



**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
PRIMARIA E INTERCULTURALIDAD**

**TESIS**

**Para optar el título profesional de Licenciada en Educación  
Primaria e Interculturalidad**

Nivel de estrés en docentes de educación primaria de instituciones  
públicas

**PRESENTADO POR**

Espiritu Chaupis, Norka Yazmin  
Yovera Sandoval, Elizabeth Maria

**ASESOR**

Villar Mayuntupa, Gustavo Marino

**Los Olivos, 2021**

SUSTENTADO Y APROBADO ANTE EL SIGUIENTE JURADO:

**ELVIS GONZÁLES CHOQUEHUANCA**

**Presidente**

**IVAN IRAOLA REAL**

**Secretario**

**HUGO DEL ROSARIO PEÑA**

**Vocal**

**GUSTAVO VILLAR MAYUNTUPA**

**Asesor**

*El presente trabajo de investigación,  
está dedicada a nuestras familias por su  
apoyo incondicional.*

## Resumen

En la presente investigación propone establecer el nivel de estrés en docentes de educación primaria en instituciones públicas, analizada a través de un instrumento Teacher stress: An assessment of teachers' need for and receptiveness towards a stress reduction program within one rural school system donde se clasificaron 20 ítems en las siguientes sub escalas Comportamiento estudiantil, Relación empleado/ dirección, Relación profesor/ profesor, Relación padres/maestros y Síntomas físicos del estrés Síntomas psicológicos /emocionales de estrés. Es tipo cuantitativo, nivel descriptivo y el diseño no experimental. Se concluye que existe un nivel de estrés en docentes a causa en su mayoría Comportamiento estudiantil, Relación empleado/ dirección, Relación profesor/ profesor lo que puede afectar a los estudiantes.

**Palabra Clave:** Estrés

### Abstract

In the present research proposes to establish the level of stress in primary education teachers in public institutions, analyzed through an instrument Teacher stress: An assessment of teachers' need for and receptiveness towards a stress reduction program within one rural school system where 20 items were classified in the following subscales Student behavior, Employee/management relationship, Teacher/teacher relationship, Parent/teacher relationship and Physical symptoms of stress Psychological/emotional symptoms of stress. It is quantitative type, descriptive level and non-experimental design. It is concluded that there is a level of stress in teachers because mostly student behavior, Employee / management relationship, Teacher / teacher relationship which can affect students.

**Keywords:** Stress

## CONTENIDO

Resumen.....	5
Abstract.....	5
CONTENIDO .....	6
LISTA DE TABLAS Y FIGURAS .....	9
INTRODUCCIÓN .....	10
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	11
1.1. Descripción de la Realidad Problemática .....	11
1.2. Delimitación del Problema .....	13
1.3 Delimitación Temporal .....	13
1.4 Delimitación Espacial .....	13
1.5 Delimitación Teórica .....	14
1.6 Formulación del Problema.....	14
Problema general .....	14
1.7. Justificación .....	14
1.7.1 Social.....	14
1.7.2 Teórica .....	14
1.7.3 Metodológica .....	14
1.8. Objetivos .....	15
1.8.1 Objetivo general.....	15
MARCO TEÓRICO.....	15
2.1 Antecedentes Nacionales .....	15
2.2 Antecedentes Internacionales.....	17
2.3. Bases Teóricas o Científicas .....	20
2.3.1 Conceptos.....	20

2.3.2 Variables de comparación.....	21
Género:.....	21
Tiempo de servicio.....	21
Condición Laboral .....	21
2.3.3 Clasificación del estrés .....	21
Eutrés (Estrés agudo):.....	21
Distrés (Estrés crónico):.....	21
2.3.4 Consecuencias.....	22
2.3.5 Estrés y docencia.....	23
2.3.6. Prevención.....	24
2.3.7. Tratamiento.....	25
2.4. Variable.....	26
2.4.1. Variable conceptual: .....	26
Estrés.....	26
METODOLOGÍA.....	27
4.1. Método de Investigación.....	27
4.2. Tipo de Investigación.....	27
4.3. Nivel de Investigación .....	27
4.4. Diseño de la Investigación.....	28
4.5 Población y Participantes .....	28
4.5.1 Población.....	28
4.5.2 Participantes.....	28
4.5.3. Criterios de inclusión .....	30
4.5.4. Criterios de exclusión: .....	31

4.6. Instrumento de medición.....	31
4.7. Técnicas De Procesamiento y Análisis de Datos.....	31
4.8. Aspectos Éticos De La Investigación .....	32
4.9. Técnica De Recolección De Datos .....	32
ANÁLISIS PRELIMINARES .....	33
5.1. Validez y Confiabilidad de Instrumentos .....	33
5.2. Estadísticos Descriptivos .....	33
RESULTADOS.....	35
6.1. Análisis de Resultados .....	35
DISCUSION .....	42
CONCLUSIONES .....	44
RECOMENDACIONES.....	45
REFERENCIAS.....	46

## LISTA DE TABLAS Y FIGURAS

### **Tablas:**

Tabla 1 Participantes y población considerando los criterios de inclusión .....	30
Tabla 2 Estadísticos descriptivos.....	35

### **Figuras:**

Figura 1 Distribución de los participantes de acuerdo al sexo .....	29
Figura 2 Distribución de los participantes de acuerdo a los años de servicio .....	29
Figura 3 Distribución de los participantes de acuerdo a su Condición Laboral .....	30
Figura 4 Diagrama de cajas simples de la dimensión Comportamiento estudiantil por años de servicio.....	36
Figura 5 Diagrama de cajas simples de la dimensión Empleado/dirección por años de servicio .....	37
Figura 6 Diagrama de cajas simple de la dimensión Profesor/profesor por años de servicio.....	38
Figura 7 Diagrama de cajas simple de la dimensión Padres/maestros por años de servicio.....	39
Figura 8 Diagrama de cajas simple de la dimensión Síntomas físicos/estrés por años de servicio.....	40
Figura 9 Diagrama de cajas simple de la dimensión Síntomas psicológicos/estrés por años de servicio.....	41



## INTRODUCCIÓN

La presente investigación está referida al tema de nivel de estrés en docentes de educación primaria de instituciones públicas. Que se podría definir como el estado de agotamiento mental causado por el excesivo esfuerzo por lograr un máximo rendimiento, sobre exigiendo sus capacidades tanto físicas como mentales, que en algunos docentes pueden causar daños físicos y/o emocionales. Para tener una idea más centrada de la problemática que origina el estrés en docentes es necesario mencionar algunas causas como son los años de labor profesional, edad, nivel social y cultural, estado civil entre otros. Si bien es cierto el estrés no afecta a todos los individuos por igual, se debe tomar en cuenta algunas de las consecuencias que puede llegar a tener en el individuo que pueden ser ansiedad, tensión, cambios en la presión arterial e inmunológico entre otras.

La investigación sobre este tema se realizó tomando como referencia a un grupo de docentes de un centro educativo de nivel primario, estatal, ubicado en el cono norte de Lima, cuya colaboración voluntaria mediante el llenado de una encuesta acorde con el tema a investigar permitió darle sustento al presente trabajo.

El método específico, que se utilizó es de enfoque cuantitativo, de tipo descriptiva, teniendo como instrumento de recolección de datos al Stress Profile for Teachers para descubrir fuentes de estrés, cuestionario modificado y abreviado para esta investigación, conformado por 20 items, que permite ubicar las diferentes fuentes de estrés, se califican en intensidad con validez y confiabilidad actualizados, además se realizó la confiabilidad y validez del instrumento de evaluación de la variable de estudio, reafirmando así la validez de la investigación.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. Descripción de la Realidad Problemática**

El papel que cumplen los docentes en nuestra sociedad es de gran importancia, ya que la educación es base para el desarrollo de toda sociedad, por ello el docente tiene a su cargo la gran responsabilidad de transmitir, no solo conocimientos, sino también valores y sentimientos hacia los estudiantes debido a que el ser humano es una entidad bio-psicosocial. El docente es el recurso humano que tiene la responsabilidad de instruir con el conocimiento y educar con su propio ejemplo para desarrollar en los estudiantes el ser, que lo llevará en un futuro a transformarse en una fuerza social activa, capaz de transformar el medio en que labora con su quehacer diario en beneficio del bien común, para ello es fundamental contar con profesores capaces física y mentalmente que puedan cumplir su labor de manera eficiente, pues cumplen una labor multidimensional, labor que no solamente abarca las aulas, sino también el de establecer una relación directa con las familias de cada estudiante.

Actualmente, en nuestro país encontramos muchas trabas para esta digna labor, como bajos salarios, horarios de trabajo excesivos, inadecuado clima laboral entre otros, que generan en el profesor diversos sentimientos negativos que producen como respuesta automática y natural diversas señales como ansiedad irritabilidad, miedo, etc., que en conjunto es llamado por los especialistas como. Estrés. La organización Mundial de la Salud da la siguiente definición: El estrés es la consecuencia de la falta de equilibrio entre las obligaciones e imposiciones que afronta una persona, por un lado, y sus conocimientos y capacidades por el otro. El estrés prueba en el individuo la capacidad de enfrentar determinada actividad, además en los momentos en que la presión laboral es mayor a la capacidad del trabajador para afrontar a la misma, si no también

ocasiones en las que no necesariamente tenga que hacer uso del total de sus conocimientos y capacidades, siendo esto un problema para el trabajador (Stauvroulam y Griffiths, 2004).

Muchos de los docentes afectados por el estrés aun presentando síntomas tienen que seguir laborando, ya que en la mayoría de ocasiones es la falta de tiempo o recursos económicos los que le impiden tratar este mal, que puede ocasionar daños físicos y emocionales. El estrés es una afección que en ocasiones no se le da debida atención e importancia ni tratamiento necesario teniendo como consecuencias problemas tanto físicos como psicológicos (Parihuamán, 2017).

Esta afección no siempre perjudica a todos los docentes por igual, variando a diferentes factores como años de trabajo, edad, nivel sociocultural, estado civil entre otros.

Así los autores Loerbroks, Meng, Chen, Herr, Anerer, y Li (2013), concluyeron que existen asociaciones de moderadas a fuertes entre el trato justo en su centro laboral y la falta de igualdad entre el esfuerzo y la recompensa recibida por el docente, con burnout y las ganas de cesar su labor como maestro, siendo el más dominante la incomodidad al hecho de no recibir un adecuado trato en el centro educativo donde se desempeña.

Diversos autores y organizaciones que hacen referencia al tema como La Organización Mundial de Trabajo opinan que el estrés en la salud varía de un individuo a otro; los niveles elevados de estrés pueden contribuir al deterioro de la salud, incluidos los trastornos mentales y de comportamiento, tales como, el agotamiento, el burnout, el desgaste, la ansiedad y la depresión, así como daños físicos, como enfermedad cardiovascular y otros trastornos (Organización Internacional del Trabajo, 2016).

Según los autores Shackleton, Bonell, Jamal, Allen, Mathiot, Elbourne & Viner (2019), los efectos de la institución educativa sobre el agotamiento de los docentes existen, ya que se da una relación entre el ambiente escolar y el agotamiento de los maestros. Las causas más

consistentemente asociadas con este tema son las apreciaciones de los docentes sobre la seguridad y el apoyo de la escuela y el actuar de los estudiantes por el aprendizaje.

Todo docente que ingresa a trabajar en un centro educativo enfrenta retos constantes, como los adelantos en ciencia y tecnología que lo obligan a tener que actualizarse continuamente, de lo contrario arriesgarse a no ser un profesional competente o a perder su empleo, Además, en la profesión docente se unen varios factores cambiantes que influyen en sus labores, gran parte de ellos referidos a exigencias, situaciones de tipo complicado y nuevo e imprevistas en la formación magisterial básica (Zavala, 2018).

En la actualidad las exigencias laborales se han acentuado, con horarios extensos y en ocasiones fuera del contrato establecido, las condiciones de trabajo, el clima laboral.

Las condiciones laborales imposibilitan el desarrollo personal, sumado a eso el bajo salario no acorde con las expectativas del profesional son factores que conllevan a generar estrés (Alvites, 2019).

## **1.2. Delimitación del Problema**

¿Cuál es el nivel de estrés en docentes de educación primaria de un colegio estatal de Lima Norte?

## **1.3 Delimitación Temporal**

La presente investigación tuvo como duración 10 meses. Dicho intervalo de tiempo está delimitado desde la presentación del tema de investigación que tuvo lugar en el mes de marzo hasta su presentación en el mes de diciembre el presente año.

## **1.4 Delimitación Espacial**

La presente investigación se realizó en una institución educativa estatal de Lima norte.

## **1.5 Delimitación Teórica**

El estudio presentado se sustentó en la variable estrés, se basó en la propuesta de estrés en el colectivo docente.

## **1.6 Formulación del Problema**

### ***Problema general***

¿Cuál es el nivel de estrés en docentes de educación primaria en un colegio estatal de Lima norte?

## **1.7. Justificación**

### ***1.7.1 Social***

El resultado de la presente investigación brinda un apoyo o beneficio a los docentes acerca de ¿Cuál es el nivel de estrés en una institución educativa estatal de Lima norte?, brindando información sobre la identificación del estrés y las causas de las mismas, así mismo se aportó con la búsqueda de información hacia las docentes para que los mismos logren identificarlo a tiempo.

### ***1.7.2 Teórica***

En la presente investigación se pretende, identificar el nivel de estrés en docentes de instituciones estatales, posterior a ello los profesionales lograrán identificar el nivel estrés y poder brindar una solución alternativa. De esta manera se busca que el nivel de estrés que pueda adquirir el docente no perjudique el desarrollo de sus actividades educativas.

### ***1.7.3 Metodológica***

El presente trabajo de investigación es importante porque aclara que los docentes de instituciones estatales llegan a tener cierto nivel de estrés según sus años de servicio. Así mismo, se realizó la confiabilidad y validez del instrumento de evaluación de la variable de estudio, reafirmando así la validez de la investigación.

## **1.8. Objetivos**

### ***1.8.1 Objetivo general***

Determinar el nivel de estrés en docentes de educación primaria en una institución pública de Lima Norte.

## **MARCO TEÓRICO**

### **2.1 Antecedentes Nacionales**

Pinto (2018) propone: “se realizó un trabajo de investigación sobre Estrés en docentes del nivel primaria de Instituciones Educativas Públicas, cercado de Moquegua, 2018. Universidad José Carlos Mariátegui. El presente objetivo del trabajo de investigación fue estimar el grado de estrés de los docentes del nivel de educación primaria de las instituciones educativas públicas, del cercado de Moquegua. Nuestra población estuvo conformada por 165 docentes. Los resultados nos muestran niveles considerables de estrés en docentes del nivel primaria de instituciones educativas públicas del Cercado de Moquegua, en general un 57.6% de docentes padecen estrés elevado y un 10.9% de ellos presentan estrés peligroso”.

Godoy Quinto & López Peña (2015) propone: “el trabajo de investigación se realizó referente a “El estrés y el desempeño docente en las instituciones educativas públicas del nivel secundaria del distrito de Quilmaná – Cañete, 2014”. Universidad Cesar Vallejo. El trabajo de investigación presentado muestra como objetivo Determinar la relación que existe entre el estrés y el desempeño docente en las Instituciones Educativas públicas del nivel secundaria del distrito de Quilmaná – Cañete, 2014, en la cual la muestra se realizó con 81 docentes del nivel secundario, la misma que dio como resultado que existe una correlación moderada y significativa entre el estrés y el desempeño docente en las Instituciones Educativas públicas del nivel secundaria del

distrito de Quilmaná – Cañete, 2014, con un nivel de significancia de .05, Rho de Spearman = .435 y  $p = .000 < .05$ .

Yauri (2016) propuso: “el presente trabajo de investigación se denomina Resiliencia y estrés laboral en docentes de Instituciones Educativas de nivel primario del Distrito de Colcabamba – Huancavelica”. Universidad Nacional del Centro del Perú. Donde establecen como objetivo determinar la relación existente entre la resiliencia y el estrés laboral de los docentes de Instituciones Educativas de nivel primario del Distrito de Colcabamba con una muestra de 102 docentes, lo cual mostro como resultados donde se indica mayor prevalencia de resiliencia de nivel bajo y de nivel alto de estrés laboral en los docentes de la muestra estudiada”.

Jamanca (2017) realizó: “un estudio sobre “Engagement y estrés laboral en docentes de educación primaria en instituciones educativas públicas de Los Olivos - 2017. Universidad Cesar Vallejo. Donde se estableció un objetivo el cual es determinar la relación entre las variables engagement y estrés laboral en docentes de nivel primaria en instituciones educativas públicas del distrito de Los Olivos, 2017. Con una muestra de 170 docentes que mostro como resultado que existe una correlación muy significativa entre el engagement y el estrés laboral. Se concluyó que existe una mayor predominancia de estrés laboral de un nivel promedio (72.28 %). Por último, con la variable engagement, se obtuvo como resultado un (64%) de nivel tipo bajo en docentes de nivel primaria en instituciones educativas públicas del distrito de Los Olivos, 2017”.

Cuba (2019) presentó un estudio sobre: “Estrés laboral en docentes de educación secundaria del Distrito de Mazamari – Satipo. Universidad del Centro del Perú. En la cual se estableció como objetivo establecer diferencia significativa de estrés laboral en los docentes de las instituciones públicas en el nivel secundario del distrito de Mazamari – Satipo en función a los criterios como la condición laboral, estado civil, procedencia laboral, situación económica, género,

años de servicio, con una muestra de 100 docentes. La misma que brindo como resultado que no se halló diferencia significativa en el estrés laboral de los docentes en función a los criterios como la condición laboral, estado civil, situación económica, género, ni años de servicio, a excepción de la zona de procedencia laboral siendo por lo tanto irrelevante la incidencia de estos factores en la explicación del estrés laboral docente en las Instituciones Educativas del Distrito de Mazamari – Satipo”.

## **2.2 Antecedentes Internacionales**

Mendes, Campelo, Landim, Pires & Vasconcelos (2020) Proponen que: “los mismos que presentaron un estudio sobre el Estrés y depresión en docentes de una institución pública de Enseñanza. Brasil 2019. En la cual se establece como objetivo Analizar la presencia de estrés y signos indicativos de depresión en docentes de una institución pública de enseñanza, con una muestra de 163 participantes la misma que brindo como resultado De los 163 participantes, 108 (66,3%) eran del género masculino, 64 (39,3%) con rango de edad de 30 a 39 años, 79 (48,5%) tenían una renta salarial de más de 15 salarios (en el caso de las mujeres). La mayoría presentó título de maestro, 84 (51,5%). Se identificaron niveles mínimos de estrés en hombres, 73 (67,0%) y 34 (63,0%) en mujeres. 87 (79,8%) mujeres y 35 (64,8%) hombres presentaron un nivel de depresión mínima. Hubo diferencias significativas en los scores de estrés y depresión entre los sexos. Se observó una correlación positiva moderada entre las escalas lo misma que llego a la conclusión que los docentes con niveles mínimo y leve están sujetos a presentar estrés y depresión, mereciendo atención por parte de las instituciones”.

Murguía, Pozos y Plascencia (2019) presentan: “el estudio denominado Estrés laboral y su relación con factores socio-laborales en docentes de una escuela pública y de una privada. México 2018, la cual tiene por objetivo establecer la relación del estrés laboral y las variables socio



laborales en docentes de una escuela preparatoria pública y de una privada de Jalisco. Realizándose un estudio de tipo observacional, transversal y comparativo. La población de estudio estuvo constituida por 54 docentes de preparatoria pública y 24 docentes de preparatoria privada. El análisis de los datos se realizó mediante frecuencias y porcentajes, y para el análisis comparativo se utilizó la prueba estadística de Student para dos muestras independientes. Concluyendo que: Los docentes de la escuela preparatoria privada presentan estrés laboral con un nivel alto en ambas dimensiones en comparación con los docentes de la escuela preparatoria pública”.

Menghi (2015) mediante el trabajo: Recursos psicosociales y manejo del estrés en docentes. Argentina 2015, que tiene como objetivo evaluar la percepción de estresores, el manejo del estrés y el nivel de burnout en docentes argentinos que ejercen su labor en el nivel inicial y primario de escuelas públicas y privadas, analizando el poder predictivo que tienen las creencias de auto eficacia y la satisfacción laboral sobre los síntomas del burnout. Realizándose un estudio de tipo empírico descriptivo-correlacional y transversal, en tanto no se realizó un seguimiento de las variables a lo largo del tiempo, se contó con la participación de una muestra no aleatoria, por disponibilidad, conformada por 300 docentes de ambos sexos, siendo casi en su totalidad del género femenino (91%). Los mismos desempeñaban su labor tanto en el nivel inicial (jardín de infantes, no se incluyó maternal) como primario de instituciones públicas y privadas de las provincias de Entre Ríos y Buenos Aires. Se administró una encuesta sociodemográfica para recabar información sobre: el sexo, la edad, el estado civil, el grado en el que se desempeña, el tipo de institución (pública-privada), concluyendo que Tanto la autoeficacia percibida (eficacia educativa y la eficacia para el logro de un clima positivo) como la satisfacción laboral intrínseca son predictores significativos de los síntomas del síndrome de burnout”.

Budez & Bula (2017) en el estudio: “Factores de riesgo psicosociales intralaborales y su relación con el estrés en docentes de secundaria de la institución educativa escuela normal superior la hacienda del distrito de barranquilla. Colombia 2017, tiene como objetivo determinar los factores de riesgo psicosocial intralaborales y su relación con el estrés en docentes de secundaria de la Institución Educativa Escuela Normal la Hacienda del Distrito de Barranquilla. Se desarrolló un estudio descriptivo correlacional de corte Transversal con enfoque cuantitativo, la población estuvo conformada por los 90 docentes de secundaria. Se seleccionaron un total de 35 docentes mediante la técnica de muestreo no probabilístico de tipo intencional, y se les aplicaron las encuestas de factores de riesgo psicosocial intralaboral y del estrés, diseñadas por el Ministerio de Salud y Protección Social y la Universidad Javeriana 2010. Para este estudio se utilizó la Batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial desarrollada por el Ministerio de Salud y Protección Social en el 2010, establecido a partir de la Resolución 2646 de 2008. Este instrumento está diseñado o compuesto de 8 módulos que se pueden aplicar total o parcialmente en la que se concluyó de manera general que existe un alto nivel de riesgo psicosocial por factores intralaborales en la población estudiada, y este está asociado en especial a las exigencias que la labor docente genera en su cotidianidad”.

Obando, Calero, Carpio y Fernández (2017), los autores muestran: “el estudio titulado Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. Ecuador 2017, cuyo objetivo es disminuir el estrés laboral del personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Sangolquí, Ecuador, con una muestra de 47 trabajadores administrativos de una población de 255 sujetos, los cuales fueron sometidos a un diagnóstico mediante una encuesta de 10 preguntas diseñadas para determinar la presencia de algunos síntomas relacionados con el estrés antes y después de implementar un programa de actividades físicas durante seis meses. Con las

pruebas realizadas antes y después de iniciar el proceso de aplicación de la propuesta se sometieron al análisis estadístico a partir de la Prueba de Friedman, la cual demostró la existencia de diferencias significativas favorables en el posttest ( $p= 0,000$ ) por la incidencia efectiva del programa de actividades físicas en el grupo intervenido, corroborado por la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon que demostró diferencias significativas en todas las categorías estudiadas en las variables (Siempre:  $p= 0,011$ ; Casi Siempre:  $p= 0,005$ ; Raras Veces:  $p= 0,005$  y Nunca:  $p= 0,015$ ). Las Conclusiones se determinaron una disminución del estrés en el personal administrativo al comparar los rangos promedios de la prueba inicial y final aplicada”.

## **2.3. Bases Teóricas o Científicas**

### **2.3.1 Conceptos**

Durante la presente investigación se ha logrado una diversidad de conceptos referentes a la variable específica utilizada que son las siguientes:

Según Berrio & Mazo (2011) es una manifestación que se da a conocer en los momentos donde se presentan mayores actividades donde se adicionan algunas complicaciones. La persona presenta ciertos síntomas como la ansiedad y una mayor tensión la misma que se llega a percibir con mayor rapidez en los latidos del corazón, siendo estos los primeros indicios de reacciones ante este tipo de situaciones. Se demuestra cuando un individuo responde a la presión, sea del exterior o del interior de sí mismo. Esta será una respuesta normal de la vida de los individuos de cualquier edad. Se llega a dar por reacción del organismo de preservarse de las presiones físicas o emocionales, o en situaciones límite de peligro.

### ***2.3.2 Variables de comparación***

El presente estudio se realizó teniendo en cuenta tres variables de comparación, apoyándonos en los estudios realizados por Parihuaman (2017):

#### **Género:**

El autor encontró en su investigación que los docentes de género masculino presentan menor nivel de estrés que el género femenino, lo que demuestra que el género sí es una variable de comparación para considerar en nuestra investigación.

#### **Tiempo de servicio**

Existe diferencia entre docentes con mayor y menor cantidad en años de servicio, lo encontrando en su investigación fue que los maestros con mayor tiempo ejerciendo la docencia son los que presentan mayor indicador de estrés, siendo una de las razones la desmotivación.

#### **Condición Laboral**

Los docentes contratados sienten la presión cada año para conseguir una plaza laboral en el estado, debido a los beneficios que se adquieren al conseguir ser nombrados, que implica un trabajo seguro cada año con un salario superior.

### ***2.3.3 Clasificación del estrés***

Cordova, & Irigoyen (2015), se clasifica de las siguientes formas:

**Eutrés (Estrés agudo):** se llama estrés positivo por motivo que produce una correcta respuesta funcional del organismo frente a un estímulo que genere algún tipo de presión o estrés sin consecuencias negativas. Es el tipo de estrés es el más común.

**Distrés (Estrés crónico):** se denomina estrés negativo como consecuencia de una respuesta funcional inadecuada de su propio organismo ante un tiempo prolongado con una presión

de gran demanda emocional o física los que generara un reducido control, lo que causa unas sensaciones de tristeza, fracaso, frustración.

#### **2.3.4 Consecuencias**

Existen diversas consecuencias las mismas que se pueden ir modificando con el factor tiempo en el cual se inicia algún tipo de estrés, según Medina (2018) existen 8 consecuencias:

a. Efectos inmediatos: Estas se presentan en un tiempo reducido el mismo que se podrán identificar en los cambios de la conducta.

b. Efectos mediatos: Estas se presentan en un tiempo muy amplio los mismos que se mantienen durante el tiempo los cuales se expresan con enfermedades físicas, afecciones y un reducido rendimiento habitual.

c. Fisiológicos: Se puede evidenciar en la presión arterial, problemas respiratorios y respuestas hormonales e inmunológicas.

d. Psicofisiológico: Presentan una mayor vulnerabilidad en el cuerpo.

e. Efectos psicológicos: Aquí se repercute en el nivel emocional y se ve reflejado en ansiedad y tensión.

f. Cognitivo: Los indicios que determinan la emoción y de la valoración de la realidad.

En opinión de los autores Loerbroks, Frenzel, & Fenzl (2019), el estrés y las emociones negativas en los maestros podrían ocasionar agotamiento ocupacional, baja productividad en el aula y descenso de la satisfacción laboral. También podría tener efectos personales y físicos perjudiciales para el docente como individuo, además se cree que el estrés y el agotamiento del docente tienen efectos negativos en los estudiantes a su cargo además en el rendimiento de estos.

### ***2.3.5 Estrés y docencia***

Según los autores Murguía, Pozos & Plascencia (2019), existen muchos estudios que muestran que el estrés se presenta cada vez con mayor frecuencia en especial en profesionales que constantemente tienen comunicación continua y cercana con otras personas, es por ello que los docentes son uno de los grupos de profesionales más susceptibles de enfrentar esta situación.

Como lo expresan Desouky & Allam (2017), los resultados que se obtuvieron en el estudio sobre estrés laboral, ansiedad y depresión fueron marcadamente superiores en los docentes con más de cuarenta años de edad, maestros de educación primaria, con salarios no adecuados, mayor experiencia en docencia, mayores ubicaciones y superior carga de labores.

El autor Castro (2008) refiriéndose a los docentes, el estrés laboral vendría a ser las vivencias emocionales negativas y molestas como el enojo, fracaso, ansiedad, desaliento e inquietud como resultado de algún episodio en su labor como docente.

Según Vieira (2017) determina en su estudio que los docentes tienen diversas enfermedades, pero el estrés es la enfermedad con mayor incidencia, considerando que dicha enfermedad es un riesgo ocupacional significativo al que está expuesta la profesión ya mencionada

Así mismo Santos & Aguilera (2016), indican que el estrés y el síndrome de burnout son los principales motivos que generan la inasistencia en las escuelas públicas sin embargo en las instituciones no establecen psicólogos para apoyar a los docentes. Lo mismo que reafirman Vaz, Cavalcanti, Souza & Rasmussen (2018), mostrando en su investigación que los docentes participantes mostraron mayor inclinación con un 29.73% de enfermedades mentales tales como depresión, ansiedad y estrés. Marcilio, Duarte & Carlos (2017), nos adicionan a la depresión como una enfermedad propia de la docencia sin embargo el docente no acude a un especialista para dichas enfermedades y se inclinan a automedicarse con ciertos psicofarmas, por ende, recomiendan

que la educación es un rol tan importante en la sociedad que deben brindarle la importancia adecuada a su salud.

El autor Otero (2015) entiende al estrés docente como el desarrollo en el que coinciden fenómenos de distinta condición, puntualmente como se reacciona ante determinados estímulos en su lugar de trabajo, esto sumado a la pérdida de valor cognitiva y el poco uso de habilidades para enfrentar momentos estresantes.

### ***2.3.6. Prevención***

La prevención está definida como las disposiciones dirigidas no solo a impedir que aparezca alguna enfermedad, tales como la disminución de agentes de riesgo, sino además a parar el progreso y la disminución de sus consecuencias cuando ya está establecida. (Stauvroula & Griffiths, 2004).

Para las autoras Ramos, Cabello, Escalona, Williams, Gonzales & Ortiz (2019), cuando se conoce las capacidades positivas del ejercicio para la prevención del estrés laboral de los docentes, se observa la importancia de implementar una estrategia que comprometa las ciencias del trabajo corporal con las ciencias de la Educación Médica que otorgue beneficios en el descenso del problema de estrés, tomando en consideración las características sociales, en general y específicamente las tipologías del personal, ayudando con aminorar el estrés en específico y mejorar la salud en general.

Según Gismero, Bermejo, Prieto, Cagigal, García & Hernández (2012), existen diversas condiciones que generan estrés y son complicadas de manejar por parte de la Institución Educativa, por ello una estrategia de prevención idónea puede ser la mejora de la autoeficacia profesional de los docentes, como ejemplo podría ser con programas de formación en los que se refuercen y estimulen su capacidad de control.

Tanto el aumento de la autoeficacia como el desarrollo y puesta en ejercicio de habilidades de afrontamiento apropiados delante de los requerimientos del trabajo aportarán no solo a disminuir el estrés docente, además a promover un mayor bienestar y satisfacción laboral entre los profesores.

### ***2.3.7. Tratamiento***

Según el instituto LEUKEMIA Y LINPHOMA SOCIETY (2018) existen variadas alternativas como:

- La terapia cognitiva-conductual (CBT, por sus siglas en inglés) es un tipo de psicoterapia enfocada en variar los pensamientos y las conductas que colaboran con la ansiedad, la depresión, el insomnio. Dicha terapia y sus variaciones son métodos de gran poder que fueron acondicionadas para colaborar con individuos que enfrentan todo tipo de dolencias y sucesos estresantes.
- La terapia de aceptación y compromiso (ACT, por sus siglas en inglés) es una forma de psicoterapia que puede apoyar a los individuos a vencer el estrés y su forma de pensar contraproducente. La terapia inicia con la idea que se puede conseguir un mejor bienestar aceptando las dificultades y los pensamientos y sentimientos negativos basándose en la aceptación y compromiso presentan un mejor estado emocional, mejor calidad de vida y una mejor adaptación psicológica en relación con varios factores del estrés.
- La respiración profunda (abdominal) se procede a prestar atención conseguir una lenta respiración, de manera profunda y constante. Estos ejercicios ayudan a relajarse al individuo, aminoran el estrés y alivian el estrés.



- La visualización guiada se realiza enfocando el pensamiento en una secuencia o conjunto de pensamientos e imágenes mentales positivas. Se puede llevar a cabo tanto de manera individual como grupal.
- La relajación muscular progresiva (PMR, por sus siglas en inglés) esta técnica es empleada para provocar una respuesta de relajación en el organismo a una tensión relajación sistemática, prestando atención a lo que se siente durante el proceso.

Además de estas técnicas se presenta la medicina integrativa que es un tipo de enfoque que combina las terapias antes mencionadas y la medicina convencional como son: acupuntura, actividad física, taichi, terapias de masaje, meditación musicoterapia, entre otros.

Según Gluschkoff, Elovainio, Kinnunen, Mullola, Hintsanen, Keltikangas & Hintsanen (2016), amparar una igualdad de valor entre el esfuerzo y la retribución en el centro laboral puede mejorar la recuperación del tiempo libre y mejorar la cantidad del sueño, además de ayudar a disminuir el acúmulo de cansancio.

## **2.4. Variable**

### ***2.4.1. Variable conceptual:***

#### **Estrés**

Respuesta del organismo a las exigencias externas que alteran su normal funcionamiento, por ende, el estrés es visualizado como un estado de estimulación a causa de modificaciones dentro del cuerpo que interrumpe de manera fisiológica, la misma que puede causar efectos negativos en el ser humano con el paso del tiempo. (Harney, 2008).

Malestar causado en el individuo debido a tensiones generadas en una situación de exigencia laboral que estaría por sobre sus capacidades o recursos para hacerle frente. (Martines & Pérez 2003).

## **METODOLOGÍA**

### **4.1. Método de Investigación**

El método específico, que hemos utilizado es de enfoque cuantitativo.

Según Sánchez (2019) dicho método se puede medir, a través de la utilización de técnicas estadísticas para el análisis de los datos recogidos, su propósito más importante radica en la descripción, explicación, predicción y control objetivo de sus causas y la predicción de su ocurrencia.

### **4.2. Tipo de Investigación**

La presente investigación es de tipo descriptiva ya que enmarca y detalla a la variable a investigar sin modificarla (Nicomedes, 2018).

### **4.3. Nivel de Investigación**

La investigación que se presenta es descriptiva, puesto que permite obtener datos sobre ciertos rasgos, propiedades o dimensiones de las personas, agentes de los procesos sociales (Nicomedes, 2018).

#### 4.4. Diseño de la Investigación

El diseño de la investigación es no experimental, transeccional porque se almacenarán los datos para describir o mostrar las características de un fenómeno mediante las variables (Mousalli, 2015).

M → O1

*Dónde:*

*M: Representan los docentes de educación primaria de una institución estatal de – Lima.*

*O1: Estrés*

#### 4.5 Población y Participantes

##### 4.5.1 Población

Según Sánchez, Reyes & Mejía (2018), grupo conformado en su totalidad de elementos que brindan una serie de características generales.

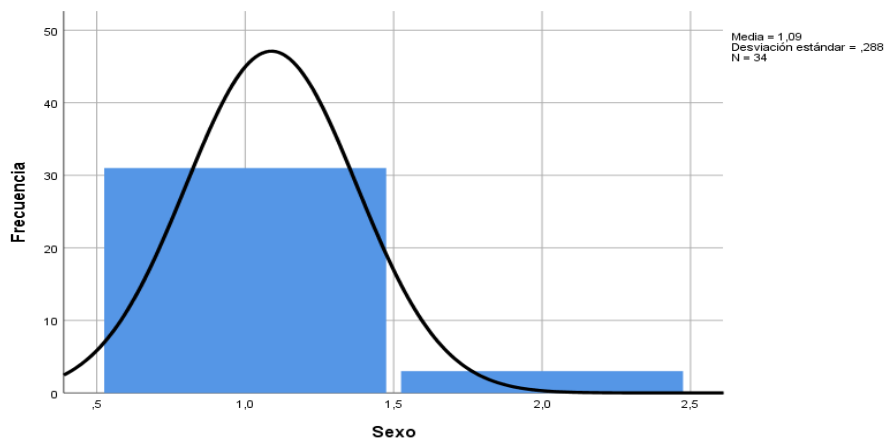
La población para el presente estudio estuvo constituida por docentes de educación primaria de una Institución Educativa (IE) Estatal ubicada en el distrito de Carabayllo, perteneciente a Lima Norte. La elección de dicha IE fue por conveniencia debido al fácil acceso y haber sido la institución donde se llevó a cabo las practicas pre profesionales de las autoras.

##### 4.5.2 Participantes

En el presente estudio no fue necesario considerar un sistema de muestreo aleatorio por cuanto la población bajo estudio es pequeña y el objetivo es caracterizar la población definitiva. La participación es de 34 docentes de educación primaria, de los cuales el 8.8% fueron varones y el 91.2% fueron mujeres (ver figura nro.1). La condición laboral fue la siguiente: 67.6% nombrados y 32.4% contratados (ver figura nro. 3) en años de servicio se encontró: menor de 5 años 14.7% y mayor a 5 años de servicio 85.3% (ver figura nro. 2).

**Figura 1**

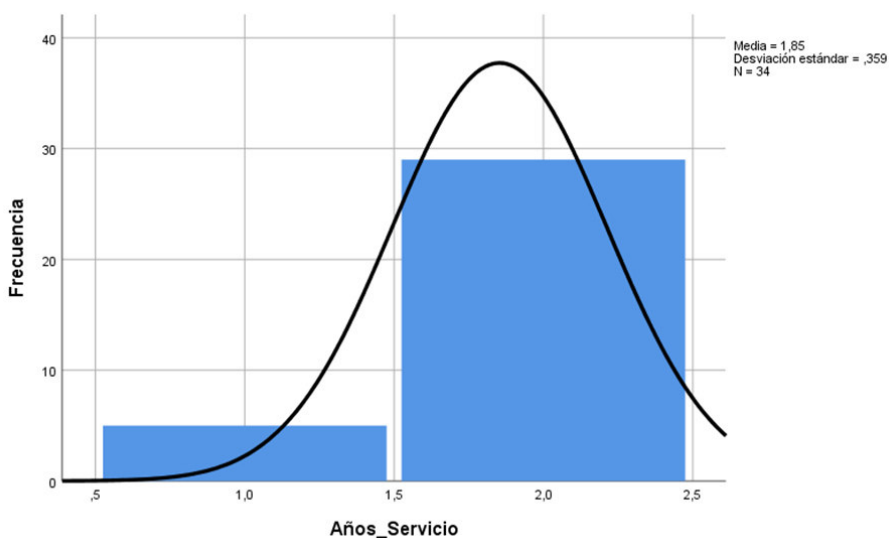
*Distribución de los participantes de acuerdo al sexo.*



*Nota: El gráfico representa la cantidad de mujeres (31) y la cantidad de varones (3) existentes en la muestra.*

**Figura 2**

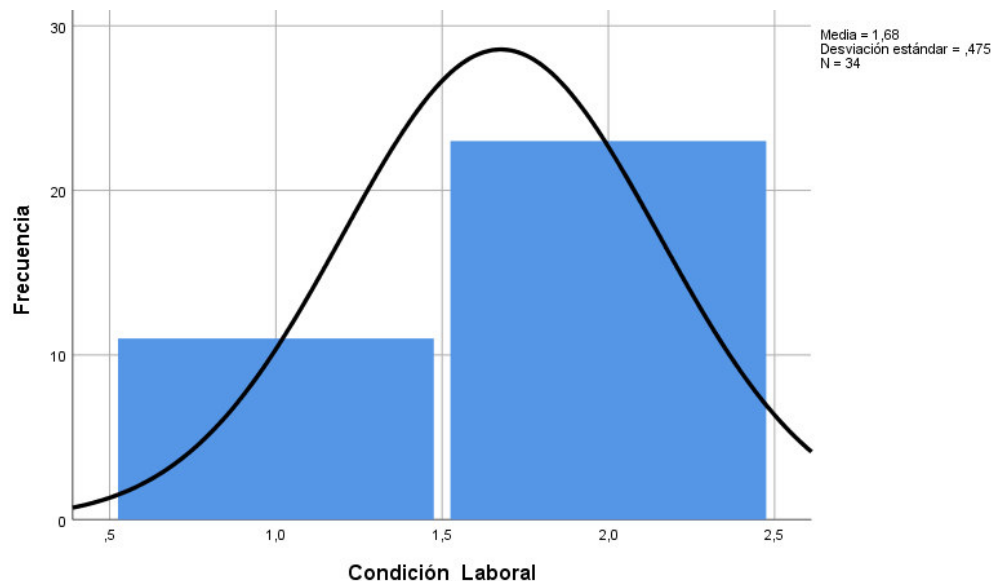
*Distribución de los participantes de acuerdo a los años de servicio.*



*Nota: El presente gráfico muestra el número de docentes con menos de 5 años (5) de servicio y los docentes con más de 5 años de servicio (29) que presenta la muestra para la investigación.*

**Figura 3**

*Distribución de los participantes de acuerdo a su Condición Laboral.*



*Nota: Se muestra en este gráfico los docentes con condición laboral contratados (11) y nombrados (23) para el presente trabajo.*

**Tabla 1**

*Participantes y población considerando los criterios de inclusión:*

<i>NIVEL</i>	<i>N° DOCENTES</i>	<i>PORCENTAJE</i>	<i>N° DE PARTICIPANTES</i>	<i>PORCENTAJE</i>
Primario	40	100%	34	85%

*Nota: La tabla muestra la cantidad de docentes en su totalidad (40) que laboran en la IE, el tamaño de la muestra (34) y sus respectivos porcentajes.*

#### **4.5.3. Criterios de inclusión**

- Docentes de educación primaria de una Institución Educativa pública.
- Docentes varones y mujeres, jóvenes, adultos y adultos mayores, de una institución educativa pública.

- Docentes que se encuentren adjudicados o nombrados en una institución pública en el 2020.

#### **4.5.4. Criterios de exclusión:**

- Docentes que no pertenecen al nivel primario.
- Docentes que no se encuentren adjudicados o nombrados en una institución pública en el 2020.
- Docentes que no completaron o respondieron el instrumento de recolección de datos.

#### **4.6. Instrumento de medición**

El instrumento utilizado fue el cuestionario denominado Stress Profile for Teachers. Para el presente trabajo se empleó una versión adaptada constituida por 18 ítems distribuidos en seis subescalas (comportamiento estudiantil, relación empleada/dirección, relación profesor/profesor, relaciones padres/maestros, síntomas físicos, y síntomas psicológicos/emocionales). El instrumento se califica en una escala de Likert de 1 a 5 (1: nunca, 2: raramente, 3: a veces, 4: a menudo, y 5: muy a menudo).

Asimismo, los niveles de estrés se establecieron sobre la base de los puntos de corte correspondiente a los percentiles 25, 50 y 75 de las puntuaciones totales. Considerándose los niveles de bajo (<34 puntos), moderado (34-44), y alto ( $\geq 45$ ).

#### **4.7. Técnicas De Procesamiento y Análisis de Datos**

Los datos recolectados fueron consolidados en un archivo Excel® y exportado al programa SPSS-v26. Previa verificación de la conformidad de los datos, las variables cualitativas fueron ordenados y distribuidos en una tabla de frecuencia. Se realizó la prueba de normalidad de las

puntuaciones totales de la escala, por tener una distribución normal (Shapiro-Wilk,  $p=0,133$ ) se estimaron las puntuaciones medias, valores mínimos y máximos, y la desviación estándar tanto para la puntuación global como para cada una de sus dimensiones.

Para el análisis bivariado se empleó la Prueba T, para establecer la existencia de diferencias significativas entre las medias se consideró valores de  $p<0,05$ .

También se procedió con la prueba de validez y confiabilidad de la referida versión adaptada. Para el análisis la validez se empleó el análisis factorial exploratorio con extracción de componentes principales [Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)= 0,76; Test de Esfericidad de Bartlett:  $\chi^2 = 399,03$ ;  $gl = 153$ ,  $p < 0,001$ ]. El análisis de confiabilidad se hizo mediante el método de consistencia interna (Coeficiente Alpha de Cronbach= 0,92). Los valores para la sub escala “comportamiento estudiantil” = 0,68; “relación empleada/dirección” =0,85; “relación profesor/profesor” =0,80; “relación padres/maestros” =0,70; “síntomas físicos” =0,85; “síntomas psicológicos/emocionales de estrés” =0,64).

#### **4.8. Aspectos Éticos De La Investigación**

Para el presente estudio se tomará en cuenta los principios éticos fundamentales. Se asegurará la confidencialidad de la información obtenida a través de las encuestas realizadas.

#### **4.9. Técnica De Recolección De Datos**

Para la recolección de datos se usó la técnica de encuesta virtual mediante Google Forms®. El enlace de la encuesta se envió por correo electrónico o por WhatsApp®. La recolección de datos fue del 20 de octubre a 02 de noviembre del 2020.

## ANÁLISIS PRELIMINARES

### 5.1. Validez y Confiabilidad de Instrumentos

Respecto al instrumento Stress Profile for Teachers, en este instrumento se analizó el nivel de estrés en docentes con una versión abreviada con 20 ítems distribuidos de la siguiente forma: la subescala de estrés quedó constituida de la siguiente manera: Comportamiento estudiantil: 3 y 4; Relación empleado/ dirección 5,6 y 7; Relación profesor/ profesor 8,9 y 10 ; Relación padres/maestros 11,12 y 13; Síntomas físicos del estrés 14,15,16 y 17; Síntomas psicológicos /emocionales de estrés 18,19 y 20 (Ver apéndice A) (Rosenberg, 2010). Para el análisis la validez se empleó el análisis factorial exploratorio con extracción de componentes principales. Según los resultados de la prueba maestra de Kaiser Meyer y Olkin (KMO) el valor obtenido fue de 76 y el Test de esfericidad de Bartlett fue significativo ( $\chi^2 = 399,031$ ,  $gl = 153$ ,  $p < .000$ ) (Field, 2009).

En análisis de confiabilidad se realizó mediante el método de consistencia interna en el cual se identificó que el Coeficiente Alpha de Cronbach fue de .92 para la sub escala: Comportamiento estudiantil: .68; Relación empleado/ dirección, .85; Relación profesor/ profesor, .80; Relación padres/maestros, .70; Síntomas físicos del estrés, .85; Síntomas psicológicos /emocionales de estrés, .64; valores considerados aceptables para continuar con los resultados de la investigación (Field, 2009).

### 5.2. Estadísticos Descriptivos

En el análisis de los estadísticos descriptivos se pudo observar que la media en el nivel de estrés en docentes de educación primaria; específicamente en la dimensión del estrés generado por el comportamiento estudiantil evidenció una media de 2.09, representando una media baja en base



al rango de respuestas de la escala (1 nunca a 5 muy a menudo); es decir, que para los encuestados “raramente” su estrés se relaciona al comportamiento de los estudiantes en clases. Luego, en relación al estrés docente generado por el tipo de relación entre el empleado y la dirección de la escuela se observó una media de 1.77, que según el rango de la escala significa también que para los docentes encuestados “raramente” su estrés se asocia a las relaciones entre ellos mismos y los directores de las escuelas donde laboran. Luego, en relación al estrés docente generado por el tipo de relación profesor y profesor en el centro educativo se obtuvo una media 2.13, que según el rango de escala significa también que para los profesores encuestados “raramente” su estrés está asociado a la relación que tienen con otros profesores dentro de su ámbito laboral. Seguidamente, en lo relacionado con el estrés docente que genera la relación dada entre padres de familia y maestros se observó una media de 2.82, que como indica el rango de escala señala que para los maestros encuestados “a veces” su nivel de estrés se vincula a la relación padres de familia y maestros. Además, observamos, en correspondencia al estrés en docentes generado por el tipo de nexos síntomas físicos y estrés en los docentes se observó una media de 2.97, que según el rango de escala significa que para los maestros participantes en la encuesta “a veces” su estrés está asociado a la relación que existe entre sus síntomas físicos y el estrés. Además, en relación al estrés en docentes que se genera por la interacción entre los síntomas psicológicos y el estrés se encontró una media de 2.61, que según el rango de escala significa también que los profesores encuestados “a veces” su estrés se asocia a la correlación entre los síntomas psicológicos que presentan y el estrés. (Ver tabla 2).

**Tabla 2***Estadísticos descriptivos*

<b>Estadísticos descriptivos</b>					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación
Comportamiento Estudiantil	34	1	4	2,09	,793
Empleado_Dirección	34	1	4	1,77	,807
Profesor_Profesor	34	1	4	2,13	,961
Padres_Maestros	34	1	5	2,82	,788
Síntomas_Físicos_Estrés	34	1	5	2,97	,896
Síntomas_Psicológicos_Estrés	34	1	4	2,61	,684
N válido (por lista)	34				

*Nota: En la presente tabla se muestran detallados la media, el valor mínimo y máximo además la desviación estándar encontrada por cada dimensión.*

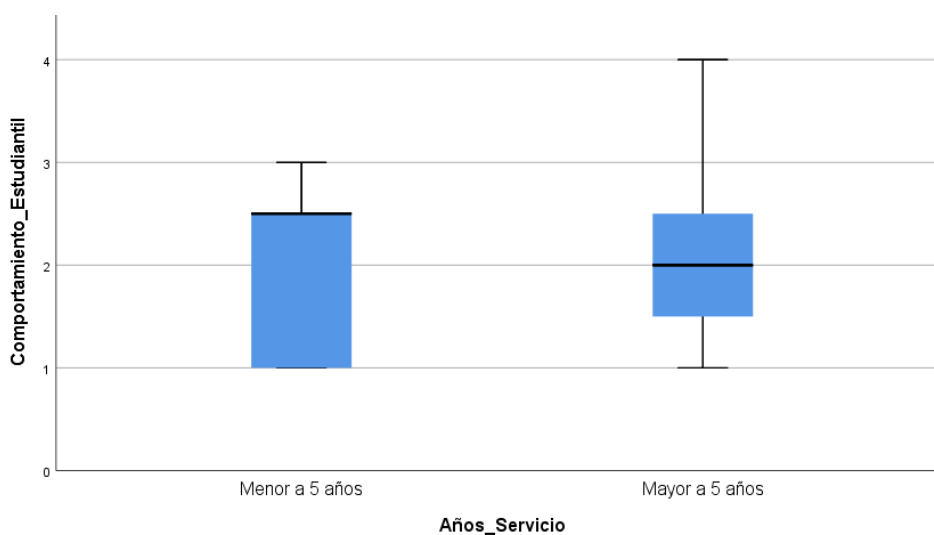
**RESULTADOS****6.1. Análisis de Resultados**

Para obtener resultados más específicos tomando en cuenta las dimensiones utilizadas en el test aplicado a los docentes de la muestra, se evaluó empleando los diagramas de cajas (Parra, 2002). Participaron un total de 34 profesores de educación primaria, 91,2% (n=31) mujeres y la fracción restante varones. Según el tiempo de servicio profesional, el 85,3% (n=29) tenían  $\geq 5$  años, y el 67,6% (n=23) eran docentes nombrados

La figura 4 correspondiente a la primera bloxplot (ver fig. 4) se analiza la distribución de docentes respecto al estrés asociado al comportamiento estudiantil en función a los años de servicio (menor a 5 años y mayor a 5 años). Se identificó que para los docentes con años de servicio menor a 5 años la mediana se ubica entre los valores 2 (raramente) y 3(a veces) , se observó además que dicha mediana de puntuación es mayor que la mediana de puntuación de los docentes de más de 5 años de servicio, lo que significa que en los docentes con menos años de servicio existe un grupo de docentes que experimenta un stress mayor relacionado al comportamiento estudiantil, y en los docentes con más años de servicio cuya mediana de puntuación se ubica en la sub escala “raramente” no se manifiestan síntomas asociados al estrés que puedan afectar su labor en el aula.

#### Figura 4

*Diagrama de cajas simples de la dimensión/comportamiento estudiantil por años de Servicio.*

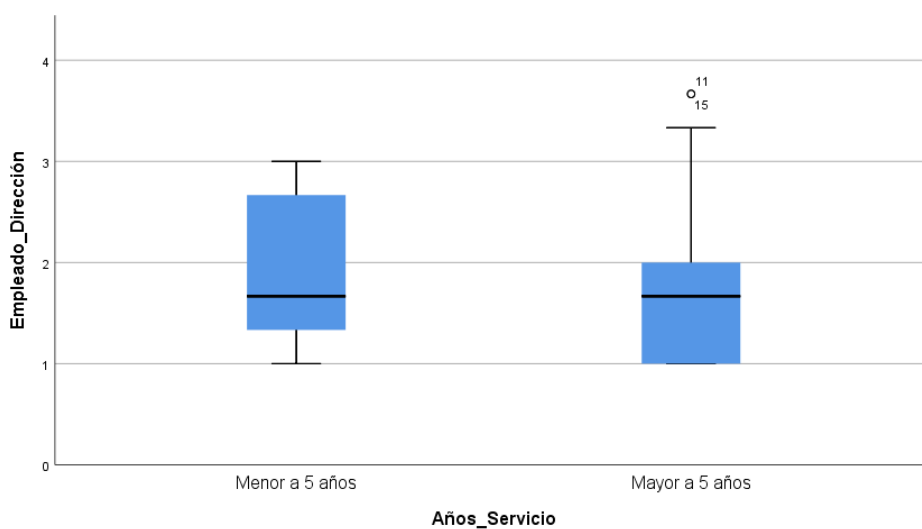


En la figura 5 que corresponde a la segunda boxplot (ver fig 5) se representa la distribución de los docentes respecto al stress asociado a la relación empleado-dirección en función a los años de servicio (menor a 5 años y mayor a 5 años).

Se identificó al observar las medianas de puntuación de los docentes con mayor a 5 años de servicio y los docentes con mayor a 5 años de servicio ambas se encuentran aproximadamente a un mismo nivel, es decir entre los valores 1 (nunca) y 2 (raramente), podemos observar por estos valores que no hay una incidencia que pueda entenderse como un síntoma de estrés en la mayoría de estos docentes, además de ello también podemos observar en el grupo de docentes de más de 5 años de servicio encontramos la presencia de 2 valores atípicos ( 11 y 15) ubicados entre los valores 3 (a veces) y 4 (a menudo), lo que quiere decir que estos docentes perciben mayor stress en su relación con la dirección de la institución educativa.

**Figura 5**

*Diagrama de cajas simples de la dimensión empleado/dirección por años de servicio.*

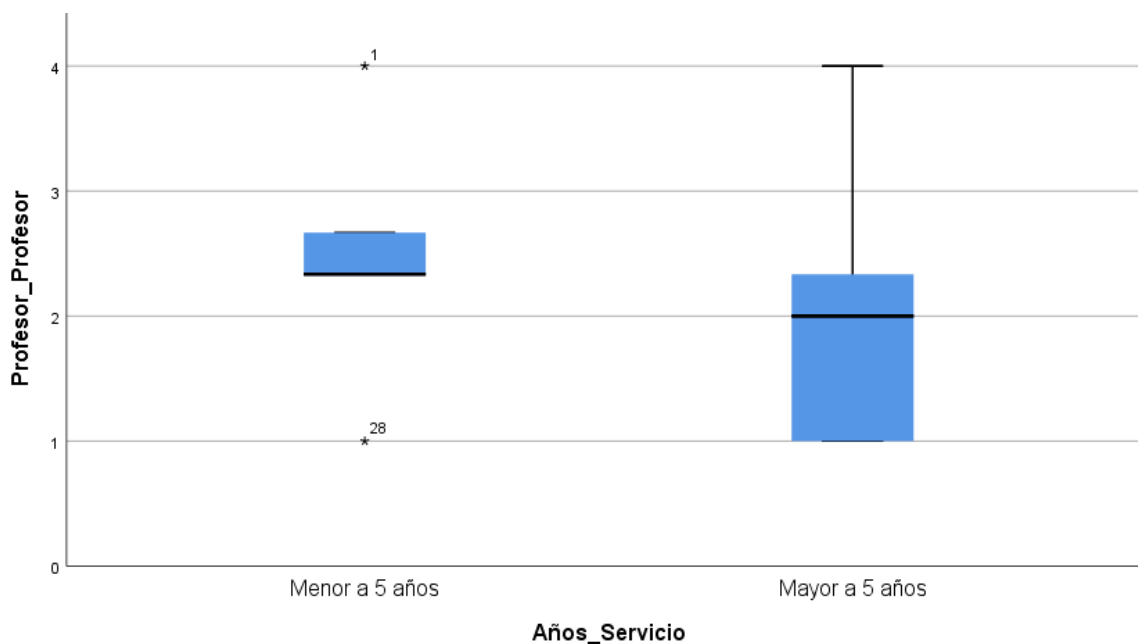


En la figura 6 correspondiente a la tercera bloxplot (ver figura 6) se representa la distribución de los docentes respecto al stress asociado a la relación profesor-profesor en función a los años de servicio.

Se identificó que para los años de servicio (mayor a 5 años y menor a 5 años) las medianas se ubican entre los valores 2 (raramente) y 3 (a veces). Se observa que en la variable mayor de 5 años un 25% de docentes se ubican entre los valores correspondientes a las categorías de estimación 2 (raramente) y 4 (a menudo) entre la tercera bisagra y el valor más alto). En el grupo de docentes con menos de 5 años de servicio, también se presentan dos valores extremos (1 y 28) ubicados entre los valores 1 (nunca) y 4 (a menudo), Lo que significa que existe un docente que nunca percibe stress en la relación profesor-profesor y un docente que a menudo lo percibe.

**Figura 6**

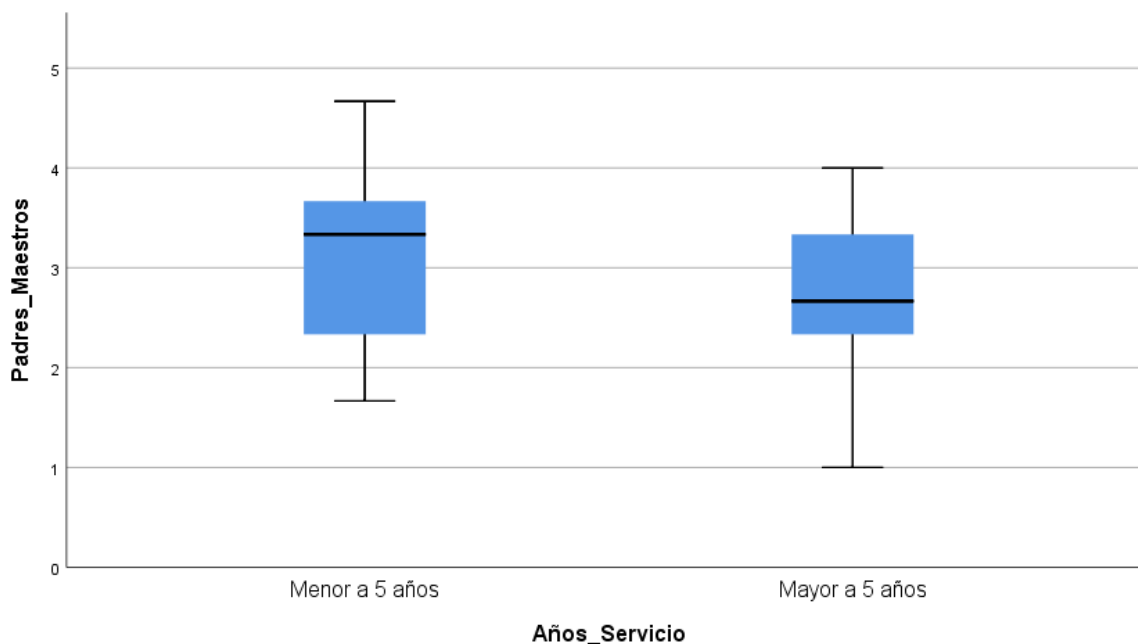
*Diagrama de cajas simple de profesor/profesor por años de servicio.*



En la figura 7 correspondiente a la cuarta bloxplot (ver fig.7), está representada la distribución de los docentes respecto al stress asociado a la relación padres – maestros en función a los años de servicio. Se identificó que para ambos grupos las medianas de puntuación están ubicadas entre los valores 2 (raramente) y 4 (a menudo), coincidiendo con los casos centrales (entre el percentil 25 y 75 de la primera y de la tercera bisagra de Tukey). Además, el 25% de los docentes con más de 5 años de servicio se encuentra entre los valores 2 (raramente) y 3 (a veces), lo que podría indicar que no sienten significativos síntomas asociados al estrés, por el contrario, en el grupo de docentes con menos de 5 años de servicio el 25% de docentes se encuentra entre los valores 3 (a veces) y 4(a menudo), lo que significa que en este grupo se percibe un mayor stress respecto a la relación entre padres y docentes.

**Figura 7**

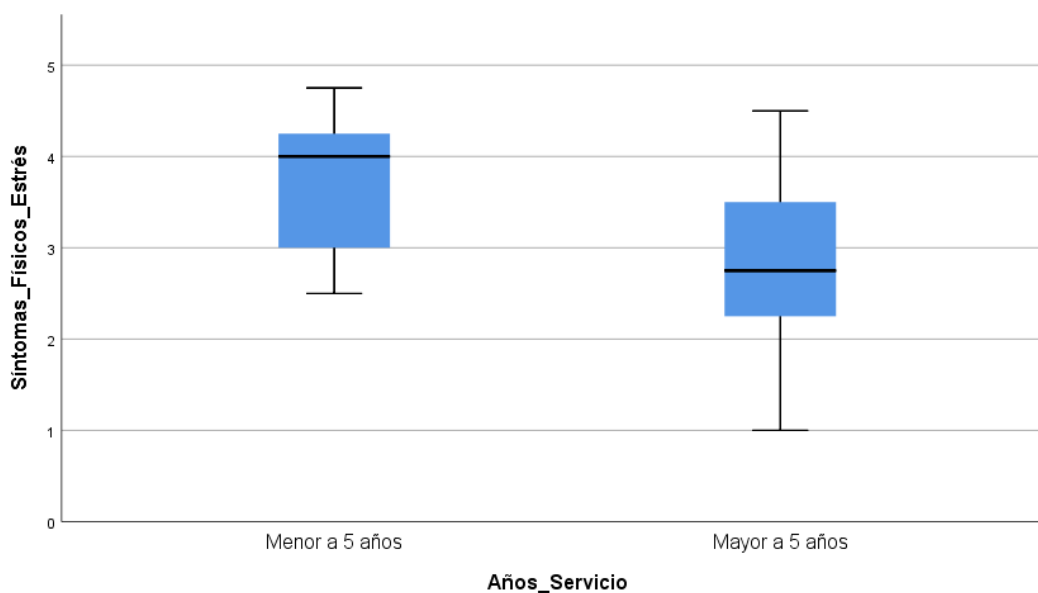
*Diagrama de cajas simple de padres/maestros por años de servicio.*



En la figura 8 que corresponde a la quinta bloxplot (ver fig.8), está representada la distribución de los docentes respecto al stress asociado a la relación síntomas físicos – estrés en función a los años de servicio (menor a 5 años y mayor a 5 años). Se identificó que para ambos grupos como en el caso anterior, las medianas de puntuación están ubicadas entre los valores 2 (raramente y 4 (a menudo), coincidiendo con los casos centrales (entre el percentil 25 y 75 de la primera y de la tercera bisagra de Tukey). Observamos además que en el caso del grupo de docentes con menor cantidad de años de servicio tiene una mediana de puntuación en el valor 4 (a menudo) esto puede indicar que perciben algunos rasgos de estrés que se manifiestan con ciertos malestares que causan incomodidad en su labor educativa. A diferencia de los docentes de mayores años de servicio cuya mediana de puntuación está ubicada entre los valores 2 (raramente) y 3 (a veces), cuyos síntomas de estrés no son percibidos de manera que altere su trabajo en el aula.

**Figura.8**

*Diagrama de cajas simple de la dimensión síntomas físicos/estrés por años de servicio*

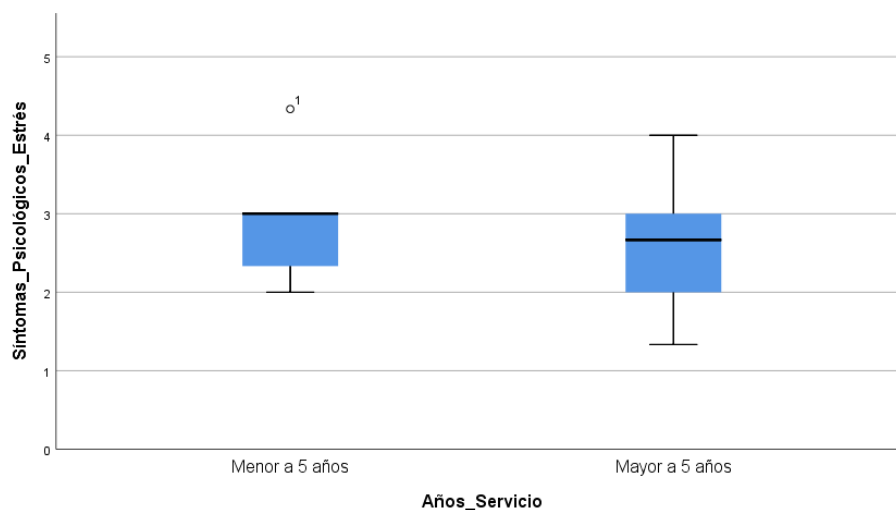


En la figura 9 que corresponde a la sexta bloxplot (ver fig.9), está representada la distribución de los docentes respecto al stress asociado a la relación síntomas psicológicos– estrés en función a los años de servicio (menor a 5 años y mayor a 5 años). Se puede observar que para ambos grupos las medianas se ubican entre los valores 2 (raramente) y 3 (a veces) además de la existencia de un caso atípico (1), ubicado entre los valores 4 (a menudo) y 5 (muy a menudo) lo que indica que indica que dicho docente percibe una mayor relación entre el stress y los síntomas psicológicos que experimenta.

Observando las medianas de puntuación, en el grupo con mayor años de servicio se aprecia que su respectiva mediana está ubicada entre los valores 2 (raramente) y aproximadamente menor a 3 (a veces), indicativo que los síntomas psicológicos referidos al estrés no son algo que cause en ellos molestia, pero el 25% de los docentes con menos de 5 años de servicio tiene a su respectiva mediana de puntuación ubicada en el valor 3 (a veces) esto muestra que este grupo percibe una mayor relación entre el stress y sus síntomas psicológicos a diferencia del otro grupo.

### Figura 9

*Diagrama de cajas simple de la dimensión síntomas psicológico/estrés por años de Servicio*





## DISCUSION

Uno de los hallazgos en el análisis de resultados indican que los síntomas físicos están relacionados con el estrés, esto en manifestaciones corporales como dolor de cabeza, dolor de espalda entre otros, dicho hallazgo respalda el estudio de Cardozo L. (2016) quien menciona en su artículo que los síntomas físicos que indicaron los participantes en su investigación fueron causados por estrés siendo estas cefalea, entumecimiento muscular entre otros generando estos deterioro en la calidad de vida. Consideramos que los docentes con pocos años de servicio no cuentan con la experiencia suficiente para la interacción con los padres de familia. Del mismo modo en los docentes nuevos existe mayor presión por demostrar buen desempeño o para mantenerse en el puesto de trabajo, los cuales pueden generar sobrecarga laboral y desencadenar estrés.

Nuestros hallazgos relacionados al tiempo de servicio guardan coherencia con la investigación de Rosenberg, (2010) que menciona que los docentes con menos experiencia laboral sentían un mayor nivel de estrés que los docentes con mayor experiencia con relación al trato con los padres de familia, esto podría darse por la poca experiencia en el manejo del ambiente fuera del aula de sus estudiantes. Además, según Travers y Cooper (1996) los docentes con menos años de servicio aún no adquieren el manejo necesario para el trabajo.

Así mismo en nuestra investigación no se encontró relevancia en la dimensión maestro / comportamiento estudiantil, ya que los docentes en su gran mayoría manifestaron que no tenían mayor dificultad en el manejo de aula, estos hallazgos son opuestos a los resultados encontrados por las autoras Saltijeral & Ramos (2015), que manifiestan que hay un nivel significativo de estrés en los docentes cuando están frente al aula por varios motivos, como mal comportamiento

estudiantil o faltas de respeto, que llevan al docente a manifestar lo difícil que les resulta realizar su labor educativa.

Con respecto la dimensión maestra / dirección, entendiéndose como el nivel de estrés que pueda causar al docente la relación con las exigencias de parte de la dirección de la I.E. no se encontró que los maestros se vieran afectados, este hallazgo se ve respaldado por lo investigado por la autora Alvites (2019) quien en sus resultados encuentra que la relación del estrés en maestros causados por las exigencias laborales es decir en su centro de trabajo no tiene mayor relevancia.

Así mismo se pudo encontrar que en la relación profesor / profesor no se manifestaron niveles significativos de estrés, ya que los maestros no consideran que el trato con sus compañeros sea algo que les cause algún estímulo negativo.

En el tema síntomas psicológicos encontramos que había en unos pocos maestros que, si consideraban sentir cierto nivel de estrés, pero en su gran mayoría no era así, es en esta dimensión donde observamos un caso atípico que podemos interpretar como que este docente si sentía un alto nivel de estrés. Esto guarda relación con lo hallado por los autores Extremera, Rey & Pena (2010), quienes encontraron en su investigación que los síntomas relacionados con un conjunto de problemas correspondientes al estado de ánimo, estaban considerados en último lugar como un nivel bajo de estrés, superados por las otras dimensiones de su estudio.

## CONCLUSIONES

Para el presente trabajo se realizaron modificaciones al instrumento original adaptándolo a las necesidades de investigación, dicha modificación fue analizada en detalle llegando a demostrarse su validez y confiabilidad con un Alfa de Cronbach de .920 la misma que respalda los resultados del presente trabajo.

Los principales hallazgos a partir de los resultados del estudio de las seis dimensiones presentadas fueron que, en tres de estas, una cantidad significativa de docentes optaron por la alternativa a veces o a menudo, esto podría indicar que dichos educadores presentan un cierto nivel de estrés en comparación con otras de las alternativas presentadas donde optaron por respuestas como nunca o raramente.

Las dimensiones referidas como más resaltantes son: entre docentes respecto al stress asociado a la relación padres – maestros en función a los años de servicio, docentes respecto al stress asociado a la relación síntomas físicos – estrés en función a los años de servicio, y docentes respecto al stress asociado a la relación síntomas psicológicos– estrés en función a los años de servicio.

Relación padre de familia y maestros comparados con los años de servicio, esta indica que los maestros con menos de 5 años de servicio pueden sentir a veces un mayor rango de estrés en el trato con los padres de familia, esto se podría dar, ya que los docentes con menor experiencia aún se encuentran en proceso de adaptación, ya sea en el limitado trato con los padres de familia, como en los diferentes temas referentes a la enseñanza de los estudiantes que debe tratar con ellos, como su conducta o algún otro detalle.

Una segunda dimensión es en correspondencia al estrés en docentes generado por el tipo de nexos síntomas físicos y estrés en comparación con años de servicio al igual que en la anterior

dimensión son los docentes con menos años de servicio quienes consideran que a veces el estrés genera síntomas físicos dañinos para su salud, podría interpretarse como parte de su afán de lograr cumplir a cabalidad y dar lo mejor en sus actividades laborales para poder ser considerados por su calidad como profesional.

Con respecto a la tercera dimensión referida a la relación que existe entre síntomas psicológicos y el estrés con años de servicio, se encontró que los educadores con menores años de servicio perciben una marcada relación entre dichas alternativas, las mismas que en algunos casos generan molestias en su labor educativa.

### **RECOMENDACIONES**

Observando los resultados y las conclusiones que se presentaron en el presente trabajo de investigación, se sugiere:

La aplicación del instrumento Stress Profile for Teachers con las 36 preguntas de manera completa considerando que el instrumento mencionado brinda confiabilidad.

Se sugiere realizar una investigación con una muestra más amplia y simétrica que permita realizar análisis de diferencias significativas a partir de variables como: condición (contratados/nombrados), años de servicio (mayor a 5 años/ menor a 5 años) y el género del docente (hombre / mujer) para lograr identificar grupos docentes donde existe un mayor nivel de estrés.

## REFERENCIAS

- Alvites-Huamaní, C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141-178. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>.
- Berrio, N. y Mazo, R. (2011). Estrés académico y estrés laboral. *Revista de Psicología: Universidad de Antioquía- Colombia*, 3(2), 77-78. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Biblioteca Virtual de Salud. (2017). *Descriptor en ciencias de la salud*. <http://decs2020.bvsalud.org/cgi-bin/wxis1660.exe/decsserver/>
- Budez, L. y Bula, V. M. (2017). *Factores de riesgo psicosociales intralaborales y su relación con el estrés en docentes de secundaria de la institución educativa escuela normal superior La Hacienda del distrito de Barranquilla* [tesis de maestría, Universidad Libre]. Repositorio Institucional Universidad Libre. <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/10670>
- Cardozo, L. (2016). El estrés en el profesorado. *Reflexiones en psicología*, 15(1), 75-98. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322016000100006](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322016000100006)
- Carrillo, M., Obaco, E. y Ponce, E. (2019). Estrés docente: causas y repercusiones laborales. *Revista Magazine de las Ciencias*, 4(4). <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3605196>.
- Castro, P. del. P. (2008). *El estrés docente en los profesores de escuela pública* [tesis de maestría, Universidad Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional PUCP <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/1100>
- Cuba, R. (2019). *Estrés laboral en docentes de educación secundaria del Distrito de Mazamari-Satipo* [tesis de maestría, Universidad Nacional del Centro del Perú]. Repositorio institucional PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/1100>
- Desouky D. y Allam H. (2017). Occupational stress, anxiety and depression among Egyptian teachers. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), 191-198  
DOI:10.1016/j.jegh.2017.06.002.
- Extremera, N., Rey, L. y Pena, M. (2010). La docencia perjudica seriamente la salud, *Boletín de Psicología*, (100), 43-54. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3391606>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3.<sup>a</sup> ed.). Londres: Sage Publications.

- Gismero-González, M. E., Bermejo, L., Prieto, M., Cagigal, V., García Mina, A. y Hernández, V. (2012). Estrategias de afrontamiento cognitivo, auto -eficacia y variables laborales. Orientaciones para prevenir el estrés docente. *Acción Psicológica*, 9(2), 87-96.  
<http://revistas.uned.es/index.php/accionpsicologica/article/view/4107/5816>
- Godoy, S. y López Peña, D. (2015). *El estrés y el desempeño docente en las instituciones educativas públicas del nivel secundario del distrito de Quilmaná – Cañete* [tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo Perú]. Repositorio de la Universidad César Vallejo  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/7936>.
- Gluschkoff, K., Elovainio, M., Kinnunen U., Mullola, S., Hintsanen, M., Keltikangas-Järvinen L. y Hintsanen T. (2016). Estrés laboral, recuperación deficiente y agotamiento en maestros, *Medicina del trabajo*, 66(7), 564–570, DOI:10.1093/occmed/kqw086.
- Harney, E. (2008). *Stress management for teacher*. New York: Continuum International Publishing Group
- Jamanca, J. (2017). *Engagement y estrés laboral en docentes de educación primaria en instituciones educativas públicas de Los Olivos - 2017* [tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo Perú]. Repositorio institucional de la Universidad Cesar Vallejo  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/11306?locale-attribute=es>
- Gluschkoff, K., Elovainio, M., Kinnunen U., Mullola, S., Hintsanen, M., Keltikangas-Järvinen L. y Hintsanen T. (2016). Estrés laboral, recuperación deficiente y agotamiento en maestros, *Medicina del trabajo*, 66(7), 564–570, DOI:10.1093/occmed/kqw086,
- Leukemia y Lymphoma Society. (2018). Manejo del estrés, efectos del estrés y cómo sobrellevarlos. [www.LLS.org/espanol](http://www.LLS.org/espanol). Estados Unidos.
- Loerbroks S., Frenzel A. y Fenzl T. (2019). Teacher Procrastination, Emotions, and Stress: A Qualitative Study. *Frontiers in Psychology*, 10(10). DOI:10.3389/fpsyg.2019.02325
- Loerbroks A., Meng H., Chen M., Herr R., Angerer P., y Li J. (2013). Primary school teachers in China: associations of organizational justice and effort-reward imbalance with burnout and intentions to leave the profession in a cross-sectional sample. *Int Arch Occup Environ Health*, 87(7), 695-703. DOI: 10.1007/s00420-013-0912-7.

- Marcilio, S., Duarte, O. y Carlos, B. (2017). The Use of Antidepressants by Teachers: A Literature Review. *ResearchGate*, 7(12), 61-78.  
<https://www.researchgate.net/publication/331049651>
- Medina, L. (2018). *Nivel de estrés y los estresores en los estudiantes del IX al X ciclo de la escuela profesional de enfermería universidad privada San Juan Bautista sede Chorrillos* [tesis de grado, Universidad Privada San Juan Bautista Perú]. Repositorio de la Universidad Privada San Juan Bautista <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/1751>
- Mendes, L., Campelo, E., Pinheiro, C., Pires, I., y Vasconcelos, G. (2019). Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza. *Enfermería Global*, 19(1), 209-242.  
DOI:10.6018/eglobal.19.1.383201
- Menghi, M. (2015). *Recursos Psicosociales y manejo del Estrés en Docentes* [tesis doctoral Universidad Católica Argentina Santa María de los Buenos Aires]. Biblioteca Digital de la Universidad UCA. <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=tesis&d=recursos-psicosociales-manejo-estres>
- Mousalli, G. (2015). Métodos y diseños de investigación cuantitativa. *Research Geate*, DOI: 10.13140/RG.2.1.2633.9446.
- Murguía, A., Pozos, B. y Plascencia, A. (2019). Estrés laboral y su relación con factores socio-laborales en docentes de una escuela pública y de una privada, *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 20(1), 52-59. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubsaltra/cst-2019/cst191i.pdf>
- National Library of Medicine (2014). *Medical Subject Headings*.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/?term=stress>
- Nicomedes, E. (2018). Tipos de investigación. Universidad Santo Domingo de Guzmán.  
<http://repositorio.usdg.edu.pe/handle/USDG/34>.
- Obando, I., Calero, S., Carpio, P. y Fernández, A. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(3), 342-351. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v33n3/mgi07317.pdf>
- Organización Internacional del Trabajo. (2016). Estrés en el trabajo: un reto colectivo  
<https://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/2016/490658.pdf>.
- Parihuamán, M. (2017). *Nivel de estrés de los docentes de las instituciones educativas de Villa Vicús y Kilómetro 50, distrito de Chulucanas - Morropón – Piura* [tesis de maestría,

- Universidad de Piura]. Repositorio Institucional Pirhua.  
<https://pirhua.udep.edu.pe/handle/11042/3022>
- Parra, J. (2002). Análisis exploratorio y análisis confirmatorio de datos. *Espacio Abierto*, 11(1), 115-124.
- Pinto, V. I. (2018). *Estrés en docentes del nivel primaria de instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua*. [tesis de grado, Universidad José Carlos Mariátegui Perú].  
 Repositorio de Tesis- <http://repositorio.ujcm.edu.pe/handle/20.500.12819/439>
- Rosenberg, T. C. (2010). Teacher stress: An assessment of teachers' needs for and receptiveness towards a stress reduction program within one rural school system. *Educational Specialist*, (98). <https://commons.lib.jmu.edu/edspec201019/98>
- Santos do Vale, P. C. y Aguilera F. (2016). stresse dos professores de ensino fundamental em escolas públicas: uma revisão de literatura. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 5(1), 86-94. DOI: 2317-3394rpd.v5i1.712.
- Saltijeral Méndez, M.T. y Ramos, Lira, L. (2015). Identificación de estresores laborales y burnout en docentes de una secundaria para trabajadores del distrito federal. *Salud Mental*, 38(5)361-369. DOI: 10.17711/SM.0185-3325.2015.049
- Selye, H. (Ed.) (1956). *The stress of life*. Nueva York: Edit. McGraw-Hill.  
<http://www.repositorio.cenpat-conicet.gov.ar/bitstream/handle/123456789/415/theStressOfLife.pdf?sequence=1>
- Shackleton, N., Bonell, C., Jamal, F., Allen, E., Mathiot, A. Elbourne, D. y Viner, R. (2019). Teacher Burnout and Contextual and Compositional Elements of School Environment *School Health*, 89(12), 977-993, DOI: 10.1111/josh.12839.
- Ramos, V., Cabello, S., Escalona, V., Williams, A., Gonzales, Y. y Ortiz, J. (2019). Perspectiva de tecnología de la salud, como proceso formativo de la educación médica. *Revista cubana en Tecnología y Salud*, 10(1), 2218-6719.  
<http://revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/article/view/1367/958>.
- Stavroula, L. y Griffiths, A. (2004). La organización del trabajo y el estrés. *I-WHO Institute of Work Health & Organizations*, (3), 1-26. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42756>.
- Sánchez, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-122. doi: <https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>



- Travers, C. y Cooper, C. (1996). *Teachers Under Pressure Stress in the Teaching Profession*. Routledge.
- Vaz, T., Cavalcanti, A., Souza, S. y Rasmussen, P. (2018). Sofrimento mental de professores do ensino público. *Saúde em Debate* 42(116), 87-99. <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>.
- Vieira, D. (2017). *Pesquisa sobre saúde e condições de trabalho dos (as) profissionais da educação básica pública [Artículo PDF]*.  
[https://www.cnte.org.br/images/stories/2018/relatorio\\_pesquisa\\_saude\\_completo.pdf](https://www.cnte.org.br/images/stories/2018/relatorio_pesquisa_saude_completo.pdf)
- Yauri, E. (2016). *Resiliencia y estrés laboral en docentes de Instituciones Educativas de nivel primario del Distrito de Colcabamba – Huancavelica* [tesis para maestría. Universidad Nacional del Centro del Perú]. Repositorio Institucional UNCP.  
<http://hdl.handle.net/20.500.12894/4519>
- Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos, *Educación*, (17)32, 67-86. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1802>