2.4.2.2. Evaluación Secundaria. Esta etapa de evaluación va junto a la anterior, puesto que si el individuo está lidiando con una circunstancia estresante, se procede a evaluar las estrategias y recursos para afrontar dicha circunstancia de estrés, existen un par de estrategias:

- Estrategia encaminada al problema: se orienta a buscar la solución al problema enfocándose en su fuente, altera la interrelación de la persona con su entorno.
- Estrategia encaminada a la regulación emocional: se plantea un cambio de punto de vista de la circunstancia de estrés a fin de regular los sentimientos negativos.

2.2.4.2.3. Evaluación Terciaria. Por último, se desarrolla una segunda evaluación considerando los cursos de acción seguidos anteriormente y las consecuencias producidas en su mejora en el futuro.

2.2.5. Proceso Fisiológico del Estrés.

Para Selye (1950) el proceso por el cual el cuerpo reconoce fisiológicamente al estresor permite que este afronte la situación inmediatamente y de forma adecuada, este autor toma en cuenta 3 fases que siguen de esta manera: primero, el tálamo recibe los datos recopilados del exterior y lleva a cabo un filtro de información. Después, el córtex prefrontal junto al sistema límbico, se compara y analiza la situación reciente con algunos recuerdos que carecen de consistencia basados en experiencias anteriores. Por último, se toma la decisión de intervención del cuerpo, puede ser una contestación para adaptarse y subsistir a ese ambiente, los principales



órganos implicados en este proceso es el hipocampo (memoria de carácter explícito) y la amígdala (memoria de carácter emocional).

Del mismo modo, los riñones tienen glándulas suprarrenales que se ubican en la parte superior de los mismos, en un par de zonas fácilmente distinguibles, la medula suprarrenal y la corteza suprarrenal, que se encuentran en medio del sistema nervioso autónomo, además de la adrenocorticotropina (ACTH). Las glándulas mencionadas anteriormente se encargan de una función de vital importancia cuando aparece el estrés, secretan corticoides en las vías sanguíneas. (Spangenberg, 2015).

Debido a esto, al presentarse una circunstancia de estrés el hipotálamo reacciona segregando corticotropina (CRF) y al mismo tiempo la adenohipófisis secreta adrenocorticotropina (ACTH) en las vías sanguíneas, estas acciones producen que la corteza suprarrenal sea estimulada y de esta manera segrega cortisol a través de las vías sanguíneas. La medula suprarrenal controla la segregación de Noradrenalina y Adrenalina (NA) que impulsan la regulación de la situación de estrés que fue percibida; sin embargo, si el estrés se asimila por mucho tiempo dentro del organismo, los neurotransmisores descienden en cantidad lo que incapacita por completo las reacciones de enfrentamiento, y ocasiona distintas clases de cambios orgánicos dentro. (Spangenberg, 2015)

2.2.6. Causas del Estrés:

Beck (1986 citado por Feixas y Miro 1993), que a su vez fueron citados en (Naranjo, 2009), pudo identificar un conjunto de errores cognitivos, que facilita la aparición de estrés y otras patologías mentales como la ansiedad y depresión. Los errores cognitivos pueden ser:



2.2.6.1. Pensamiento Absolutista De Todo o Nada. Se tiende a percibir las situaciones y experiencias, de acuerdo a un par de posibilidades contrarias, considerando cualquiera de estas.

2.2.6.2. Generalización. Se da cuando un individuo define conclusiones o reglas generales desde detalles no justificadas por tratarse de información aislada que no puede ser aplicada, en cualquier otra situación.

2.2.6.3. Filtro mental. Enfocado en el problema y situación específica sin considerar otros factores presentados en su entorno, que pudieran ser positivos.

2.2.6.4. Descalificación de lo Positivo. Toda experiencia positiva es rechazada, y las creencias negativas se mantienen.

2.2.6.5. Engrandecer o Minimizar: La importancia de algunas situaciones se exagera y de otras se minimiza.

2.2.6.6. Deberes e Imperativos: Aparece cuando algunos individuos se imponen acciones con exigencia más allá de sus posibilidades.

2.2.6.7. Personalización. Se da cuando un individuo se hace responsable de errores inherentes a sí mismo.

Antes se mencionó que el estrés se trata de un fenómeno recurrente actualmente a consecuencia de las diversas exigencias de la globalización, a diario se presentan nuevas necesidades a fin de dar cumplimiento a las actividades diarias. De esta manera (Selye H. , 1936) citado en (Llontop, 2016), afirma que “el organismo responde de forma indeterminada ante la aparición de estrés y sus demandas interpuestas”, esta contestación podría ser fisiológica (orgánica y física) o psicológica. Se habla del estresor como causante de la demanda.



Este tema tiene vital importancia, puesto que el identificar las razones o causas posibles que podrían ocasionar severos o moderados episodios de estrés, donde se podrá empezar a enfrentar o evitar si se requiere.

2.2.7. Los Estresores

Conforme a Comín, de la Fuente, y Gracia (2011) son estímulos que ocasionan la aparición del estrés en un tiempo específico. Se ha mencionado en la parte superior que un individuo responde negativamente al cualquier estímulo molesto, más conocido como estrés negativo o distrés, por otro lado, si se trata de una contestación positiva y genera motivación, energía, es conocido como estrés positivo o eustrés.

Los autores (Comin, et al.2011) clasificaron los estresores sociales más recurrentes que pueden afectar a la persona.

2.2.7.1. Factores laborales. En investigaciones desarrolladas en temas laborales se logró determinar algunos factores que ocasionan estrés, por ejemplo:

- Iluminación: Debido a la ausencia o exceso de la misma, la alteración de esta dificulta que los estímulos ópticos sean percibidos correctamente, ocasionando alta tensión y desperdicio de tiempo para desarrollar sus labores asignadas.

- Ruido: Tratándose de volumen muy intensos, fuertes, permanentes y graves, con frecuencia obstaculiza la concentración y produce irritabilidad, asimismo, obstaculiza la intercomunicación de los empleados originando fatiga y confusión.

- Temperatura: uno de los factores de mayor relevancia, puesto que, en niveles altos, podría generar somnolencia; y si hay temperaturas bajas podría obstaculizar las labores al aire libre y las de tipo manual. Entre los factores de índole laboral, destacan los factores que pertenecen solamente a sus labores. Comín, De la fuente, & Gracia (2011) hacen mención de la siguiente clasificación:



- Carga mental: Es la cuantía de esfuerzo mental y de energía que las personas deben generar a fin de desarrollar todas las actividades que comprendan su labor. Se comprobó que la carga en exceso podría ocasionar cansancio psíquico.

- Control sobre el trabajo: Es la cantidad de tensión que tiende a empujar a los individuos a controlar sus actividades. En este sentido, el empleado requiere gran responsabilidad, motivación de sí mismo y autonomía a fin de evitar que sus tareas se acumulen. Es fundamental mencionar que los factores que dependen de la organización de actividades están estrechamente relacionadas con los factores que dependen de la labor, Comín, De la fuente, & Gracia (2011) hace mención de las siguientes:

- Jornada laboral: los horarios suelen obstaculizar el desarrollo de otras actividades no relacionadas al trabajo y de socialización, debido a que los horarios nocturnos o fijos comprometen las actividades privadas del empleado, lo cual reduce la interacción con otros individuos a su alrededor y la motivación que ellos pudieran tener.

- Productividad: Existe demanda por la producción de tiempo en alta o baja cantidad, ocasiona que el empleado se someta a estímulos del exterior a fin de conseguirlo, generando tensión, fatiga e irritabilidad.

- Salario: Este tiene que ser suficiente y justo, de esta manera el empleado cumpla con sus requerimientos y necesidades, secundarias y primarias.

- Horas extras: Se requieren si se tiene un salario insuficiente. El trabajo excesivo podría ocasionar problemas psicológicos y físicos.

- Inseguridad en el empleo: Un riesgo preocupante al día de hoy, puesto que los contratos fuera de la ley y en sitios que no presentan las medidas que aseguren la seguridad originan tensión en los empleados.



- Pluriempleo: Llevar a cabo no solamente un trabajo, trae como consecuencia agotamiento y subsiguiente insatisfacción en el trabajo más importante.

- Relaciones con los compañeros: De no tener una interrelación adecuada con otros trabajadores, se volverá estresante, debido al ambiente laboral, aburrimiento, rendimiento deficiente en las labores, entre otros.

- Relaciones con los superiores: La cordialidad y el respeto entre los superiores y los empleados de bajo nivel, comprende la clave que puede disminuir los estresores en el ambiente de trabajo.

2.2.7.2. Factores familiares. En definitiva, si la carga del trabajo absorbe al empleado, él direcciona su tensión hacia su entorno familiar. Comín, et al. (2011) consideran estos factores:

-Relaciones conyugales: Usualmente se presentan situaciones problemáticas en una pareja, pero si las dos partes son empleados, estos problemas se vuelven más recurrentes (horarios diferentes, tareas del hogar, hacerse cargo de los hijos, afrontar los gastos, entre otros).

- Relaciones con los hijos: Se alteran cuando el empleado no invierte el tiempo suficiente para convivir con sus hijos, al contrario, enfoca su tiempo en el trabajo. Cuando es tiempo de dejar sus actividades laborales llega agotado y no energía para escuchar a sus hijos o jugar con ellos, lo que trae graves problemas futuros.

- Cuidado de familiares enfermos: Si existe la responsabilidad de cuidar a un familiar en cama frecuentemente en muy cansado si a esto se agrega la carga familiar (progenitores, conyugue e hijos) y laboral.

2.2.7.3. Factores personales. Todo individuo es distinto con características personales. Los factores de esta clase dependen en gran proporción del tipo de personalidad que



tenga el sujeto, debido a lo cual Comín, De la fuente, & Gracia (2011) clasifican a la personalidad de la forma siguiente:

- Cíclica o cicloide: Se manifiesta en individuos que se exaltan con facilidad y tienen depresión. Fácilmente, se trasladan de un estado feliz a uno triste, del odio al amor, entre otros.

- Compulsiva: Se presenta en individuos que critican mucho su alrededor y su trabajo, se obsesionan con facilidad ya sea con el trabajo u otra cuestión. Además, Comín, De la fuente, & Gracia (2011) agregan que los individuos con más posibilidades a sufrir estrés pueden ser:

- Personas conflictivas: No se adaptan fácilmente a las alteraciones de herramientas o funciones.

- Personas con ansiedad: Reaccionan de forma interna sin hablar de la situación.

- Personas dependientes: No tienen la capacidad de resolver sus problemas por su cuenta lo que les produce estrés muy rápidamente.

2.2.8. Fases del Síndrome General de Adaptación o del Estrés

Para (Camargo, 2005) el estrés se manifiesta en 3 fases:

2.2.8.1. Fase de alarma. Se presenta después de haber percibido el estímulo de estrés. Caracterizado por manifestar signos de paralización o congelamiento, en el rostro en forma de muecas, entre otros.

2.2.8.2. Fase de Resistencia. El cuerpo se mantiene activo fisiológicamente a fin de intentar vencer dicha amenaza o hacerla parte de sí misma, es la forma en la que el organismo puede sobrevivir. Si se continúa en esta fase, podría surgir estrés crónico, no obstante, de superar esta fase se vuelve al estado habitual.

2.2.8.3. Fase de agotamiento. Conocido como fase de colapso. Si se trata de un estresor persistente y frecuente se llega a esta fase. En este punto el cuerpo no puede adaptarse ni



activarse, lo cual permite la llegada de otras patologías, por ejemplo, la depresión, pérdida de la concentración, fatiga; llegando incluso a acabar con la vida por manos propias. Todas las fases del estrés se fundamentan en aquí, esto no permite entender que características están involucradas, o lo que origina cada uno por separado. Si se tiene un conocimiento amplio acerca del estrés, se podrán tomar decisiones y acciones para afrontar ciertas circunstancias de estrés.

2.2.9. Síntomas del Estrés

Conforme a Sanchez (2011) si el cuerpo no maneja el estrés de la forma debida, entonces aparecerán distintos signos o indicios.

2.2.9.1. Síntomas de Comportamiento, Emocionales y Mentales. Se pueden distinguir alguna tendencia suicida, al llanto, a echar la culpa, comer sus uñas, pánico, negación, irritabilidad, hostilidad, inquietud e ira, indecisión, insatisfacción en situaciones que antes le gustaban, falta de iniciativa, desconfianza, depresión, fumar excesivamente, alcoholismo, alteraciones en el estado psíquico, entre otros.

2.2.9.2. Síntomas Intelectuales. Disminuye la creatividad, preocupación en exceso, pérdida de la memoria y olvidos, inconciencia antes estímulos de tipo externo, poca concentración, poca atención, entre otros.

2.2.9.3. Síntomas Físicos. Disminución del hambre, palpitación del corazón, sudoración en las manos, hiperactividad, función sexual inhibida, problemas estomacales (indigestión, dolor, estreñimiento, diarrea), contracciones musculares anormales, motricidad alterada, boca seca, picazón en la cabeza, cefalea, vómitos y nauseas, entre otros.

Diagnosticar oportunamente estos síntomas del estrés resulta importante, debido a que las dolencias se extienden por largo tiempo, las complicaciones y trastornos psicológicas y físicas, pueden comprometer seriamente la salud del individuo.



2.2.10. Consecuencias del Estrés:

Si los signos de la aparición de estrés no se atienden a tiempo con los cursos de acción necesarios, podrían ocasionar complicaciones importantes en lo físico y psicológico. Según Nogareda (2019), el organismo manifiesta síntomas de acuerdo a la fase en la que se encuentra, si se trata de la fase inicial (el organismo se activa de forma general y las alteraciones producidas se pueden revertir con facilidad) o si se trata de mejorar o suprimir la causa (las fases de estrés prolongado y tensión crónica) donde los síntomas pasan a ser permanentes, desencadenando una enfermedad. Asimismo, Rodríguez (2009) explica que cada consecuencia de la aparición del estrés compromete un par de ámbitos mencionados a continuación:

2.2.10.1. Para el individuo. Las patologías y enfermedades como diabetes, problemas en la piel, endocrinos, inmunológicos, cardiovasculares, respiratorios, falta o exceso de hambre, drogadicción, temblores, mal humor, poca concentración. Cambios en la salud y bienestar mental: suicidio, depresión, poca motivación, baja autoestima. Cambios de conducta que repercuten en el nivel de rendimiento en el trabajo: robos, agresividad, poca concentración.

2.2.10.2. Para la organización. Incremento de reclamos, gasto financiero, accidentes en el trabajo, rotación de trabajadores, ausentismo.

2.2.11. Afectaciones Implicadas al Estrés.

Como se ha explicado el estrés en cierta medida actúa como impulsor para lograr nuestros objetivos; sin embargo, la presencia de distrés es mucho más frecuente y dañino, pues trae consigo diversidad de problemas a nivel físico, psicológico, cognitivo y conductual (Ortega, 2011).

2.2.12. Prevención del Estrés

De acuerdo a Naranjo (2009) para prevenir y afrontar positivamente el estrés, se requiere que el individuo refuerce los aspectos psicológicos y físicos, a fin de pelear y poder aguantar las



situaciones problemáticas que frecuentemente se presentan en la vida. Además, otro aspecto importante para salir exitoso del estrés conforme a (Lazarus & Folkman, 1986) es la forma en la que el individuo asume las circunstancias de la vida o su actitud. En este sentido, los autores también mencionan que los individuos analizan de tres maneras diferentes a los estresores: en primer lugar, se considera el daño no reparable y ya acontecido; sin embargo, el individuo puede pasar lamentarse todo el tiempo y obstaculizar la reparación del daño. Al contrario, si el problema fue percibido como amenaza se volverá en pesimismo con el tiempo, permitiendo la aparición de ansiedad. Por último, si para el individuo el actor que produce estrés es un reto, él sentirá la capacidad de afrontar el problema y considerar formas para solucionarlo (p. 178).

Además, Naranjo (2009) menciona que si se desea evitar el estrés se debe realizar ejercicios físicos y reposar, dieta balanceada, actividades de recreación, contactarse con la naturaleza. De forma similar, (Comin, et al. 2011) explican ciertos hábitos útiles que pueden prevenir la aparición del estrés en el trabajo, por ejemplo:

2.2.12.1. Horarios. Ajustar el horario de tal modo que no redunden en actividades fuera del centro de labores.

2.2.12.2. Carga de trabajo. Tiene que estar conforme a las condiciones y posibilidades del empleado. Asimismo, pasado una carga grande de trabajo que requiera labores mentales o físicas es recomendable recuperarse bien.

2.2.12.3. Delegar funciones. Resulta de gran conveniencia delegar actividades a otros empleados, lo que propicia en trabajo conjunto.

2.2.12.4. Estabilidad Laboral. Tener conocimiento claro de la interrelación con la entidad, probabilidades de ascenso y renovación, la clase de contrato lo cual es fuente de seguridad para el empleado.



2.2.12.5. Reposo. Es recomendable otorgar tiempo suficiente para el descanso confortable y seguido, o tener tiempo de sueño lo que incrementa la energía para realizar actividades en el trabajo y su calidad de vida.

2.2.12.6. Planificación. Todo compromiso personal debe ser organizado, y también sus actividades en el trabajo. No es recomendable confiar en la mente.

Los puntos considerados, mejoran la información del trabajo, puesto que es posible conocer el problema del estrés en profesores, empezando de los conceptos generales del estrés, sus causas, qué consecuencias tiene, los estresores y factores, como prevenirlo, entre otros, para luego abarcar temas particulares como los factores, estrés en docentes y en el trabajo). Todos los aportes son significativos para poder formular las sugerencias y conclusiones que se determinarán después.

2.2.13. Estrés Laboral

Según Leka, Griffiths, & Cox (2000) el estrés laboral es una reacción del individuo ante la presencia de presiones y exigencias del trabajo, que no están acorde a sus capacidades y conocimientos y prueban la capacidad que puedan tener al enfrentar dichas circunstancias estresantes. (p.12).

Ya se conoce que el estrés puede producirse en circunstancias de trabajo diferentes, y frecuentemente incrementa si el empleado percibe que sus superiores no lo apoyan de forma adecuada (supervisores, jefes, entre otros), lo que empeora si no controla sus actividades individuales y el cómo enfrenta las tensiones y exigencias del trabajo. Asimismo, Leka et al. (2000) mencionan que el estrés surge a consecuencia de la pérdida del equilibrio entre las presiones y exigencias enfrentadas por el individuo a diario, estas presiones superan las capacidades y resistencia del empleado que intenta darles solución y afrontarlas. Para Cuevas & Garcia (2012) el estrés laboral, es el desequilibrio de las exigencias y presiones que enfrenta el individuo por



presiones en el trabajo y condiciones laborales no óptimas, las cuales exceden la resistencia y capacidad del trabajador para poder resolver y enfrentar estas.

Estrés laboral es la pérdida del equilibrio entre toda demanda laboral y la capacidad de controlar, las necesidades del individuo y las condiciones reales del trabajo lo cual genera reacciones individuales que se ajustan al estresor laboral (Llontop, 2016, p.37).

Conforme a Cano (2002, citado en Alcalde, 2010) las desigualdades surgidas entre las demandas del trabajo y cada recurso con el que cuenta el individuo para afrontarlas desatan el estrés. Anteriormente se revisó algunas definiciones de acuerdo a distintos autores acerca del estrés laboral y el estrés; al contrario, es fundamental agregar que contar con una labor saludable se logra con los recursos y capacidades para afrontar presiones, ejerciendo control en las actividades realizadas con la ayuda de otros. Un entorno saludable de trabajo no es aquel donde no exista ningún tipo de problema o dificultad, sino donde existen factores promotores de la salud, en el cual se percibe salud social, física y mental. (OMS1986; citado en Leka, et al., 2000)

Pese a esto, en el ambiente de trabajo, en específico de los educadores, existen factores que propician la aparición de tensión laboral y estrés, lo cual afirma Unda (2014 citado en Llontop, 2016) quien explica algunas investigaciones realizadas: en primer lugar, Omar (1995) indica que el incremento de la competencia, evidenciado en cursos de posgrado, capacitación en nuevas tecnologías, acondicionamiento de clases, estadísticas e informes y reuniones en exceso; los superiores pueden denegar el reconociendo de estas actividades. De forma similar, Peiró, González & Romá (2002) afirman que son actividades realizadas por el educadores, ambiente, características y condiciones de su labor con relación a sus responsabilidades, turnos y horarios y la compensación que pudieran recibir (beneficios, salario y estabilidad), aspectos de su labor como planificaciones, tareas, normas; la interrelación con otros sujetos (comunicación, habilidades mecánicas, interacción



con otras personas) tecnología y equipamiento, la organización, receptores de la labor. Además, la carga moral y emocional de ser educador, puesto que ser docente es un trabajo de tiempo completo.

Luego de haber analizado muchos conceptos acerca de estrés en el trabajo, es posible hacer un resumen que toda presión en el trabajo puede ocasionar saturación mental o física para el empleado. Tener pleno conocimiento de los conceptos contenidos en este tema es importante a fin de comprender lo relacionado al estrés de las labores educativas de los educadores, o simplemente estrés de los profesores.

2.2.14. Estrés Docente

El bienestar mental de los docentes debe encontrarse en óptimas condiciones para atender a los profesionales así mismo a la ciudadanía en general. Por ejemplo, existen ocasiones, donde se muestran en las noticias a los maestros protagonizando sucesos desafortunados además ha ido en aumento los estudios acerca de alteraciones en la mente que a veces provoca la labor educativa, dentro del ámbito académico se ha ampliado los trastornos depresivos, de estrés y ansiedad que se evidencia notablemente en el descenso del trabajo. Algunas veces los maestros enfrentan “desazón docente”, lo que Esteve (1994, citado en Martínez & Pérez, 2003), considera como el inicio de bastantes contratiempos de nula satisfacción como, por ejemplo:

La intranquilidad y duda frente el futuro legislativo (la variable marco normativo ocasiona disgusto en una gran parte del sector del magisterio aminora del prestigio social (como las discrepancias en la comunicación de profesores y padres), los comportamientos antisociales de ciertos alumnos (los docentes se encuentran algunas veces frente a desafíos y agresiones incluso amedrentamientos hecha por ciertos estudiantes), la remuneración y la promoción no se encuentran bajo conformidad de los involucrados. El régimen de promoción y remuneración no son de satisfacción de ellos. También se debe mencionar que varios profesores laboran en contratos



transitorios que no tienen estabilidad laboral. Además, no debemos omitir el impacto de los probables problemas de la personalidad de cada profesor. Se conoce que los profesores que están en riesgo de presentar dolencias mentales son los que tienden a ser competitivos, grandes aspiraciones, sentimientos de debilidad, baja autoestima e inseguridad (Martinez y Perez, 2003).

En concordancia con el trabajo realizado por Gutiérrez, et al. (2005 citado en Novoa 2016) para construir la escala de medición ED-6 se utilizó 100 preguntas, que después de la respectiva validación estadística se redujo a 77, que se dividieron en seis factores o dimensiones que originan el estrés que lo explicaremos a continuación.

2.2.14.1. Factor de ansiedad. Este factor, como la depresión, es una de las repuestas más características de la presencia de estrés. La ansiedad se da a conocer mediante la intranquilidad, inclinación a subir el consumo de sustancias que hace pensar al individuo que aliviara su malestar, presión en sus labores, problemas para conseguir sueño, miedo de enfrentar ciertas situaciones complicadas del vivir diario.(Gutiérrez, et al., 2005, citado en Novoa, 2016).

Podemos decir que la ansiedad se experimenta emocionalmente y está presente cada persona, a pesar de ello no se puede definir fácilmente. La definición de ansiedad posee un espacio relevante en las investigaciones en el campo de la psicología. Según Martinez y Perez (2003) está referida al miedo que es percibido indefinidamente, en la ausencia de la cuestión. La ansiedad está relacionada con el adelanto de riesgo en el futuro, imprecisos e inesperados (Sierra, Ortega, y Zuveidad, 2003). Por su parte Llontop (2016) manifesto que el latín “anxietas” que significa angustia, aflicción es el origen del término ansiedad. Por último, Reyes (2006) afirma que la ansiedad tiene carácter de natural que conlleva al discernimiento de la misma persona, que desplaza las acciones defensoras del cuerpo, es importante para el aprendizaje, impulsa alcanzar los objetivos de la personalidad, y coadyuva a seguir manteniendo un nivel alto de conducta y



trabajo, es dañina, perjudica el nivel de eficacia del trabajo y conlleva a una serie de patologías. En la vida diario la ansiedad significa tensión, el reflejo de darse cuenta de un miedo (peligro), algo deseado con intensidad (anhelo), la contestación del cuerpo al estrés (demanda) y el sentimiento de un interminable sufrimiento (la ansiedad como trastorno). (p.10).

2.2.14.2. Factor de depresión. Algunas veces, la mayoría de las personas en ciertas circunstancias llegamos a sentir melancolía y tristeza, por lo general, son transitorios y se pierden al pasar el tiempo. Si un individuo presenta trastorno depresivo, su vida diaria y el trabajo usual es interrumpido afectando a la persona en sí y a las personas cercanas a ellas. La enfermedad de la depresión es común y serio, por eso una gran de las personas que viven con esto requieren ser tratadas y de esta manera aliviar la misma. (Instituto Nacional de Salud mental, 2012).

Conforme a Vasquez, Muñoz, y Becoña (2000) el trastorno depresivo se encuentra dentro de los trastornos del estado de ánimo (TEA) cuyas características principales son las variaciones en el ánimo y en el afecto. Asimismo, Friedman y Thase (1995, citado en Vasquez, et al.,2000) afirma que el estado de ánimo es la situación emocional subjetiva de un individuo y el afecto tiene carácter objetivo o que puede observarse del estado de ánimo de una persona.

La depresión está caracterizada por la inestabilidad del metabolismo nervioso de la masa encefálica. Casi siempre se produce por una sobre carga por estrés. También debemos recordar que, la depresión es un mal severo, que algunas veces pone en peligro la integridad del paciente necesitando un tratamiento oportuno y especializado. Desencadena una serie de enfermedades si no es tratado oportunamente, por ejemplo: osteoporosis, algún derrame o diabetes (Keck, 2010, citado en Llontop, 2016).

La tristeza, el pesimismo, la sensación difícil de hacerle frente a los problemas usuales y la carga que sugiere el ambiente del trabajo son síntomas de la depresión. Los individuos se colman



de sensaciones de malestar y desgaste para terminar sus trabajos, abandonando el deseo de buscar en el futuro bienestar superior (Gutiérrez, et al., 2005 citado en Novoa, 2016).

2.2.14.3. Factor de presión. Novoa (2016) menciona que “este factor se caracteriza por las dificultades de adaptación del docente a su entorno, percibiendo un clima laboral tenso y adverso. La culminación de la jornada se alcanza con cansancio y agotamiento, pensando que los problemas son mayores que al iniciar la jornada, dejando al docente en una posición de no afrontamiento de sus responsabilidades” (p. 24).

Se percibe como situación importante y depende mucho del desempeño. En la presión se considera sensaciones de ansiedad y miedo en ocasiones, que tienen que ver con algunos aspectos de “vivir o morir”. Dicho de otra manera, se siente presión cuando tenemos que conseguir algo (Forbes, 2015).

Gutiérrez, et al. (2005 citado en Llontop, 2016), Da a conocer a la Presión, como fundamento del estrés, señalando que los factores que producen presión ocasionan tensión en el estrés. Estos factores ejercen influencia sobre los individuos, que son posibles fuentes de molestia para los profesores, o de presentarse en estudiantes trae problemas en su comportamiento, las horas excesivas de trabajo, las responsabilidades, las adecuaciones al currículo, entre otros.

2.2.14.4. Factor de creencias des adaptativas. Gutiérrez, et al. (2005, citado en Llontop, 2016) indica que estas creencias des adaptativas se refieren al nivel aceptación y pacto que posee el profesor, referido de un conjunto de controversias en la enseñanza.

El docente cree que la gran mayoría de las personas no le da el valor necesario a las actividades de realiza, perdiendo así el sentido relevante de la enseñanza sin ver el efecto en la instrucción de los alumnos. El profesor minimiza su profesión frente a otras y piensa no puede



hacer mucho para aliviar los problemas que se presenta a su alrededor. (Gutiérrez, et al., 2005, citado en Novoa, 2016).

2.2.14.5. Factor de desmotivación. Es enorme la relevancia de la motivación es los diferentes aspectos del diario vivir, así como la laboral y educativa, porque guía más acciones y orienta al individuo hacia las metas, en cambio, la desmotivación es la carencia de esos objetivos para direccionar nuestro comportamiento (Naranjo, 2009). Por otro lado, de acuerdo a Llontop (2016) la desmotivación es la ausencia de motivaciones para dirigir el comportamiento que se pudiera adoptar, la disposición y la falta de entusiasmo y las ganas de realizar actividades establecidas.

Se entiende a la motivación como el sentimiento de desánimo al presenciar cualquier problema, o es un estado de angustia y la disminución del entusiasmo, energía o disposición. Además, la desmotivación es el resultado usual en individuos bloqueados cuando sus esfuerzos para lograr sus metas se ven obstaculizados y limitados, esta situación se debe prevenir para evitar problemas serios (Roman & Hernandez, 2011)

2.2.14.6. Factor de mal afrontamiento. Afrontar es la forma de adaptarse a situaciones de estrés. Para Costa, Somerfield y McCrae (1996, citado en Vega, 2001) es un proceso mediante el cual las personas se hacen cargo de demandas surgidas en la relación ambiente - individuo que las definen estresantes y todo sentimiento generado por dicho factor (Lazarus y Folkman, 1986 p. 44). Conocida como la limitación e incapacidad para enfrentar ciertas dificultades presentadas a diario, específicamente se relaciona con el afrontar de forma no adecuada, produciendo que el individuo se distancie, descontrola, sea irresponsable, se niegue a recibir ayuda, este desorganizado y tenga pensamientos negativos (Sandín, 1995, p. 33; citado en Llontop, 2016).



2.2.15. Estrés y Sexo

En la actualidad los hombres tienen un compromiso arduo respecto a la familia, por consiguiente, realizan la función de colaboradores ya sea en la atención y cuidado de los hijos, apoyan y brindan disponibilidad para ello. Existen alteraciones que favorecen la valoración diseñada por personas contemporáneas en el núcleo familiar, se afirma que el papel que cumple al padre es más importante que el papel en su trabajo (Gomez, 2012). Cada mujer de acuerdo a los estereotipos y roles tienen un compromiso mucho mayor con los miembros de su familia. De esta manera, los estresores son más recurrentes en el ambiente familiar. Los múltiples papeles y roles para cuidar niños enfermos, la maternidad, hogares dirigidos por mujeres en mayor proporción, los incontables deberes del hogar y la rutina, pero también la desvalorización en aspectos sociales y económicos, presupuesto adecuado para el hogar, la adquisición de productos, citas con doctores, entre otros. Constituyen aspectos familiares que se convierten en estresores en el ambiente.

Mendoza, Olaiz, y Rivera (2007) aseguran que la cantidad de tiempo dedicado a las labores del hogar por mujeres es mayor al de los varones, aunque las féminas se dedican a una actividad económica.

Fernandez y Martinez (2009) afirman que las féminas se encuentran propensas a sufrir estrés debido a las horas de trabajo interminables a fin dar cumplimiento a las exigencias impuestas por el mundo laboral y los deberes de la familia. El trabajo cotidiano desencadena estrés, asimismo menos tiempo de descanso, consume la energía de las féminas, que trae consigo la fatiga crónica, molestias trastornos psicológicos y físicos. En mujeres se presenta en dificultades para dormir, cambios en el sistema inmunológico, problemas alimenticios, cambios en la vida sexual. Además, entre las consecuencias emocionales se encuentra la autoestima baja, sensación de culpa, tristeza, depresión, angustia y ansiedad.



Por otro lado Gomez (2012) indica que los varones perciben el rol del trabajo de forma positiva, para ellos el trabajo es la forma de mantenerse, realizarse y estar satisfecho por el aprendizaje y logros obtenidos. También podemos mencionar el compromiso al desarrollarse en su ambiente de labores que es fuente de gran estrés. Se puede inferir que los estresores son mayores en los aspectos económicos y laborales.

2.2.16. Desarrollo del Estrés en El Ámbito Laboral.

Hoy en día el ambiente laboral es uno de los más importantes donde se evidencia el estrés se evidencia. Robert Karasek realizó estudios de esta forma estrés identificando que sus consecuencias están vinculadas con las demandas y estructuras laborales, formulando una evaluación cuantitativa relacionado con aspectos del trabajo, por lo tanto, originando un modelo de demanda – control, donde da a conocer al estrés laboral con las exigencias y el nivel de control que posee el empleado (Chiang, Gomez, y Sigoña, 2013).

2.2.17. Estrés por Edades

No se trata de una patología genética, por el contrario se relaciona con la capacidad de un individuo para enfrentar situaciones conflictivas o adversas, de acuerdo a estudios técnicos en psicología resulta favorable consumir ciertos medicamentos con el fin de reducir el estrés laboral conforme a informes emitidos en Perú en materia de salud, el 60% de ciudadanos aproximadamente padece estrés, los empleados con estrés laboral son 70%, el mal se presenta de forma común en individuos de 25 a 40 años, explicado Rojas J. (2020), donde afirma que a esta edad el individuo asume gran cantidad de responsabilidad por ende los niveles de estrés son elevados, las más vulnerables son las féminas. Asimismo, asegura que la ansiedad va de la mano del estrés en las actividades del trabajo y se detecta depresión en ciertos casos, un nivel alto puede comprometer toda función cognitiva, en otras palabras, su habilidad de concentración, atención,



análisis, que resulta perjudicial en la eficacia y eficiencia que manifiesta en el desempeño de sus labores. Entre algunos de los síntomas tenemos a las dificultades para descansar o conciliar el sueño, sobre pensar las circunstancias y el sentimiento de carencia de seguridad. (Rojas.J, 2020).

2.2.18. Estrés Laboral en Docentes

Kyriacou (1987) menciona que el educador manifiesta un conjunto de obstáculos en capacitación y formación, y con referencia a las circunstancias personales y socioeconómicas. Estos obstáculos afrontados a diario en su centro de labores provocan que el educador sufra presión laboral que puede traer consigo niveles considerables de estrés y a largo plazo disfuncionalidad en sus deberes de enseñanza. En estudios desarrollados fuera del país se evidencia que los educadores presentan estrés con relación al trabajo que realizan en contraste con profesionales de otras áreas.

El estrés en el trabajo de los profesores no suele tener la importancia que debería, ya que posee una realidad no percibida que no puede ser observada, el estrés se condiciona a fenómenos que pueden ser identificados en el espacio de trabajo que los provoca. El estrés en educadores se percibe como el estado negativo de emociones experimentadas por lo sentido en el desarrollo de sus actividades. (Cuenca y O'Hrea, 2006)

Hablamos de demandas, cuando nos referimos a los requerimientos físicos y psicológicos exigidas al trabajador como: presión, cantidad laboral, ritmo, órdenes contradictorias e incongruentes, nivel de concentración requerido, interrupciones imprevistas, entre otras. En cambio, hablamos de control cuando mencionamos los recursos que el trabajador utiliza para controlar y afrontar las exigencias laborales, dividiéndose en dos dimensiones: la autonomía, cuando se refiere a las cualidades que tiene la persona para decidir oportunamente situaciones referidas a su trabajo y el desarrollo de habilidades, además la persona puede tener el crecimiento



de sus cualidades así como el aprendizaje, la creatividad y distintas formas de trabajo (Karasek, 1979).

El modelo nos da a conocer cuatro situaciones psicosociales referidas a la salud y el comportamiento del trabajador; la primera se refiere a un escaso control – alta exigencia (alto estrés), la segunda de un elevado control – alto requerimiento (activo), la tercera de un alto control – baja tensión (baja tensión) y la cuarta, habla de una baja tensión – baja exigencia (pasivo).

Del mismo modo, Jhonson y Jeffrey (1986, citado por Martínez S. , 2001) incluyeron el apoyo social como tercer elemento de este modelo haciendo refiriéndose a la relación del trabajador con sus jefes y compañeros. La función más importante es aumentar las capacidades para afrontar situaciones estresores, realizando la tarea de moderador o amortiguador ocasionada por el estrés. Esta dimensión consta de dos componentes:

Por lo tanto, el apoyo social en alta instancia, hace frente a la cantidad de exigencias y al escaso control del trabajador; siendo los resultados totalmente contrarios cuando se encuentra en baja escala, produciendo que los niveles de estrés se aumenten de forma considerable. Es así que este modelo predice el grado de exigencia que el trabajador percibe diariamente, apoyando a la prevención de enfermedades producidas en su salud física, mental, conductual, etc.; además esto permite mejorar su desempeño laboral (Martínez S. , 2001)

2.3. Educación

2.3.1. Realidad del Sistema Educativo Peruano.

El estado peruano a lo largo de los años siempre se ha esforzado para buscar la calidad educativa a través de programas realizados por el MINEDU, con la finalidad de tener niveles pertinentes de desempeño educativo; pero, los resultados del Programme for International Student



Assessment “Prueba Internacional de Estudiantes” (PISA) nos muestra el escaso nivel en el que se encuentra nuestro país (RPPNoticias, 2018).

Esta prueba, evalúa cada tres años el desarrollo de las habilidades y saberes de los estudiantes de 15 años, las tres principales evaluaciones son: Matemática, lectura y ciencia (The Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD], 2018) se realiza con la intención de medir el nivel educativo que posibilita que el estudiante participe plenamente de la sociedad de acuerdo a los resultados de la prueba PISA del año 2018, Perú ha ocupado el puesto 66 de 79 países que, a pesar de la obtención de promedios más altos en comparación con la prueba anterior aún no alcanza la línea base en el desarrollo de las competencias y se encuentra por debajo de otros países latinoamericanos como Chile que quedó en el puesto 43 (MINEDU, 2017).

En la actualidad, pandemia por COVID-19 trae como consecuencia que en el Perú más de 9.9 millones de estudiantes estén impedidos de continuar con sus clases presenciales (UNESCO, 2020) haciendo que el uso de las TIC'S no sea una forma de innovación o implementación para el avance de la educación, sino una imperiosa necesidad porque es el único medio debido a ello los alumnos pueden acceder a la formación escolar.

Por esta razón en el año 2020 el estado a través MINEDU elaboró la estrategia de nombre *Aprendo en Casa* a fin de hacer frente a esta dificultad a través de clases dirigidas a estudiantes por medio de radio, televisión e internet (RPP, 2020) Pero, se conoce que no toda la población puede acceder a estos medios por no tener los de equipos necesarios. Según el INEI (Ruíz, 2020) en el área rural a nivel nacional, el 5.9% tiene acceso a internet, el 7.5% a una computadora, el 48.5% a un televisor y el 75.8% a la radio. Por esta razón el estado ha promulgado el sistema de gestión de tablets educativas, dirigido a estudiantes que no tienen equipos tecnológicos, internet o



electricidad. La entrega de tablets facilitará el servicio educativo no presencial y remoto, permitiendo la conectividad con el programa Aprendo en casa (Nacional, 2020).

2.3.2. Situación Laboral del Docente Peruano.

De un tiempo a esta parte la educación ha sido objeto de variaciones, proyectos, programas y herramientas pedagógicas en la búsqueda por mejorar la calidad educativa, los docentes fueron adaptándose a cada uno de sus cambios buscando alcanzar las metas trazadas en beneficio de los estudiantes, además asumiendo nuevos retos y compromisos, con el firme propósito de mejorar la educación en nuestro país (Cuenca, Carrillo, de los Rios, Reategui, y Ortiz, 2017).

Una investigación realizada a finales del siglo pasado, por el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) donde participaron siete países latinoamericanos incluido el Perú, identifica que la razón de la baja calidad educativa de estos países se encuentra en los problemas de aprendizaje de los lugares con mayor desventaja (rural y lengua originaria). Además esta investigación permite reconocer, las dificultades a las que el docente está sometido como: la poca preparación durante su vida estudiantil en el Instituto Superior Pedagógico (ISP), el poco apoyo con estrategias didácticas durante el desempeño de su labor, siendo sometidos a supervisiones inadecuadas, encontrándose en un ambiente laboral insatisfactorio con programas propuestos para mejorar la enseñanza sin soluciones concretas; siendo sometidos a sistemas de promoción reconocimiento y evaluaciones rigurosas e ineficaces (Navarro, 2002).

A pesar de que los docentes no cuentan con condiciones adecuadas para desarrollar las funciones que le corresponde, el Gobierno Peruano en su afán por escapar de estas deficiencias instauró la ley de reforma magisterial (MINEDU, 2012), aprobada por el Congreso de la República el día 24 del mes de noviembre del 2012, el cual tiene como objetivo realizar un incremento económico al docente de acuerdo sus méritos para mejorar la situación en la que se encuentra, y



así poder alcanzar desarrollo profesional óptimo para así mejorar la calidad educativa. (MINEDU, 2017). Esta carrera tiene estructurada ocho escalas en las que el docente de acuerdo a sus años y resultados en las evaluaciones de ascenso conseguirá obtener mayor remuneración (MINEDU., 2012).

En su entorno laboral, el docente se halla con muchos elementos que ejercen tensión y dificultan un desempeño adecuado dentro de la I.EE (Castillo, Fernandez, y Lopez, 2014). Tenemos: un clima laboral desfavorable, deficiente rendimiento de los estudiantes, conducta inadecuada interiorización de sus problemas personales, pésima comunicación con los jefes del hogar (desconfianza, enfrentamientos, acoso a los educadores) y falta de apoyo en las responsabilidades educativas (Castro, 2008).

Es preciso señalar que en la actualidad debido a la cuarentena dictadas por el gobierno los profesores cumplen una función de ser mediador en el proceso educativo, retroalimentando, adecuando y contextualizando actividades y tareas remotas con el propósito de incentivar y promover el aprendizaje de los escolares de acuerdo a los temas propuestos en el programa “Aprendo en Casa” (MINEDU, 2020). Conscientes de la difícil situación al que todos estamos expuestos ciertas instituciones Gubernamentales (MIDIS y MINEDU) imponen a los docentes a entregar mensualmente los productos del programa Qali Warma, poniendo en riesgo la salud de los responsables (docentes, directores y padres de familias) incluyendo a la familia (RPP, 2020). Así mismo, se ha aprobado el protocolo de la Resolución Viceministerial N° 116-2020-MINEDU de reinicio de clases presenciales para escuelas privadas y la Resolución Viceministerial 229-2020 que autoriza las clases presenciales del nivel primario y secundario en las zonas rurales (RPP, 2020).



2.3.3. Nivel y Ciclo Educativo:

Según (MINEDU, 2005) El nivel primario está ubicado en el nivel II y comprende el III, IV y V ciclo de Educación Básica Regular; dura 6 años distribuidos desde el primer grado al último denominado sexto, destinada a los alumnos que tienen edades desde los 6 hasta los 11 años aproximadamente. Como en los demás niveles, tiene el propósito de educar de forma íntegra a los infantes de ambos géneros. Fomenta el intercambio de ideas en todos los ámbitos, el conocimiento, el desarrollo individual, artístico, vocacional, social, afectivo, físico y espiritual, la creatividad, el desarrollo de habilidades, el pensamiento racional, la capacidad de comprender fenómenos de índole social y natural a su alrededor.

Por otro lado, el ciclo educativo es el conjunto de procesos educacionales organizados y desarrollados de acuerdo a los logros conseguidos en el aprendizaje. Para la EBR existen 7 ciclos que empiezan desde la etapa de la infancia, a fin de articular cada proceso educativo en los diferentes niveles encontrados. A continuación, se consideran los ciclos pertenecientes a la primaria:

2.3.3.1. En el Ciclo III. Se busca un enlace con la realidad en ese momento, con la regulación progresiva de los intereses que tuviera. Los infantes de ambos géneros contestas a las norma de cultura con relación a lo malo y bueno, más tienden a interpretar dichas reglas como consecuencias específicas de sus actos, las consecuencias pueden ser hedonistas o físicas por ejemplo, premios, castigos, favores otorgados, o en la fuerza de quienes estipulas las normas. El infante se ajusta al ambiente de la información actual, hechos, objetos, proporcionados en la escuela y el núcleo familiar. No dejó de lado su imaginación y fantasía, pero brinda espacio a actividades sociales. Puede desarrollar un conjunto de operaciones de la lógica (ordenamiento,



seriación, clasificación) lo cual le ayuda a equilibrar ciertas actividades dentro de sí mismo y cualidades de espacio y tiempo.

2.3.3.2. En el Ciclo IV. Crece el dominio de definiciones que favorecen a la exteriorización de las habilidades de escritura y lectura que posea. Valora y respeta a los individuos que puedan dar respuesta a los intereses propios. Trabaja con otros fácilmente. Fortalece las habilidades de motricidad gruesa y fina, por lo general les gustan las manualidades y el dibujo, y también el deporte. Habla con fluidez y puede estructurar sus pensamientos para producir textos fácilmente. Las habilidades de cálculo son mejoradas, puede hacerlo de forma mental en la ausencia de algún tipo de apoyo.

2.3.3.3. En el Ciclo V. El pensamiento operativo va tomando forma, es posible afirmar que esto le permite emitir juicios acerca de objetos y también tener conclusiones con sus componentes. El sentimiento de cooperación crece, el entorno amical y sus amistades toman un valor de referencia con una importancia en ascenso. Cada valor se relaciona con el sentido que se sigue en las situaciones, en la cual la opinión de un adulto es aceptada. Las expectativas de la familia, nación o grupo propio se mantienen, es valioso para sí mismo, sin considerar las consecuencias obvias o inmediatas. Su actitud va conforme a las expectativas sociales y personales, la lealtad hacia sí mismo, justificación y apoyo, se identifica con los grupos o individuos con quienes se relaciona diariamente.

2.4. Pandemia

2.4.1. Definición:

El término “pandemia” proviene del vocablo griego *pandêmonnosêma*, que se traduce como la “enfermedad de todo un pueblo” (Henao, 2010)



2.4.1.1. Fases de la Pandemia: Según Henao (2010) donde cita a la OMS (1999) la preparación se da en 6 fases:

2.4.1.1.1. La fase 0. Más conocida etapa interpandémica, no se identifica ninguna otra clase de virus, tiene una subdivisión que consta de 3 niveles: en el primero se forma una cepa de virus nueva en un ser humano, para el segundo se confirmaron más de dos casos de esta infección, y la última fase es el proceso de transmisión de persona a persona es una realidad.

2.4.1.1.2. En la fase 1. Se afirma el inicio de una pandemia, dicha pandemia se origina cuando se halla la existencia de una cepa del virus nueva, tiene la capacidad de contagiar a los humanos, su transmisión es eficiente, ocasiona diversos brotes en una nación como mínimo y puede propagarse a otras naciones con ciertos patrones que llevan a la mortalidad y morbilidad que podrían tener consecuencias fuertes. Conceptualmente, con relación al ámbito de la microbiana, está limitada a encontrar al agente infecciones y las habilidades expansivas que presente mediante las fronteras entre países.

2.4.1.1.3. En la fase 2. Se presentan las epidemias de una o varias regiones, caracterizadas por las epidemias y brotes encontrados que acontecen en diferentes naciones y se extienden por todos los continentes en su paso por cada región.

2.4.1.1.4. En la fase 3. La primera onda pandémica a finalizado, los brotes en las distintas naciones que fueron afectadas al principio paran o empiezan a revertirse, aun cuando se presentan broten en territorios donde nunca habían estado antes.

Para la fase 4, se presentan brotes de onda secundaria en distintas naciones, después de 3 a 9 meses de la primera epidemia. Las cuatro primeras fases conforman el periodo pandémico.

Para la fase 5, la pandemia termina y se vuelve hasta la fase 0, después de 2 a 3 años de estar activo.



2.4.2. La COVID-19:

Se manifestó a inicios del mes de diciembre del 2019 en una ciudad de China denominada Wuhan, de la provincia de Huawei. Ha sido comprobado que se trataba de una patología de naturaleza respiratoria que se extendió mundialmente con rapidez. En enero del 2020 se separó al SARS.CoV.2 el cual fue el agente que lo causó. El 30 del mismo mes la Organización Mundial de la Salud confirmó que la epidemia de coronavirus se trataba de una emergencia multinacional (Ramon, 2020).

Las alarmas internacionales de las poblaciones y los hombres de ciencia se elevaron debido a que se lidiaba con una patología nueva, no tenía tratamiento antiviral conocido, se utilizaron otros tratamientos que, si daban resultados ante otros virus, pero no en este caso no había vacuna para proteger a la ciudadanía, todo debido a la lucha con esta patología de reciente aparición.

2.5. Definición de Términos Básico

- Educación: Para la Real Academia Española (RAE) la educación es todo proceso multidireccional que busca desarrollar las capacidades éticas e intelectuales de un individuo mediante la transmisión de conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar Real Academia Española (RAE, 2005)
- Docente de escuela: Es un agente de cambio especializado en nivel primario brindan sus conocimientos a infantes de edades comprendidas entre los 6 y 12 años, lo que contribuye a sus capacidades motoras y físicas, cognitivas, sociales, comunicativas y afectivas, ya que posee poder en sus acciones y palabras para la formación de sus alumnos. Asimismo, exige que actúen colectivamente en la planeación, reflexión y evaluación de las enseñanzas. (MINEDU., 2012)



- Estrés: Es la contestación indeterminada del cuerpo ante alguna demanda exterior (Selye H. 2008)
- Estrés laboral: Proceso de desequilibrio entre las demandas en el trabajo y el grado de control que tiene el empleado frente a las exigencias ocupacionales internas y externas (Karasek, 1979).
- Pandemia: Proviene del vocablo griego pandêmonnosêma, que se traduce como la “enfermedad de todo un pueblo” (Henao, 2010).



2.6. Operacionalización de la variable

Tabla 1

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles
Estrés Laboral.	El estrés laboral es una respuesta adaptativa hacia un estímulo recibido y percibido como una demanda psicológica o física excesiva. (Griffin & R, 2010).	El estrés laboral docente, se caracteriza por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio desempeño en el aula, esto se manifiesta en las dimensiones ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación y mal afrontamiento. Generando así altos niveles de tensión en el trabajo, frustración personal e inadecuadas actitudes frente a situaciones conflictivas.	Ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> • Tranquilidad • Tensión • Control 	Ítem 1-19	<ul style="list-style-type: none"> • Muy Bajo • Bajo • Normal • Moderado • Alto
			Depresión	<ul style="list-style-type: none"> • Tristeza • Pesimismo • Energía 	Ítem 20 -29	
			Creencias desadaptativas	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel salarial • Reconocimiento social 	Ítem 30- 41	
			Presiones	<ul style="list-style-type: none"> • Clima laboral • Exceso de trabajo 	Ítem 42- 51	
			Desmotivación	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel de realización Personal • Monotonía de la labor desarrollada 	Ítem 52-65	
		Mal Afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptación a los cambios • Recursos para ejercer la labor 	Ítem 66- 77		



Capítulo 3:

Método

3.1. Alcance del Estudio

Esta investigación es de enfoque cuantitativo por que utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías. Es descriptiva simple puesto que, los estudios de tipo descriptivo buscan determinar las características, propiedades y el perfil de ciertos individuos, procesos, comunidades, grupos y otros fenómenos que puedan ser sometidos a una evaluación. Hernández, S., Fernández, R. y Baptista, P. (2014). En otras palabras, intenta recopilar o medir datos de forma conjunta o independiente acerca de las variables o conceptos que se intente evaluar, su propósito no es encontrar su interrelación. En este sentido, se intenta describir el nivel de estrés de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes de las escuelas públicas de Sicuani, 2021.

3.2. Diseño de Investigación

Específicamente cuenta con diseño de índole no experimental, y transversal. Cuyo propósito es buscar que incidencia tiene los niveles o modalidades de una población o variables. Primeramente, se procede a identificar las variables en un conjunto de individuos o de comunidades, fenómenos, contextos, situaciones, objetos, entre otros y consiguientemente describirlos. Se trata de un estudio puramente descriptivo y si tuviera hipótesis, de igual manera esta tiene naturaleza descriptiva (de valores o cifras). (Hernández et al 2014).



El diseño se diagrama de la siguiente forma:

$$M \longrightarrow O$$

Dónde:

M = Docentes de las I.E. públicas de nivel primario de Sicuani (muestra del estudio)

O = Estrés Laboral

3.3. Población:

3.3.1. Descripción de la Población:

La población está conformada por 14 Instituciones Educativas ubicadas en la zona urbana de Sicuani, dichas Instituciones son estatales de nivel primario cuenta con 335 docentes que están repartidos de 1° a 6° (UGEL C., 2021).

Tabla 2

Tipificación de la población de docentes por Institución Educativa.

N°	Numero de Institución Educativa	Nombre de Institución Educativa	Número de docentes	%
1	56001	Mateo Pumacahua	42	12.5
2	56002	Rosaspata	27	8.0
3	56003	791	54	16.1
4	56004	Manuel Prado	32	9.6
5	56006	Gaona Cisneros	22	6.6
6	56007	Onoccora	8	2.4
7	56008	Bolivariano	24	7.2
8	56009	Chumo Qocha Pampa	9	2.7
9	56017	Amauta - Trapiche	8	2.4
10	56021	Rosaspata	18	5.4
11	56334	Walter Peñaloza	11	3.3
12	57001	792	35	10.4



Nº	Numero de Institución Educativa	Nombre de Institución Educativa	Número de docentes	%
13	57002	2 de Mayo	29	8.6
14	56433	Techo Obrero	16	4.8
	TOTAL		335	100%

Nota: La tabla muestra el número de docentes por Institución Educativa, en mayor cantidad se tiene a la Institución Educativa 56003 y en menor cantidad de docentes a las Institución Educativas 56007 y 56017. Tomado de (UGELC., 2021).

Tabla 3

Tipificación de la población de estudio según ciclo educativo

Población repartida por ciclo educativo		
Ciclo	Nº docentes	Porcentaje
III	102	30.5%
IV	112	33.4%
V	121	36.6
Total	335	100%

Nota: Esta Tabla muestra el número de docentes por ciclo educativo, con mayor cantidad se tiene a los docentes del V ciclo; seguido del IV ciclo y finalmente los del III ciclo educativo.



Tabla 4

Tipificación de la población de estudio según sexo.

Población repartida por sexo		
Sexo	Nº docentes	Porcentaje
Femenino	207	61.8%
Masculino	128	38.2%
Total	335	100%

Nota: Esta tabla nos muestra el número de docentes según sexo, donde la mayor cantidad de población se encuentra en el sexo femenino y en el sexo masculino la menor cantidad.

Tabla 5

Tipificación de la población de estudio según edad

Población repartida por edad		
Edad	Nº docentes	Porcentaje
19 – 29	8	2.41%
30 – 59	288	86.7%
60 a mas	39	11.6
Total	335	100%

Nota: La tabla nos muestra la edad de los docentes, en su mayoría son de 30 a 59 años, seguido de 60 años a más y finalmente los de 19 a 29 años.

3.3.2. Muestra:

Se determinó la muestra probabilística, cada componente de la población tiene igual probabilidad de ser elegido para conformar la muestra, lo cual se consigue mediante la definición



de las particularidades de dicha población, y la elección mecánica o aleatoria de toda unidad de análisis o muestreo. (Hernández et al 2014).

La población cuenta con 335 educadores de nivel primario urbano y la muestra resulta 180 docentes.

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{(N - 1)E^2 \cdot p \cdot q}$$

En dónde:

N: Tamaño de la población.

z: Es el valor de la distribución normal estandarizada correspondiente al valor de nivel confianza escogido.

q: Es la proporción de la población que no tiene la característica de interés.

p: Es la proporción de la población que tiene la característica de interés.

s: Error permisible, lo determina el investigador y representa que tan precisos se desean los resultados.

n: Tamaño de muestra.

Entonces:

$$n = \frac{335 \cdot (0.5)(0.5)}{(335 - 1)(0.04)^2 + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

$$n = 180$$

Tabla 6

Tipificación de la muestra de estudio de docentes por Instituciones Educativas.



Nº	Numero de Institución Educativa	Nombre de Institución Educativa	Número de docentes	%
1	56001	Mateo Pumacahua	23	12.5%
2	56002	Rosaspata	14	8.0%
3	56003	791	29	16.1%
4	56004	Manuel Prado	17	9.6%
5	56006	Gaona Cisneros	12	6.6%
6	56007	Onoccora	4	2.4%
7	56008	Bolivariano	13	7.2%
8	56009	Chumo Qocha Pampa	5	2.7%
9	56017	Amauta - Trapiche	4	2.4%
10	56021	Rosaspata	10	5.4%
11	56334	Walter Peñaloza	6	3.3%
12	57001	792	19	10.4%
13	57002	2 de Mayo	15	8.6%
14	56433	Techo Obrero	9	4.8%
	TOTAL		180	100%

Nota: Esta tabla representa el número de docentes de cada muestra probabilística por Institución Educativa.

Tabla 7

Tipificación de la muestra de estudio según ciclo educativo

Población repartida por ciclo educativo		
	Nº docentes	Porcentaje
III	55	30.6%
IV	60	33.3%
V	65	36.1%
Total	180	100%



Nota: Esta tabla nos muestra el número de docentes por cada ciclo educativo de la muestra en total teniendo en cuenta que el III ciclo abarca a 1° y 2° grado, el IV ciclo abarca a 3° y 4° grado y finalmente el V ciclo abarca a 5° y 6 grado del nivel primario.

Tabla 8

Tipificación de la muestra de estudio según sexo.

Población repartida por sexo		
	N° docentes	Porcentaje
Femenino	111	61.7%
Masculino	69	38.3%
Total	180	100%

Nota: Esta tabla nos muestra el número de docentes según sexo para las características generales de la muestra de estudio.

Tabla 9

Tipificación de la muestra de estudio según edad.

Población repartida por edad		
	N° docentes	Porcentaje
19 a 29	4	2.2%
30 a 59	155	86.1%
60 a mas	21	11.7%
Total	180	100%

Nota: En cuanto a la edad de los docentes, en su mayoría son de 30 a 59 años, representado por el 86,1%; seguido de 60 años a más con 11.7 y finalmente los de 19 a 29 años con un 2.2%.



3.4. Criterios de Inclusión:

Se incluyó a los docentes que laboraron en las Instituciones Educativas estatales en la zona urbana de Sicuani, que estuvieron a cargo de uno o más grados de 1° a 6°, y que trabajaron de forma virtual el año 2021.

3.5. Criterios de Exclusión:

No se incluyó a docentes que estaban trabajando en Instituciones Educativas de zona rural, no participaron otros trabajadores que laboraban en las Instituciones Educativas como auxiliar, personal de vigilancia, personal de limpieza, apoyo educativo; no se incluyó a docentes que laboraron en las escuelas privadas de Sicuani.

3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos:

La escala de estrés en docentes de Gutiérrez, Morán y Sanz (2005) fue creada en España en el año 2005, con la finalidad de ser una herramienta en su estudio realizado en docentes.

ESCALA DE ESTRÉS EN DOCENTES (ED – 6)

- Nombre original: Escala de estrés en docentes (ED – 6)
- Autores: Pablo Gutiérrez Santander, Santiago Morán Suarez e Inmaculada Sanz Vazquez.
- Año: Creada en España en 2005, y validado por Parihuaman en Piura el año 2017.
- Aplicación: individual y colectiva.
- Duración: 30 a 35 minutos.
- Objetivo: Se pretende medir los niveles de estrés docente bajo las 6 sub escalas las cuales son: ansiedad, depresión, creencias des adaptativas, presiones, desmotivación y mal afrontamiento.
- Características: La escala de estrés docente consta de 77 afirmaciones, en las que se pide a los docentes marcar el nivel de acuerdo en una escala del 1 (total acuerdo) al 5 (total desacuerdo) que esta con el ítem. Las 6 sub escalas se utilizan para medir el nivel de estrés



docente, en la sub escalas de ansiedad y depresión se ocupa de las afirmaciones con características de cuadros de estrés; la sub escala presiones se encuentran afirmaciones de potenciales fuentes de malestar creencias des adaptativas se utiliza para cuestiones de enseñanza, la sub escala desmotivación tiene afirmaciones más explícitas, y finalmente en la sub escala mal afrontamiento tienen una serie de afirmaciones donde puede maximizar o minimizar el amortiguamiento de las fuentes de estrés.

- Población: Docentes de todas las etapas de enseñanza inicial, primaria, secundaria, bachiller, formación profesional.
- Dimensiones: ansiedad, depresión, creencias des adaptativas, presiones, desmotivación y mal afrontamiento.
- Normas de aplicación: El evaluado contesta las afirmaciones teniendo en cuenta (1) totalmente acuerdo, (2) más o menos acuerdo (3) más o menos de acuerdo (4) más o menos desacuerdo (5) totalmente desacuerdo
- Corrección e interpretación: Se suman las contestaciones de cada una de las afirmaciones de las sub escalas, cada afirmación tiene una puntuación de 1 al 5, las afirmaciones que tiene un asterisco se puntúa de forma inversa. Una vez calculadas las puntuaciones se sumarán obteniendo un resultado total, el cual se tendrá que consultar con la tabla de percentiles, una vez establecidos los percentiles se finaliza convirtiéndolas en categorías cualitativas. Los resultados de los percentiles menores a 20 indicarían un nivel muy bajo, entre 21 y 40 significa un nivel bajo, entre 41 y 60 nivel normal, entre 61 y 80 un nivel moderado y finalmente de 81 a más un nivel alto.
- Usos: área educativa y organizacional.



Tabla10

Puntajes de la escala estrés docente que se obtienen a través del instrumento.

Dimensiones	Muy bajo	Bajo		Normal		Moderado		Alto
Estrés general	Menos de 147	48	164	65	189	90	212	213 a más
Ansiedad	Menos de 29	0	34	5	39	0	48	49 a más
Depresión	Menos de 15	6	19	0	24	5	27	28 a más
Creencias des adaptativas	Menos de 27	8	31	2	35	6	40	41 a más
Presiones	Menos de 22	3	25	6	30	1	33	34 a más
Desmotivación	Menos de 23	4	28	9	34	5	40	41 a más
Mal afrontamiento	Menos de 23	4	27	8	31	2	36	37 a más

Nota: Esta tabla nos muestra los puntajes del test escala de estrés docente por cada nivel, dimensión y estrés general. Tomado de Gutiérrez, P., Morán, S., y Sanz, I., 2005, Educational stress: Elaboration of ED-6 scale for its assessment.

3.7. Validez y Confiabilidad de Instrumento.

3.7.1. Validez:

El instrumento de evaluación muestra propiedades psicométricas aceptables, las correlaciones de Aiken, tienen gran valor de significancia ($p < .01$), en cada ítem, cuyos valores fueron 0.90 y 1.00, que ubican a 3 ítems en alto nivel y en nivel perfecto a 74; se indica que todos los ítems poseen importancia y se deben incluir en la Escala ED-6. La validez de la prueba fue elaborada con el método ítems-test.

Fue validado por Parihuaman en 2017, a través de la validez de contenido por juicio de expertos, evaluado por dos psicólogos especialistas en el tema de estrés laboral, teniendo como resultado un promedio de (0.88) donde se halla validez alta para el cuestionario, consiguiendo ser autorizada en la medición del estrés en educadores.



3.7.2. Confiabilidad:

El valor del coeficiente de alfa se encuentra entre 0.74 y 0.89 obteniendo así confiabilidad global de 0.93. Y el índice de discriminación de los Ítems es mayor a 0.28 considerando a la prueba fiable para su aplicación.

En cuanto a la fiabilidad del cuestionario de cada dimensión tiene un alfa de Cronbach superior a 0.7, lo cual indica una buena confiabilidad.

3.8. Plan de Análisis de Datos:

En la investigación participaron los todos los educadores que trabajaron en Instituciones Educativas públicas en la zona urbana de Sicuani, que estuvieron a cargo de uno o más grados de 1° a 6°, que trabajaron de forma virtual, se solicitó el permiso a cada director de cada I. E. como también a los docentes, posteriormente se coordinó una fecha para la aplicación del instrumento virtual, se aplicó el instrumento de evaluación con orientación de la investigadora, se enumeró y calificó las encuestas llenadas de forma correcta, la muestra fue escogida aleatoriamente para el respectivo análisis.

3.9. Procesamiento de Análisis de Datos

Después de obtener los resultados se empezó con la tabulación de los datos, se codifico y se transfirió a una data base digitalizada (IBM SPSS, versión 22 y MS Excel 2016). Y finalmente se realizó la evaluación estadística de tipo descriptiva utilizando en las tablas frecuencias y porcentajes de la información conseguida por el instrumento aplicado.



Capítulo 4

Resultados de la Investigación

4.1. Presentación de los Resultados para los Objetivos Específicos

Ahora bien, se presenta los resultados arribados en figuras y tablas con los datos obtenidos del instrumento aplicado y analizado: Escala de estrés docente (ED - 6) que evalúa el nivel de estrés o malestar docente. Los resultados arribados en la investigación se buscaron en base a los objetivos previamente definidos.

Se analizaron los niveles de estrés poblacional determinado por dimensiones

Tabla 11

Estrés docente según la dimensión Ansiedad

Dimensión Ansiedad		
Niveles	<i>f</i>	%
Alto	157	87.2
Moderado	23	12.8
Normal	0	0
Bajo	0	0
Muy bajo	0	0
Total	180	100.0

Los resultados respecto a la dimensión ansiedad muestran mayores porcentajes en el nivel alto y moderado, siendo un 87,2 % y 12,8 % respectivamente, los demás niveles tienen como



puntuación 0. Es decir, que existe un alto nivel de estrés docente en la dimensión ansiedad, por lo que los docentes presentan un miedo excesivo a situaciones que no representan ningún peligro real en el trabajo.

Tabla 12

Estrés docente según la dimensión Depresión.

Dimensión depresión		
Niveles	<i>f</i>	%
Alto	164	91.1
Moderado	12	6.7
Normal	4	2.2
Bajo	0	0
Muy bajo	0	0
Total	180	100.0

Los resultados respecto a la dimensión depresión muestran mayores porcentajes en el nivel alto siendo un 91.1 %, mientras que en el nivel moderado muestra un 6.7 %, el nivel normal un 2.2%, en tanto en los demás niveles tiene como puntuación 0, con una muestra de 180 docentes. Es decir, que existen docentes con un alto nivel de estrés en la dimensión depresión, por lo que ocasiona sentimientos de inseguridad e inestabilidad dentro de su centro de trabajo.



Tabla 13

Estrés docente según la dimensión Creencias desadaptativas.

Dimensión creencias desadaptativas		
Niveles	<i>f</i>	%
Alto	2	1.1
Moderado	7	48.9
Normal	88	46.1
Bajo	83	3.9
Muy bajo	0	0
Total	180	100.0

Los resultados respecto a la dimensión creencias des adaptativas mayores porcentajes en el nivel moderado siendo un 48.9 %, luego está el nivel normal con 46.1%, seguidamente está el nivel bajo con 3.9% finalmente el nivel alto con 1.1%, con una muestra de 180 docentes. Es decir, que los docentes tienen un nivel de estrés moderado en la dimensión creencias des adaptativas. Respecto al tema de la enseñanza, donde tiene una regular valoración de su profesión y tiene casi claro el sentido de enseñanza.

Tabla 14

Estrés docente según la dimensión Presiones

Dimensión presiones		
Niveles	<i>f</i>	%
Alto	20	11.1
Moderado	29	19.5
Normal	35	48.3
Bajo	9	16.1
Muy bajo	87	5.0
Total	180	100.0



Los resultados respecto a la dimensión presiones muestran mayores porcentajes en el nivel normal siendo un 48.3 %, luego está el nivel moderado con 19.5%, seguidamente está el nivel bajo con 16.1%, encontramos el nivel alto con 11.1% y finalmente se encuentra el nivel muy bajo con 5% con una muestra de 180 docentes. Es decir, que los docentes tienen un nivel de estrés muy bajo en la dimensión presiones. Es decir los docentes presentan un nivel de adaptación normal a su entorno laboral, donde perciben un clima laboral confortable.

Tabla 15

Estrés docente según la dimensión Desmotivación.

Dimensión desmotivación		
Niveles	<i>f</i>	%
Alto	113	62.8
Moderado	66	36.6
Normal	1	0.6
Bajo	0	0
Muy bajo	0	0
Total	180	100.0

Los resultados respecto a la dimensión desmotivación muestran mayores porcentajes en el nivel alto siendo un 62.8 %, luego se encuentra el nivel moderado con 36.6% y finalmente está el nivel normal con 0.6%, el ultimo nivel tiene una puntuación de 0, con una muestra de 180 docentes. Es decir, que los docentes tienen un alto nivel de estrés en la dimensión desmotivación, es decir, que los docentes presentan en su labor la falta de entusiasmo, ganas de realizar actividades establecidas, perdida de realización profesional.



Tabla 16

Estrés docente según la dimensión Mal afrontamiento.

Dimensión Mal afrontamiento		
Niveles	<i>f</i>	%
Alto	128	71.1
Moderado	48	26.7
Normal	4	2.2
Bajo	0	0
Muy bajo	0	0
Total	180	100.0

Los resultados respecto a la dimensión mal afrontamiento muestran mayores porcentajes en el nivel alto siendo un 71.1 %, luego está el nivel moderado con 26.7% y finalmente se encuentra el nivel normal con 2.2%, los demás niveles tienen una puntuación de 0. Con una muestra de 180 docentes. Es decir, que los docentes tienen un alto nivel de estrés en la dimensión mal afrontamiento, Es decir los docentes no afrontan de forma adecuada ciertas dificultades presentadas a diario, produciendo distanciamiento, descontrol, irresponsabilidad, pensamientos negativos.



Tabla 17

Estrés docente según las dimensiones

	Dimensiones											
	Ansiedad		Depresión		Creencias des adaptativas		Presiones		Desmotivación		Mal afrontamiento	
Niveles	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Alto	157	87.2	164	91.1	2	1.1	20	11.1	113	62.8	128	71.1
Moderado	23	12.8	12	6.7	7	3.9	29	16.1	66	36.6	48	26.7
Normal	0	0	4	2.2	88	48.9	35	19.5	1	0.6	4	2.2
Bajo	0	0	0	0	83	46.1	9	5.0	0	0	0	0
Muy bajo	0	0	0	0	0	0	87	48.3	0	0	0	0
Total	180	100.0	180	100.0	180	100.0	180	100.0	180	100.0	180	100.0

Nota: Esta tabla nos muestra el resumen del estrés laboral en docentes por dimensiones, donde la dimensión depresión muestra un mayor nivel de estrés docente a comparación de la dimensión presiones donde nos muestra un nivel muy bajo de estrés laboral

Tabla 18

Resultados para el variable estrés según sexo.

Sexo	Estrés General		Total
	Alto	Moderado	
Femenino	100	11	111
	55.6%	6.1%	61.7%
Masculino	66	3	69
	36.6%	1.7%	38.3%
Total	166	14	180
	92.2%	7.8%	100.0%



Los resultados para la variable estrés respecto al sexo evidencian que de los 180 docentes encuestados el 92,2% tiene un alto nivel de estrés para ambos sexos, el 7.8% presenta un nivel moderado de estrés para esta variable; dentro del nivel alto se encontró que el sexo femenino tiene un 55,6% mientras que el masculino un 36,7%; y existe un porcentaje nulo para el nivel medio, bajo y muy bajo. Es decir que el sexo femenino es más propenso a tener niveles de estrés altos ya que la carga laboral que tiene en el trabajo podemos sumar la carga familiar ya que cada mujer de acuerdo a los estereotipos y roles tienen un compromiso mucho mayor con los miembros de su familia. De esta manera, los estresores son más recurrentes en el ambiente familiar

Tabla 19

Resultados para la variable estrés según ciclo educativo

Ciclo Educativo	Niveles de estrés		Total
	Alto	Moderado	
III	52 28.9%	3 1.7%	55 30.6%
IV	54 30.0%	6 3.3%	60 33.3%
V	60 33.3%	5 2.8%	65 36.1%
Total	166 92.2%	14 7.8%	180 100.0%

Los resultados para la variable estrés respecto a ciclo educativo nos muestra que de un total de 180 docentes encuestados el 92.2% presenta un nivel alto de estrés para todos los ciclos, seguido del 7.8 del nivel moderado %; dentro del nivel alto se encuentra con mayor porcentaje al V ciclo que tiene un 33.3% , seguido del IV ciclo con 30.0% y por ultimo al III ciclo con 28.9% ; en el nivel moderado tenemos con mayor porcentaje al VI seguido del V y III con 3,3%;2,8% y 1,7%



respectivamente. Los resultados nos permiten comprobar que no existe una diferencia significativa entre los docentes del III, IV, V ciclo educativo, ya que los docentes afrontan mayor cantidad de responsabilidades entonces son más propensos a presentar elevados niveles de estrés.

Tabla 20

Resultados para la variable estrés según edad.

Edad	Niveles de estrés		Total
	Alto	Moderado	
19-29	4 2.2%	0 0.0%	4 2.2%
30-59	142 78.9%	13 7.2%	155 86.1%
60 a mas	20 11.1%	1 0.6%	21 11.7%
Total	166 92.2%	14 7.8%	180 100.0%

Los resultados para la variable estrés respecto a edad evidencia que de los 180 docentes encuestados el 92.2% tiene un alto nivel de estrés para ambos sexos, el 7.8% tiene un nivel de estrés moderado para esta variable; dentro de este nivel alto se encontró que los docentes de 30 a 59 años tiene un 78.9% seguido de los docentes de 60 a más con 11.1% ; por último, los docentes de 19 a 29 años con un porcentaje de 2.2%; en el nivel moderado tenemos un mayor porcentaje en los docentes de 30 a 59 años con 7.2%, seguido de 60 a más con 0.6 y por ultimo de 19 a 29 años con un porcentaje nulo. Es decir que los docentes de 30 a 59 años afrontan mayor cantidad de responsabilidades entonces son más propensos a presentar elevados niveles de estrés. 1.1% en el nivel moderado y el nivel normal nulo.



4.2. Presentación de los Resultados Para el Objetivo General

Tabla 21

Resultados para la variable estrés en docentes

Estrés general	<i>f</i>	%
Alto	166	92.2%
Moderado	14	7.8%
Total	180	100.0

Los resultados para la variable estrés nos muestra que de un total de 180 docentes encuestados el 92.2% presenta un nivel alto de estrés, mientras que el 7.8% presenta un nivel de estrés moderado para esta variable; y existe un porcentaje nulo para el nivel medio, bajo y muy bajo. Es decir que en los docentes existe un desequilibrio en las exigencias y presiones y enfrenta condiciones laborales no óptimas.



Capítulo 5

Discusión

5.1 Descripción de los Hallazgos más Relevantes y Significativos.

Esta investigación se realizó con el objetivo de conocer los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes de las escuelas públicas de Sicuani, 2021. Conforme a las particularidades de la investigación y el respectivo instrumento aplicado, los niveles de estrés de la población objeto del estudio con relación a las dimensiones analizadas, como el: sexo, edad, ciclo educativo. Debido a lo cual se expone la siguiente discusión de los resultados en función a las variables consideradas.

Para la dimensión ansiedad se determinó que los docentes manifiestan un alto nivel (ED=92,2%), seguido de un nivel moderado (ED = 7,8%) y un nivel normal, bajo y muy bajo (ED= nulo).

El nivel de estrés con relación al factor sexo, se mostró que tanto los docentes hombres y mujeres manifiestan un alto nivel de estrés (ED: mujeres = 55,6% y varones = 36,7%). Lo mismo ocurre con el factor edad, los docentes entre 30 a 59 años manifiestan un alto nivel de estrés, (ED=78,9%).

Se identificó que los docentes manifiestan un alto nivel de estrés según las dimensiones consideradas, en la dimensión depresión (ED = 91,1%), seguida la dimensión ansiedad (87,2%) a



continuación esta la dimensión mal afrontamiento ($ED = 71,1\%$). En las demás dimensiones los resultados se encuentran en nivel normal y bajo.

5.2 Limitaciones del Estudio

Muchos docentes por el poco conocimiento en usas los medios tecnológicos tomo más tiempo la aplicación acompañándolos en el proceso para el llenado del instrumento. Por otro lado se tuvo limitaciones en la poca información de la variable sobre estrés docente en tiempos de pandemia.

5.3 Comparación Crítica con la Literatura Existente

En la investigación realizada por Parraga y Delgado (2020) sobre “Estrés laboral en docentes de educación básica por el cambio de modalidad de estudio presencial a virtual”, en Portoviejo Ecuador encontró que los docentes presentan predominancia en los niveles leve y medio de estrés, el cual difiere con nuestra investigación puesto que los docentes de las 14 instituciones educativas evaluadas presentan niveles altos de estrés, esto se debe a contextos diferentes en las cual fue llevado a cabo la investigación a demás que difiere en el número de sujetos aplicados: podemos concluir que la pandemia si ha generado estrés en diferentes niveles de acuerdo a otros estudios también demostrados. Otra diferencia entre el autor citado y nuestra investigación es el instrumento utilizado que es el cuestionario de problemas psicosomáticos (CPP) y HOCK para establecer niveles de estrés de manera rápida, mientras que en la presente investigación fue la escala de estrés docente (ED -6).

Por otro lado, en relación a la población femenina en el estudio realizado por Parraga y Delgado concluyen que es más proclive a padecer altos niveles de estrés laboral en comparación de la población masculina compartiendo así los mismos resultados en la presente investigación, estos niveles se pueden dar por distintas variables el estar casada o tener hijos, ocuparse más en



las responsabilidades del hogar, así como el contexto en nuestro medio donde la mujer no solamente se ocupa de las tareas domésticas si no que asume dos trabajos a la vez sumando a ello las circunstancias de la pandemia que ha generado el incremento de un mayor estrés en las mujeres. Esta referencia concuerda con Fernandez y Martinez (2009) mencionado en la revista alternativas psicológicas, donde plantea que las mujeres están sometidas a niveles altos de estrés tras cumplir exigencias y horarios del trabajo docente como también del trabajo familiar de ahí que la población docente femenina evaluada en ambas investigaciones manifiestan mayores niveles de estrés laboral.

Por otro lado Calahorrano, (2019) en su estudio realizado sobre “Identificación de los niveles de Estrés laboral y su relación con el clima organizacional del personal docente de educación básica de una unidad educativa fiscal”, que tuvo como objetivo evaluar el nivel de estrés laboral y el clima organizacional del personal docente de educación básica de la unidad educativa República del Brasil; encontró resultados que los niveles de estrés laboral se ubican un nivel no preocupante o bajo, seguido de un nivel preocupante o medio y por último el nivel alto o grave dichos resultados difieren con los resultados de Calahorrano por que esta investigación demuestra niveles altos de estrés, considerando este resultado y el análisis basado en (Sandin, 2003) refiere que, en la investigación del estrés, los estresores de índole social afectan de forma diferente a cada individuo. Una situación igual podría ocasionar un elevado nivel de estrés y considerables problemas de salud en algunos individuos y en otros no producir absolutamente nada.

Por otro lado el instrumento utilizado por Calahorrano para determinar el nivel de estrés fue el cuestionario para el estrés tercera versión de la Pontificia Universidad Javeriana mientras que en la presente investigación fue la Escala de Estrés Docente (ED-6), cabe señalar que el desarrollo del estrés en el ámbito laboral responde a consecuencias que están vinculados con las



demandas y estructuras laborales que tiene cada institución educativa así como las exigencias y el nivel de control que posee el docente, a más de la pandemia también podemos inferir que los mayores estresores que se dan en la persona son los aspectos económicos y laborales.

Padilla (2019) en su estudio realizado sobre “Efectos de la aplicación de la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson sobre los niveles de estrés y alteraciones del sueño percibidas por los docentes de primaria y secundaria de la Unidad Educativa “Julio Verne”, en Quito Ecuador dicha investigación comparte resultados con la presente, considerando que su objetivo fue constatar y medir los niveles de estrés percibido por los docentes de primaria y secundaria de la U.E Julio Verne ; dicha investigación no experimental tiene alcance explicativo la metodología utilizada fue se basa en un diseño longitudinal, a comparación de la presente investigación que fue no experimental y contó con un corte transversal, descriptivo simple, la investigación de Padilla tuvo un muestra de 18 docentes a comparación del presente estudio que tuvo una muestra de 180 docentes de 14 instituciones educativas, se puede decir que hay diferencia significativa en cuanto a la población, el instrumento utilizado fue inventario de sintomatología de estrés laboral mientras que en la presente investigación fue la escala de estrés docente (ED-6), obteniendo en los resultados de la investigación de Padilla se evidenció la existencia de niveles altos de estrés en los docentes de primaria y secundaria compartiendo los mismos resultados en la presente investigación en referencia al nivel primario, tomando en cuenta la referencia de Cardozo (2017) que indica que los individuos que trabajan en docencia de primaria son quienes tienen estrés en mayor grado, puesto que existe responsabilidad inherente en la enseñanza a infantes en su etapa formativa, ellos necesitan más cuidado y supervisión, labor que requiere gran responsabilidad, considerando cada competencia básica a desarrollar por el infante, en el cual se fundamenta el desarrollo de su educación. Además de impartir sus clases por medio virtual, perciben que



necesitan ser capacitados permanentemente y adiestrados en las diferentes estrategias de aprendizaje existentes considerando procesos metodológicos y didácticos.

El estudio realizado por Alvarado, (2020) sobre “Nivel de estrés de los docentes de educación primaria de la Institución Educativa De La Cruz Canonesas”, en Lima Perú encontró que los docentes presentan bajo nivel de estrés, a pesar de los resultados se le dio énfasis a algunos enunciados respecto al salario, valoración del trabajo y responsabilidad de los padres; aun cuando se utilizó el mismo instrumento de evaluación (ED – 6) se obtuvieron diferentes resultados ya que en nuestra investigación se encontró niveles altos de estrés en los docentes, tomando en cuenta la referencia de Siegrist el cual afirma que el estrés en las actividades laborales es producida por la deficiencia en el control del status profesional, los educadores se esfuerzan y a cambio reciben premios no estimulantes, en cual al reconocimiento económico o social, el desempeño alto no está relacionado con alguna recompensa. Otra de las razones por las cuales existen diferencias es en relación al énfasis que pone Alvarado es a la valoración del trabajo, responsabilidad de los padres y el respecto al salario, otra diferencia significativa es por la forma de aplicación de instrumento en el caso de nuestra aplicación se realizó de forma virtual y la investigación de Alvarado fue de forma presencial, de otro lado el pobre conocimiento de la tecnología si es un factor que influye en los docentes para que puedan estresarse debido a que no tienen formación tecnológica sumado a la problemática ya descrita en tiempos de pandemia.

Becerra (2020) en su estudio realizado sobre “Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia en docentes de escuelas con quintil 1 – Cajamarca”, dicha investigación comparte resultados similares a nuestra investigación el objetivo de becerra fue identificar los niveles de estrés laboral en docentes de escuelas con quintil 1 de la ciudad de Cajamarca: Asunción, Chetilla, Cospán, Jesús, Encañada, Magdalena, Matara, Namora y San Juan; dicha investigación fue no



experimental y de corte transversal, al igual que la presente investigación, Becerra considero una muestra de por 175 docentes a comparación del presente estudio que tuvo una muestra de 180 docentes de 14 instituciones educativas, se puede decir que no existe una diferencia significativa en cuanto a la muestra, se utilizó el mismo instrumento para la presente investigación y para Becerra que fue el cuestionario de Escala de estrés docente (ED -6), los resultados que presenta Becerra en su investigación son altos niveles de estrés laboral al igual que en la presente investigación, por otro lado también encontramos que la población femenina presenta un alto nivel de estrés laboral en comparación de los varones, los mismos resultados encontramos en nuestra investigación donde las mujeres y que están entre las edades de 30 a 59 años presentan altos niveles de estrés laboral al igual que el autor Becerra también los docentes entre 47 a 60 años obtuvieron mayores niveles de estrés, según Rojas J.(2020) docente de psicología de la Universidad Privada del Norte en reportes de salud en el Perú, menciona que los empleados con estrés laboral son 70%, el mal se presenta de forma común en individuos de 25 a 40 años, si el individuo asume gran cantidad de responsabilidad, las más vulnerables son las féminas. Asimismo, asegura que la ansiedad va de la mano del estrés en las actividades del trabajo y se detecta depresión en ciertos casos. De acuerdo a las investigaciones la salud de la mujer en el ámbito psicológico y física están estrechamente relacionadas. Las mujeres asumen el rol de trabajadora, hermana, hija, madre, entre otros, lo cual incrementa las responsabilidades que cada rol debe asumir.

Cuba, (2019) en su estudio realizado sobre “Estrés laboral en docentes de educación secundaria del distrito de Mazamari – Satipo”, Cuyo objetivo específico fue establecer diferencia significativa de estrés laboral en los docentes de las instituciones públicas en el nivel secundario dicha investigación transversal de nivel descriptivo explicativo, con diseño descriptivo –



comparativo conformada fue conformada con una muestra de 100 docentes, a comparación del presente estudio que tuvo un diseño de investigación no experimental de corte transversal de tipo descriptivo simple y tuvo una muestra de 180 docentes de 14 instituciones educativas, se puede decir que hay diferencia significativa en cuanto a los resultados encontrados por Cuba puesto que concluye que no existe una diferencia importante en cuanto al estrés laboral de los profesores respecto a los años de labor, situación económica o estado civil, condición laboral y que gran parte de los docentes tiene un nivel de estrés laboral medio y aproximadamente un cuarto de ellos presentan altos niveles de estrés, viendo estos resultados existe gran diferencia en nuestra investigación debido a los altos niveles de estrés que encontramos en la población docente, este factor quizá se deba a que la población trabajada por Cuba fue antes de la pandemia y no existió factores que contribuían al desarrollo de la misma sin embargo en nuestra investigación se evalúa a los docentes en plena pandemia influidos por varios factores como la desesperación por la salud propia, la preocupación por los familiares, el desconocimiento por la tecnología, el contexto en el que se encuentran laborando y otros que hacen que el nivel de estrés incremente, así mismo, tomando la Organización Internacional del Trabajo (2016) que asegura que el estrés en el trabajo se identifica de acuerdo al tipo de organización, el diseño y todas las relaciones existentes en el mismo y se da cuando los requerimientos del trabajo exceden o no corresponden a las habilidades, necesidades o recursos del empleado, o si sus capacidades y conocimiento no están acorde a las expectativas que sugiere dicha organización.

Parihuaman, (2017) en su estudio realizado “Nivel de estrés de los docentes de las instituciones educativas de Villa Vicús y Kilómetro 50, distrito de Chulucanas - Morropón – Piura”, cuyo objetivo específico de determinar el nivel de estrés que presentan los docentes de tres instituciones educativas: I.E. N° 14634, I.E. Vicús de Villa Vicús y la I.E. Andrés Avelino Cáceres



del km. 50, centros que pertenecen al distrito de Chulucanas; instrumento utilizado fue la Escala ED-6 de Gutierrez, et al. (2005), los resultados encontrados por Parihuamam fueron que los docentes presentan estrés en niveles bajos no muestran dificultades en el desarrollo de las actividades de enseñanza y por lo tanto no alteran el nivel físico, anímico y mental, a comparación de nuestro estudio diferimos totalmente puesto que los docentes si presentan niveles altos de estrés centrados estos en el quinto ciclo de enseñanza, debido a los mismos factores sustentados líneas arriba y que en el tiempo en la cual se realizo esta investigación la pandemia si ha contribuido en ser una parte preponderante para el estrés

Gamarra, (2019) en su estudio realizado sobre “El estrés laboral y sus Consecuencias en el desempeño del docente de nivel primario del distrito de Mollepata-Anta- Cusco, 2019” Y que tuvo como objetivo determinar el nivel de relación entre estrés laboral y el desempeño docente en las instituciones educativas del nivel primario del distrito de Mollepata –Anta; los resultados encontrados en la investigación de Gamarra fueron que más dimensiones de ansiedad y desmotivación se encontró un nivel alto, la dimensión depresión se encuentra en un nivel moderado las dimensiones presiones y mal afrontamiento están el nivel normal y la dimensión creencias des adaptativas está en un nivel muy bajo en los docentes; a comparación de los resultados de la presente investigación que obtuvo en las dimensiones ansiedad, depresión, desmotivación y mal afrontamiento un nivel alto, en la dimensión creencias des adaptativas nivel normal y en la dimensión presiones nivel muy bajo. Esto debido a que los docentes afrontan diferentes temores, desconcentración, tensión en el trabajo, tristeza, pesimismo, falta de energía, poca valoración por su trabajo, trabajar en aulas poco acogedoras, tener malas relaciones laborales tomando en cuenta la referencia de Kyriacou (1987) menciona que el docente manifiesta un conjunto de obstáculos en capacitación y formación, y con referencia a las circunstancias personales y socioeconómicas.



Estos obstáculos afrontados a diario en su centro de labores provocan que el docente sufra presión laboral que puede traer consigo niveles considerables de estrés y a largo plazo disfuncionalidad en sus deberes de enseñanza, sumados a ellos los estragos que deja la pandemia debido al comportamiento y las variantes que están acaeciendo en nuestro medio y que genera estrés en nuestra población, los docentes a parte de su función laboral son parte de un sistema social que no están ajenos a la problemática que pasa en nuestro país.



CONCLUSIONES

Primera: los niveles de estrés en docentes de las escuelas de Sicuani, se encuentran en un nivel alto con el 92.2 %, para el nivel moderado el 7.8% y en los niveles restantes se obtuvo un puntaje de 0

Segunda: Según sexo, se evidenció que los niveles de estrés se ubicaron en el nivel alto, encontrando así al sexo femenino con 55.6% niveles de estrés a comparación de masculino con 36.6%, mostrando así que el sexo femenino presenta mayores niveles de estrés.

Tercera: Según edad, se encontró que los docentes de 30 a 59 años de las escuelas públicas de Sicuani presentan un 78.9% de estrés en el nivel alto a comparación de los docentes de 60 a años a más y de 19 a 29 años de edad. Evidenciando que los docentes de 30 a 59 años de edad presentan mayores niveles de estrés.

Cuarta: Según ciclo educativo, los docentes de las escuelas de Sicuani, se encontró que los docentes que pertenecen al V ciclo educativo tienen un nivel de estrés alto con 33.3% a comparación del III ciclo con 28.9% y IV ciclo con 30.0%. No existe diferencia significativa en comparación con los otros niveles siendo corto el porcentaje de diferencia entre ellos.

Quinta: Al evaluarse el estrés según dimensiones de los docentes de las escuelas de Sicuani, se encontró que la dimensión depresión se encuentra un alto porcentaje con 91.1% a comparación de las demás dimensiones. Evidenciando que los docentes se deprimen con mayor frecuencia al estar expuestos a mayor nivel de estrés.



SUGERENCIAS

Primera: Es de vital importancia brindar un acompañamiento y soporte psicológico a los docentes a portas de iniciar el año académico en forma presencial para que estas sean de mejor relación con sus alumnos.

Segunda: Se sugiere investigar otras características de la población como: estado civil, nivel económico, estado de salud físico entre otros; con el fin de ampliar los estudios relacionados al estrés laboral.

Tercera: Se sugiere que los resultados de esta investigación sean utilizados para investigaciones futuras y sirvan como antecedentes para elaborar y aplicar programas multidisciplinarios como sensibilización, manejo y control de emociones, técnicas de relajación, respiración entre otros.

Cuarta: Se sugiere promover campañas de promoción y prevención que cuente con profesionales en salud a fin de evaluar exhaustivamente los niveles de estrés, para brindar tratamiento de forma oportuna o descartarlo.

Quinta: Se sugiere hacer estudios exhaustivos de las consecuencias que ha dejado la pandemia a nivel físico psicológico y social, enfocado a los profesores de las escuelas del nivel primario, secundario y superior.



Bibliografía

- Achahui, D. (2018). *El clima laboral y el estrés laboral en los docentes de la Institución Educativa Jorge Chávez Chaparro*. Universidad Cesar Vallejo . Cusco, Peru.
- Albites, C. (2019). *Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa*. Lima, Peru.
- Alcalde, J. (2010). *El estres laboarl: informe tecnico sobre estres en el lugar del trabajo .* Andalucia.
- Alvarado, S. (2020). *Nivel de estrés de los docentes de educación primaria de la Institución Educativa De La Cruz Canonesas*. Universidad de Piura. Piura, Peru.
- America, E. (2020). *Condiciones laborales pueden llevar a desarrollar el síndrome de Burnout*. El Economista America, vol 1.
- Andina Agencia Peruana de Noticias. (2018). *Programa peruano" una laptop por niño" obtiene galardón internacionl de UNESCO*. Andina agencia peruana de noticias.
- Anello, S., D'Orazio, A., Montero, Y., y Escalante, G. (2009). *Incidencia del sentido de humor y la personalidad sobre el síndrome de desgaste profesional (Burnout) en docentes*. Scielo, 3.
- Becerra, T. (2020). *Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia en docentes de escuelas primrias con quintil I -* .Cajamarca, Peru.
- Bertola, D. (2010). *Hans selye y sus ratas estresadas*. Revista medicina universitaria, 142 -143.
- Calahorrano, O. (2019). *Identificación de los niveles de Estrés Laboral y su relación con el clima organizacion del personal docente de unidad educativa fiscal*. Quito, Ecuador.
- Camargo, B. (2005). *Estres: sindrome general de adaptacion o sindrome general de alarma*. Medica Cientifica, 78-79.



- Cardozo, A. (2017). *La presencia de estrés en el profesorado según sexo y contexto laboral*.
Revista de investigacion psicologica Scielo.
- Castillo, A., Fernandez, R., y Lopez, P. (2014). *Prevalencia de ansiedad y depresion en docentes*
. Enfermeria del trabajo, 55-62.
- Castro, P. (2008). *El estres docente en los profesores de escuelas publicas*. tesis de maestria de la
base de la pontificie universidad Catolica. Peru.
- Ccahuana, G. (2019). *Estrés Laboral y Clima Organizacional En La Institución Educativa N°*
56435 De Miraflores-Espinar. Universidad Cesar Vallejo. Espinar, Peru.
- Chahua, P. (2018). *Estrés laboral y desempeño docente en la Institución Educativa César Vallejo*
de Haqaira-Cotabambas. Universidad Cesar Vallejo. Haqaira, Peru.
- Chaidez, J., y Barraza , A. (2018). “*Afrontamiento al estrés y su relación con el tipo de jornada*
laboral en docentes de educación primaria”. Durango, Mexico.
- Chavez, R. (2015). *Influencia del estres laboral en el desempeño de los docentes del centro*
educativo particular la inmaculada de trujillo - peru 2015. Trujillo, Peru.
- Chiang, M., Gomez, N., y Sigoña, M. (2013). *Factores psicosociales, estres y su relacion con el*
desempleo: comparacion entre centros de Salud. Salud de los trabajadores, 111-128.
- Comin, E., De la Fuente, I., y Gracia, A. (2011). *Estres y el riesgo para la salud*. Revista Scielo.
- Cuba, R. (2019). *Estrés laboral en docentes de educación secundaria del Distrito de Mazamari –*
Satipo. Huancayo, Peru.
- Cuenca, R., y O’Hrea, J. (2006). *El estres en los amestros percepcion y realidad-Estudios de caso*
en Lima metropolitana. Lima: Impresioes Perú.
- Cuenca, R., Carrillo, S., de los Rios, C., Reategui, L., y Ortiz, G. (2017). *La calidad y equidad de*
la educacion secundaria en el Peru. Lima.



- Cuevas, M., y Garcia, T. (2012). *Analisis critico de tres perspectivas psicologicas de estres en el trabajo*. Sociologia del trabajo, 89-91.
- Davila, J., y diaz, M. (2015). *Factores asociados al estres laboral en docentes de educacion basica en una institucion educativa nacional de chiclayo 2015*. Chiclayo, peru.
- Diario Oficial el Peruano. (2012). Ley N° 29944. Lima, Peru.
- Diaz, A. (2014). *Influencia del sindrome de Burnout en el desempeño docente de los profesores de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Nacional del Callao 2013*. Lima, Peru.
- Espinoza, E., Espezua, L., y Choque, R. (2015). *¿Que significa ser profesor en el Perú?*. Peru.
- Fernandez, J., y Martinez, G. (2009). *Estres y depresion en mujeres con doble jornada de trabajo*. Reporte de investigacion Licenciatura Carrera de Psicologia. Iztacala, Mexico.
- Forbes. (2015). *Diferencias entre el estres y la presion del trabajo*. Diario Gestion, pág. 1.
- Gallegos, W., Cahua, J., y Canaza, K. (2019). *Síndrome de Burnout en profesores de escuela y universidad: un análisis psicométrico y comparativo en la ciudad de Arequipa*. Universidad San Ignacio de Loyola, 72- 110.
- Gamarra, H. (2019). *El Estrés Laboral Y Sus Consecuencias En El Desempeño Del Docente De Nivel Primario Del Distrito De Mollepata-Anta- Cusco*, 2018. Universidad Cesar Vallejo. Mollepata, Anta, Peru.
- Garcia, P. (2017). *El estres, la enfermedad en el siglo XXI*. Madrid, España.
- Gomez, V. (2012). *Como perciben los hombres el estres asociado al desempeño de sus roles y su relacion con su salud*. Universidad autonoma de Morelos. Porrua.
- Griffin, R.,y Cox, M. (2010). *Comportamiento organizacional. Gestión de personas y organizaciones*. Mexico: Editorial Cengage Learning.



- Gutierrez, P., Moran, S., y Sanz, I. (2005). *Educational stress: elaboration of ed-6 scale for its assessment*. *Electronica de investigacion y evaluacion educativa*.
- Gutiérrez, P., Morán, S., y Vásquez, I. (2005). *Estres docente: Elaboracion de la escala ed- 6 para su evaluacion*. *Relieve*, 47-61.
- Henao, L. (2010). *El concepto de pandemia: debate e implicaciones a propósito de la pandemia de influenza de 2009**. *Rev. Gerenc. Polit. Salud, Bogotá (Colombia)*, p. 1-16.)
- Huaman, I. (2018). *Síndrome de burnout y satisfacción laboral en los profesores de educación primaria de la i.e. n° 57001-792 del distrito de sicuani. Canchis cusco.2018*. Sicuani, Cusco.
- Karasek, R. (1979). *Job Demands, Job decision latitude and mental strain: implications for job redesign*. España.
- Kyriacou, C. (1987). *Teacher stress and burn out: an international review*. *Educational research*.
- Laura, C., y Bolivar, E. (2009). *Una laptop por niño en escuelas rurales del Peru: un analisis de las barreras y facilitadores*. *Consortio de investigacion economica y social*.
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Stress appraisal and coping*. *Estados unidos: springer publishing company*. *Revista psicologia Scielo*
- Lechleiter, M., y Vidarte, R. (2020). *Business engagement in education in emergencies: Lessons for the COVID-19 response*. Obtenido de UNESCO: <https://es.unesco.org/news/sistema-educativo-peruano-buscando-calidad-y-equidad-durante-tiempos-covid-19>.
- Leka, S., Griffiths, A., y Cox, T. (2000). *Organizacion del trabajo y el estres*. Instituto de trabajo salud y organizaciones, 12-15.
- Llanos, F. (2020). *La evaluacion formativa y la norma tecnica de evaluacion 2020*. *Revista Educacion*.



- Llontop, E. (2016). *Características del estrés laboral en docentes universitarios de una universidad particular de Chiclayo 2015*. Chiclayo, Piura, Peru.
- Malaga, Y. (2017). *Nivel de estrés laboral en profesionales de Enfermería que trabajan en el Hospital Alfredo Callo Rodríguez de Sicuani Cusco*. Sicuani, Cusco.
- Martinez, S. (2001). *Riesgos psicosociales*. El modelo demanda control apoyo social.
- Martinez, V., y Perez, O. (2003). *Estrés y ansiedad en los docentes*. Pulso, 12-15.
- Melgosa, J. (2006). *sin etres(1º edición ed.)*. España. Safeliz.
- Mendoza, L., Olaiz, G., y Rivera, P. (2007). *Indicadores de salud con perspectivas de genero*. Una mirada de genero en la investigacion de salud publica en Mexico DF.
- Instituto Nacional de Salud Mental (2012). *Depresion*. España. Obtenido de https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression/depression_38791.pdf
- Merino, E. (2015). *La autoeficacia y la autorregulación como variables moderadoras del estrés laboral en docentes de educación primaria*. Valladolid, España.
- MINEDU. (2005). *Diseño curricular nacional*. Lima: Firmat S.A.C.
- MINEDU. (Diciembre de 2017). *Una mirada a la profesion docente en el Peru: Futuros docentes, Docentes en servicio y formadores de docentes*. Lima, Peru.
- MINEDU. (25 de noviembre de 2012). *Ley N° 29944*. Diario oficial el peruano.
- Monte, P. G. (2005). *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. Valencia: Piramide.
- Nacional, R. (12 de Octubre de 2020). *El teletrabajo: ¿Oportunidad o desventaja en el contexto peruano?*. Radio Nacional, pág. 1.
- Naranjo, M. (2009). *Una revision teorica sobre el estres y algunos aspectos relevantes de este en el ambito educativo*. Revista Educacion, 171-173.



- Navarro, J. (2002). *¿Quiénes son los maestros? Carreras e incentivos docentes en América Latina*. Washington DC, Estados Unidos.
- Nogareda, S. (2019). *De fisiología del estrés*. Instituto nacional de seguridad e higiene en el trabajo.
- OMS. (2020). OMS. Obtenido de https://www.who.int/csr/don/17-january-2020-novel-coronavirus-japan-ex-china/es/?fbclid=IwAR21AJN-FVwdR2Ja80RbPe4_qV_yjTKsNm5MCGpyPDqxC3ei0ZT1BJ2wDMs
- Ortega, C. (2011). *Psiconeuroinmunología y la promoción de la salud*. España.
- Padilla, H. (2019). *Efectos de la aplicación de la Técnica de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson sobre los niveles de estrés y alteraciones del sueño percibidas por los docentes de primaria y secundaria de la unidad educativa Julio Verne*. Quito, Ecuador.
- Parihuaman, M. (Mayo de 2017). *Nivel de estrés de los docentes de las instituciones educativas de villa vicús y kilómetro 50, distrito de chulucanas - Morropón - Piura, Perú*.
- Parraga, K., y Delgado, G. (2020). *Estrés laboral en docentes de educación básica por el cambio de modalidad de estudio presencial a virtual*. YACHASUN , 142-152.
- Peiró, J., y González-Romá, R. (2002). *Análisis y diagnóstico de las situaciones y experiencias de estrés colectivo en las unidades de trabajo y las organizaciones de servicios sociales*. Sección Técnica, 11-20.
- Prada, R. (2014). *¿qué es el estrés?* Hablando de ciencia.
- Prado, J. (2013). *Modelo demanda control apoyo social de Karasek*. Revista psicológica Scielo.
- Quispe, J. (2018). *Estrés laboral y clima organizacional en la Institución Educativa Ciencias - Cusco*. Universidad Cesar Vallejo. Cusco, Perú.



- Ramon, E. (2020). *La información científica confiable y la COVID- 19*. Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas. La Habana, Cuba., 1.
- Republica, D. (2020). Programa juntos 2020 ¿ cuando es el pago del subsidio del MIDIS? Diario La Republica, pág. 1.
- Reyes, A. (2006). *Trastornos de ansiedad*. Honduras. Obtenido de <http://www.bvs.hn/honduras/pdf/trastornoansiedad.pdf>
- Robinet, A., y Perez, M. (2020). *Estres en los docentes en tiempos de pandemia Covid- 19*. Peru: Polo del conocimiento.
- Rodriguez, M. (2009). *Estres en el ambito laboral*. Obtenido de <http://www.saudeetralho.com.br/download/estres-uso.pdf>
- Rojas, d., Aldana, C., y Mendis, S. (2019). *“Estrés laboral en los docentes y su relacion con la sobre carga laboral”*. Bogota, Colombia.
- Rojas.J. (2020.). *70 % de los peruanos sufren el estres laboral*. Lima.
- Roman, A., y Hernandez, Y. (2011). *El Estres Academico una revision critica desde el concepto de la ciencias de la educacion*. Psicologia iztacala, p.3-5.
- RPP. Noticias (2020). *Aprendo en casa: todo lo que debes saber sobre el inicio de clases remotas en las escuelas*. Rpp noticias. Obtenido de <https://n9.cl/d4uw>
- RPP, Noticias. (2011). *Una laptop por niño no se una por falta de capacitacion docente*. RPPNoticias.
- RPP Noticias. (2018). *Peru es uno de los siete paises que mostro mejoras en el aprendizaje*. RPP noticias.



- Ruiz, D., y Maldonado, B. (2021). *Burnout y motivacion laboral en tiempos de pandemia COVID - 19 en docentes de Instituciones Educativas de Lima Metropolitana, 2021*. Universidad Cesar Vallejo. lima, Peru.
- Sanchez, F. (2011). *Estres Laboral, Satisfaccion en el trabajo y bienestar psicologico en el trabajo de una industria cerealera*. Argentina.
- Sandin, B. (2003). *El estres un analisis basado en el papel de los factores sociales*. Revista internacional de Psicologia Clinica y de la Salud, p.141-157.
- Selye, H. (julio de 1936). *A syndrome produced by diverse nocuous agents*.
- Selye, H. (1950). *Stress and the general adaptation syndrome*. En H. Selye, British Medical Journal p.1383- 1392.
- Selye, H. (1955). *stress and disease* . Science , 625-631.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. Estados Unidos: MC GRAW - HILL.
- Selye, H. (2008). *Síndrome de burnout y estrés laboral: Una revisión* . Archivos en medicina familiar.
- Sierra, J., Ortega, V., y Zuveidad, I. (2003). *Ansiedad, angustia y estres: tres conceptos a diferenciar*. Periodicos electronicos den psicologia.
- Spangenberg, A. (2015). *Neurobiologia del Estres*. Uruguay.
- Tondero, N. (2020). *Consejos para cuidar la salud mental mental de los docentes*. noticias Tondero.
- UGELCanchis. (2021). *Instituciones Educativas de nivel primario Sicuani*. Sicuani, Peru.
- UNESCO. (2020). *UNESCO sistema educativo peruano: buscando la calidad y la equidad durante los tiempos de covid 19*. Obtenido de <https://es.unesco.org/news/sistema->



educativo-peruano-buscando-calidad-y-equidad-durante-tiempos-covid-

19?fbclid=IwAR3ohegiOFi5JB0DjDqYGoQt6d2tdT9lmxjmj-eUJvxhtFopmwawFagoNtc

Vasquez, F., Muñoz, R., y Becoña, E. (2000). *Depresion: Diagnostico y modelos teoricos*. En *Psicologia Conductual* (p. 417-449).

Vega, S. (junio de 2001). *Riesgo psicosocial el modelo de demanda- control y apoyo social*. *Instituto de seguridad e higiene en el trabajo*. Obtenido de http://www.insht.es/Inshtweb/contenidos/documentacion/fichastecnicas/NTP/ficheros/601a700/ntp_603.pdf

Zuniga, s., y Pizarro , V. (2018). “*Mediciones de estrés laboral en docentes de un colegio público regional chileno*”. Coquimbo, Chile.



Título: Estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes de las escuelas públicas de Sicuani, 2021.

Problema	Objetivos	Justificación	Método	Población y muestra	Instrumento
<p>General:</p> <p>- ¿Cuáles son los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani, 2021?</p> <p>Específicos:</p> <p>1. Cuáles son los niveles del estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani 2021, según ansiedad?</p> <p>2. ¿Cuáles son los niveles del estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las</p>	<p>General:</p> <p>- Conocer los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani, 2021</p> <p>Específicos</p> <p>1. Identificar los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani, 2021. Según ansiedad.</p> <p>2. conocer los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las</p>	<p>1. Conveniencia:</p> <p>El presente proyecto de investigación es conveniente porque existe un problema importante relacionado con la labor de los docentes ya que las señales que indican la presencia de estrés comprometen el rendimiento del docente, esto tiene consecuencias en el desempeño y la calidad de enseñanza recibida por los estudiantes, por ende esta investigación permitirá conocer el grado de estrés que enfrentan los docentes de nivel primario con una pandemia de por medio y la dificultad que genera el poder impartir clases por medio virtual a estudiantes de nivel primario ya que la edad de los estudiantes es un factor importante que dificulta la relación enseñanza – aprendizaje.</p>	<p>- Alcance del estudio</p> <p>Esta investigación es de enfoque cuantitativo por que utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías. Es descriptiva simple puesto que, los estudios de tipo descriptivo buscan</p>	<p>- Población:</p> <p>La zona urbana de Sicuani cuenta con 13 instituciones educativas estatales de nivel primario urbano y 335 docentes que están repartidos de 1° a 6° grado, estas son: 56001 Mateo Pumacahua que cuenta con 42 docentes, 56002 Rosaspata que cuenta con 27 docentes, 56003-791 cuenta con 54 docentes, 56004 Manuel Prado cuenta con 32 docentes, 56006 Gaona Cisneros</p>	<p>La escala de estrés en docentes de Gutiérrez, Morán y Sanz (2005) fue creada en España en el año 2005, con la finalidad de ser una herramienta en su estudio realizado en docentes. La validez de la prueba fue elaborada con el método ítems-test, mientras que el valor alfa de</p>



<p>escuelas públicas de Sicuani 2021, según depresión?</p> <p>3. ¿Cuáles son los niveles del estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani 2021, según creencias desadaptativas?</p> <p>4. ¿Cuáles son los niveles del estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani 2021, según presiones?</p> <p>5. ¿Cuáles son los niveles del estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de</p>	<p>escuelas públicas de Sicuani, 2021. Según depresión.</p> <p>3. determinar los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani, 2021. Según creencias desadaptativas.</p> <p>4. describir los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani, 2021. Según presiones.</p> <p>5. conocer los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de</p>	<p>2. Relevancia social: La investigación será de utilidad por que pretende ampliar el nivel de información y conocimiento de la problemática, el estrés laboral en tiempos de pandemia es un problema que amenaza el buen desempeño docente, por lo tanto afecta a la educación de calidad. Además, la pandemia ha hecho que los docentes enfrenten una nueva realidad educativa con pocas herramientas virtuales que les permitan llegar a todos los estudiantes, en especial, a los del nivel primario ya que interactuar con los niños por medio de esta modalidad no permite que el aprendizaje sea de calidad cada vez son más los docentes que sienten que su trabajo y esfuerzo no es reconocido como debería, y que en muchas ocasiones se le exige hacer cosas que no le corresponden, incrementando sus niveles de estrés y presión laboral (Díaz, 2014).</p>	<p>determinar las características, propiedades y el perfil de ciertos individuos, procesos, comunidades, grupos y otros fenómenos que puedan ser sometidos a una evaluación. Hernández, S., Fernández, R. & Baptista, P. (2014). - Diseño de estudio: Específicamente corresponde un diseño no experimental, transversal. Tienen como objetivo indagar la incidencia de las modalidades</p>	<p>cuenta con 22 docentes, 56007 Onocora cuenta con 8 docentes, 56008 Bolivariano cuenta con 24 docentes, 56009 Chumo cuenta con 9 docentes, 56017 Amauta cuenta con 8 docentes, 56021 Rosaspata cuenta con 18 docentes 56334 Walter Peñaloza cuenta con 11 docentes, 57001 – 792 cuenta con 35 docentes, y 57002 Dos de Mayo cuenta con 29 docente. 56433 Techo Obrero cuenta con 16 docentes (UGELCanchis, 2021) - Muestra</p>	<p>confiabilidad es de 0.937, considerando a la prueba fiable para su aplicación. Su administración es colectiva e individual con un total de 77 ítems y el tiempo de aplicación es en aproximado entre 30 a 35 minutos. Esta escala está compuesta por 6 indicadores: Ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación y mal</p>
--	---	--	---	--	--



<p>Sicuani 2021, según desmotivación?</p> <p>6. ¿Cuáles son los niveles del estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani, 2021. Según mal afrontamiento?</p> <p>7. ¿Cuáles son los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani 2021, según ciclo educativo?</p> <p>8. ¿Cuáles son los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las</p>	<p>Sicuani, 2021. Según desmotivación.</p> <p>6. identificar los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani, 2021. Según mal afrontamiento.</p> <p>7. determinar los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en los docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani, 2021. Por ciclo educativo.</p> <p>8. conocer los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes de las escuelas públicas de</p>	<p>3. Implicancias prácticas La presente investigación contribuirá en la solución a largo plazo de problemas educativos y psicosociales como el estrés laboral pues los conocimientos sobre este tema y la información de los resultados ayudaran a comprender mejor los efectos de esta problemática y permitirá brindar mejor relación entre enseñanza y aprendizaje</p> <p>4. Valor teórico: Los aportes teóricos de esta investigación permitirán conocer los niveles de estrés en los docentes, se podrá generalizar los resultados de la investigación como también dará inicio a nuevas investigaciones con énfasis en las causas, factores de riesgo o consecuencias esto permitirá que las instituciones educativas realicen estrategias para resolver los problemas provocados por el estrés laboral y por ende mejorar la calidad educativa.</p> <p>5. Utilidad metodológica</p>	<p>o niveles de una o más variables en una población. (Hernández et al. 2014).</p> <p>El diagrama de este diseño es el siguiente:</p> <p>M \longrightarrow </p> <p>Donde: M: muestra 0: Variable estrés</p>	<p>Se determinó la muestras probabilísticas, en el cual todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos para la muestra y se obtienen definiendo las características de la población y el tamaño de la muestra, y por medio de una selección aleatoria o mecánica de las unidades de muestreo/análisis. (hernández et al 2014).</p>	<p>afrontamiento, todas estas elaboradas en base a una escala Likert siendo 1 el menor y 5 el mayor grado.</p>
--	--	---	--	--	--



<p>escuelas públicas de Sicuani 2021 según sexo?</p> <p>9. ¿Cuáles son los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani 2021, según edad?</p>	<p>Sicuani, 2021.segun el sexo.</p> <p>9. conocer los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani, 2021.segun edad.</p>	<p>En el presente estudio se pretende determinar el nivel de estrés laboral que presentan los docentes, cuyos resultados serán el punto de partida para futuras investigaciones y poder obtener resultados con mayor exactitud en beneficio de la educación; de este modo se podría hacer investigaciones de acuerdo a cada resultado y conclusión obtenidas, lo cual permitirá un mayor interés e investigación respecto al tema.</p>			
--	---	--	--	--	--



Anexo 2: Consentimiento informado

Estimado (a) Sr(ita): _____

Estamos realizando un estudio con la finalidad de **conocer los niveles de ESTRÉS LABORAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN DOCENTES DE LAS ESCUELAS PUBLICAS DE SICUANI, 2021**, el cual nos permitirá tener una comprensión más amplia acerca de este tan importante tema, por tal razón solicito su participación voluntaria respondiendo al instrumento de recolección de la información.

Título de la investigación:

ESTRÉS LABORAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN DOCENTES DE LAS ESCUELAS PUBLICAS DE SICUANI, 2021.

Yo(nombre y apellidos)

He leído la hoja de información que se me ha entregado

He podido hacer preguntas sobre el estudio

He recibido suficiente información sobre el estudio

He hablado con la Srta.

Comprendo que mi participación es voluntaria

Comprendo que puedo retirarme del estudio:

1. Cuando quiera
2. Sin tener que dar explicaciones
3. Sin que esto repercuta en mis labores

Por esto, manifiesto libremente mi conformidad para participar en el estudio.

Fecha: Cusco/, ____ de _____ 2021



Anexo 3: instrumento

ESCALA APLICABLE DE ESTRÉS EN DOCENTES
(Pablo Gutiérrez, Santiago Moran e Inmaculada Sáenz)

INSTRUCCIONES: A continuación, va a encontrar una serie de afirmaciones acerca de las cuales usted deberá mostrar su acuerdo o desacuerdo. Recuerde que no existe respuesta mala o buena, por lo cual sea sincero.

N°	Ítems	Total Mente acuerd o	Más o men os acuer do	Nide acuerd o Nides acuerd o	Más o men os acuer do	Total Ment e des acuer do
1	Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales	1	2	3	4	5
2	Recorro al consumo de sustancias (tela, fármacos, etc.) para aliviar mi malestar.	1	2	3	4	5
3	Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo.	1	2	3	4	5
4	Me paso el día pensando en cosas del trabajo.	1	2	3	4	5
5	Me acelero con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes.	1	2	3	4	5
6	En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso.	1	2	3	4	5
7	La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño.	1	2	3	4	5
8	Me perturba estar expuesto a cambios en el trabajo sobre los que no tengo ningún control.	1	2	3	4	5
9	Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar	1	2	3	4	5
10	La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de la normal.	1	2	3	4	5
11	Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico.	1	2	3	4	5
12	Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración.	1	2	3	4	5
13	Hay tareas laborales que afronto con temor.	1	2	3	4	5
14	Debería de actuar con más calma en las tareas laborales.	1	2	3	4	5
15	En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores fríos.	1	2	3	4	5
16	Los problemas laborales me ponen agresivo.	1	2	3	4	5
17	Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo.	1	2	3	4	5
18	La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios.	1	2	3	4	5
19	En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso.	1	2	3	4	5
20	A menudo siento ganas de llorar	1	2	3	4	5
21	Me entristezco demasiado ante los problemas laborales	1	2	3	4	5
22	Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo	1	2	3	4	5
23	Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mí.	1	2	3	4	5
24	Me cuesta trabajo tirar por la vida.	1	2	3	4	5
25	Tengo la sensación de estar desmoronándome	1	2	3	4	5
26	Siento que los problemas en el trabajo me debilitan.	1	2	3	4	5
27	Me falta energía para afrontar la labor del profeso.	1	2	3	4	5
28	A veces veo el futuro sin ilusión alguna.	1	2	3	4	5
29	A veces pienso que el mundo es una basura.	1	2	3	4	5



30	Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos	1	2	3	4	5
31	Me pagan por enseñar no por formar personas.	1	2	3	4	5
32	Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones.	1	2	3	4	5
33	El salario del profesor es muy poco motivador.	1	2	3	4	5
34	Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo.	1	2	3	4	5
35	Creo que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo.	1	2	3	4	5
36	Incluir alumnos con N.E.E. en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto.	1	2	3	4	5
37	Ser profesor tiene más desventajas que ventajas.	1	2	3	4	5
38	La política educativa pide mucho a cambio de poco.	1	2	3	4	5
39	La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar.	1	2	3	4	5
40	La evaluación que los alumnos puedan hacer del profesor la considero poco fiable.	1	2	3	4	5
41	La mayoría de los padres exigen al profesor más de lo que éste puede dar.	1	2	3	4	5
42	Realizar Adaptaciones Curriculares me resulta difícil.	1	2	3	4	5
43	A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe.	1	2	3	4	5
44	En mis clases hay buen clima de trabajo.	1	2	3	4	5
45	Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones.	1	2	3	4	5
46	Hay clases en las que casi empleo más tiempo en reñir que en explicar.	1	2	3	4	5
47	Acabo las jornadas de trabajo extenuado.	1	2	3	4	5
48	Se me hace muy duro terminar el curso.	1	2	3	4	5
49	A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten mientras enseñe a los demás.	1	2	3	4	5
50	Me siento desbordado por el trabajo.	1	2	3	4	5
51	A veces trato de eludir responsabilidades.	1	2	3	4	5
52	Creo la mayoría de mis alumnos me consideran un profesor excelente.	1	2	3	4	5
53	Me siento quemado por este trabajo.	1	2	3	4	5
54	Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad	1	2	3	4	5
55	Estoy lejos de la autorrealización laboral.	1	2	3	4	5
56	He perdido la motivación por la enseñanza.	1	2	3	4	5
57	En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo.	1	2	3	4	5
58	Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante.	1	2	3	4	5
59	Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo.	1	2	3	4	5
60	Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana.	1	2	3	4	5
61	Los padres me valoran positivamente como profesor.	1	2	3	4	5
62	Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé a ejercer	1	2	3	4	5
63	El trabajo me resulta monótono.	1	2	3	4	5
64	Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente.	1	2	3	4	5
65	Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo	1	2	3	4	5
66	Me animo fácilmente cuando estoy triste.	1	2	3	4	5
67	El aula (o las aulas) en la que trabajo me resulta acogedora.	1	2	3	4	5
68	Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo.	1	2	3	4	5
69	Mis relaciones con los “superiores” son difíciles.	1	2	3	4	5
70	La organización del centro me parece buena.	1	2	3	4	5
71	Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea.	1	2	3	4	5
72	Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo.	1	2	3	4	5
73	Mis relaciones sociales fuera del centro (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas.	1	2	3	4	5
74	Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quisiera.	1	2	3	4	5
75	El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida.	1	2	3	4	5
76	Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros.	1	2	3	4	5
77	Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales.	1	2	3	4	5

