



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
FACULTAD DE CIENCIAS E INGENIERÍA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN DE GRADO PREVIO A LA
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE GRADO EN LA
CARRERA DE LICENCIATURA EN PSICOLOGIA 2019**

**TEMA: EL ESTRÉS LABORAL Y SU INFLUENCIA EN LA
SALUD EMOCIONAL DE LOS DOCENTES EN LA UNIDAD
EDUCATIVA CARLOS MORENO ARIAS DEL CANTÓN MILAGRO
2021 – 2022**

Autores:

Sr. ANGOS ANGULO JORGE JOAO

Srta. CORREA CASTRO LADY BRIGGITTE

Tutor: Mgtr. PEÑA HERRERA BERNARDO

Milagro, Marzo2022

ECUADOR

DEDICATORIA

Quiero dedicar esta investigación de manera muy especial a mis padres: Jacqueline Castro y Bremero Correa, a quienes quiero y admiro inmensamente, por su capacidad y fortaleza para avanzar sin temer en el mañana. A mi Hermano: Ronald Rene por ser el cómplice de mis sueños y mi amigo incondicional. Por otro lado, también quiero hacer participe en este agradecimiento a mi pareja: José Ayala por todo su amor incondicional y ser el mejor compañero de vida. En fin, a toda mi familia... les dedico cada logro cada meta.

Lady Correa

Quiero dedicar este proyecto investigativo a mis padres: Jorge Angos Balandra y Ana Angulo Solís quienes me ayudaron a finalizar mis estudios, logrando así una meta mas en mi vida, les dedico este trabajo a ellos por todo lo capaz que me enseñaron a ser por su lealtad y confianza. Por otro lado, le dedico este trabajo a toda mi familia por ser mi motor e inspiración, de la mano de Dios les agradezco cada uno de los esfuerzos regalados para poder así culminar este logro de mi vida.

Joao Angos

AGRADECIMIENTO

Por fortalecer mi espíritu, por el soporte emocional, a mi Dios, a mis padres: Jacqueline y Brenero gracias a ellos estoy a un paso transparente de ser un profesional. Agradezco a mis abuelos por su confianza y apoyo incondicional. A mi familia por ser mis pulmones de vida. Por último, pero no menos importantes a cada una de las personas: mi tutor, maestros, compañeros; que de alguna manera han contribuido a la culminación de mi investigación.

Lady Correa.

Mi mas grande agradecimiento es a mis padres: Jorge y Ana, por regalarme y brindarme su inmenso apoyo y fortaleza, por ser mi luz, mis guías espirituales. Les agradezco a cada persona que se involucró en la realización de mi tesis, a mis profesores, a mi tutor. Sobre todo, a mi familia, con inmenso amor agradezco cada apoyo brindado.

Joao Angos

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
RESUMEN	1
ABSTRACT	2
CAPÍTULO 1	3
1. INTRODUCCIÓN	3
1.1. Planteamiento del problema	5
1.2. Objetivos	8
1.2.1. Objetivo General	8
1.2.2. Objetivos Específicos	9
1.3. Alcance	9
1.4. Estado del arte	11
1.4.1. Antecedentes Referenciales	12
1.4.2. Análisis general del marco referencial	19
1.4.3. Fundamentación Teórica	20
CAPÍTULO 2	31
2. METODOLOGÍA	31
2.1. Enfoque de la Investigación	31
2.2. Tipo y Diseño de la Investigación	32
2.3. Métodos Teóricos y Empíricos	34
2.3.1. Métodos Teóricos	34
2.3.2. Métodos Empíricos	36
2.4. Población y Muestra	36
2.4.1. Población	36
2.4.2. Tipos de muestreo	37
2.5. Técnicas e instrumentos	37
2.5.1. Encuesta	37

2.5.2. Cuestionario	38
CAPÍTULO 3	38
3. PROPUESTA DE SOLUCIÓN	38
3.1. Plan de procesamiento de datos	39
3.2. Análisis general de resultados	46
CONCLUSIONES	47
RECOMENDACIONES	48
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	49
ANEXOS	55

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Me siento capaz de tomar decisiones	41
Figura 2. A menudo noto dolor en la zona de la nuca	42
Figura 3. A veces tengo la impresión de que me obsesiono y doy vueltas a asuntos que en otro momento podría resolver sin problema	43
Figura 4. Mi espalda se resiente por la actividad que hago	44
Figura 5. Me noto afónico/a o disfónico/a.....	45

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Me siento capaz de tomar decisiones	41
Tabla 2. A menudo noto dolor en la zona de la nuca	42
Tabla 3. A veces tengo la impresión de que me obsesiono y doy vueltas a asuntos que en otro momento podría resolver sin problema	43
Tabla 4. Mi espalda se resiente por la actividad que hago.....	44
Tabla 5. Me noto afónico/a o disfónico/a	45

Título de Trabajo de EL ESTRÉS LABORAL Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD EMOCIONAL DE LOS DOCENTES EN LA UNIDAD EDUCATIVA CARLOS MORENO ARIAS DEL CANTÓN MILAGRO 2021 – 2022

RESUMEN

El estrés laboral es un trastorno que causa daños físicos y psicológicos en la mayoría de las personas, puede ser generado no solo por aspectos emocionales o espirituales sino por demandas de carácter social y amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación y respuesta rápida frente a los problemas. Los perjudica al provocarles incapacidad física o mental en el desarrollo de sus actividades laborales. Las organizaciones deben propiciar un clima organizacional adecuado para motivar a los empleados de diferentes formas e incentivarlos de acuerdo a las capacidades y destrezas de los individuales para mantenerlos satisfechos.

PALABRAS CLAVE: estrés laboral, incapacidad, docentes, salud, psicológicos

Título de Trabajo de EL ESTRÉS LABORAL Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD EMOCIONAL DE LOS DOCENTES EN LA UNIDAD EDUCATIVA CARLOS MORENO ARIAS DEL CANTÓN MILAGRO 2021 – 2022

ABSTRACT

Work stress is a disorder that causes physical and psychological damage in most people, it can be generated not only by emotional or spiritual aspects but also by social demands and threats from the individual's environment that require the ability to adapt and respond quickly. facing problems. It harms them by causing physical or mental disability in the development of their work activities. Organizations must foster an adequate organizational climate to motivate employees in different ways and encourage them according to the abilities and skills of individuals to keep them satisfied.

KEY WORDS: work stress, disability, teachers, health, psychological

CAPÍTULO 1

1. INTRODUCCIÓN

El estrés laboral es un problema socio productivo que ha sido muy notorio a nivel mundial y en específico en los docentes que se han visto obligados a trabajar de una manera en la que no estaban acostumbrados (virtual), la mayoría de las personas padecen de enfermedades causadas o agravadas por el estrés. Estos trastornos generalmente afectan al sistema nervioso autónomo, que controla los órganos internos del cuerpo, existen investigaciones que declaran que el estrés laboral puede ser producido por diferentes factores que en el desarrollo de la investigación se pondrán de manifiesto.

Por otro lado, Méndez (2019) menciona que el síndrome de estrés laboral ("burnout") es un deterioro o agotamiento debido a la demanda o uso excesivo de recursos físicos y emocionales, existe personal receptivo abrumado y agotado, hay un intenso impacto en su entorno familiar y social, alcanza algunas situaciones con situaciones de alto riesgo, en este problema, se han identificado tres aspectos relacionados con los siguientes síndrome: agotamiento emocional (CE), despersonalización (DP) y niveles terapéuticos en terapia realización personal (PR), (pág. 300).

Esta investigación pretende demostrar o evidenciar aquellos factores que se asocian al estrés laboral y que terminan perjudicando el aspecto psicoemocional de los docentes sujetos a investigación, se puede corroborar que el estrés se asocia con cambios y afectaciones físicas y psicosociales, en ambientes de trabajo que lo provoquen o simplemente por condiciones monótonas, lo más habitual entre los trabajadores. Existen muchos factores que generan algún tipo de afectación en su salud, mermando a su vez de cierta forma el desempeño en el puesto de trabajo. De la misma forma, se considera que esta investigación

tiene como finalidad ser desarrollada analizando los factores del estrés que afectan la productividad en los docentes, se debe buscar información bibliográfica, documentada, organizada y responsable, para identificar que afectaciones son más frecuentes en donde se desarrollan las actividades dentro de esta institución.

En temas de actualidad, concretamente de ambiente y bienestar organizacional se vincula el estrés como una de las principales causas de afectaciones físicas y psicológicas en los trabajadores, lo que provoca el déficit de productividad en todos los puestos de trabajo de cada organización, esto se produce debido a que ciertos empleadores exigen a sus colaboradores que den un nivel de rendimiento que va más allá de sus capacidades.

En consecuencia, en el desarrollo de esta investigación se considera que dentro de las Organizaciones y en este caso dentro de una institución educativa, el nivel del estrés en los docentes puede ocasionar presión en el entorno laboral ocasionando diversas consecuencias negativas lo cual afecta de alguna manera la productividad y desenvolvimiento en el proceso enseñanza aprendizaje.

Esta investigación será desarrollada en tres capítulos importantes:

En el desarrollo del capítulo 1, se describirá la parte fundamental de esta investigación (columna vertebral) que es la explicación de la problemática encontrada (causas y consecuencias) se formulan los objetivos que ayudarán al desarrollo de la misma y su justificación analizando lo importante y relevante y sobre todo el por qué se la realiza, adicional a ellos se detalla bibliográficamente el marco teórico en donde se encuentran sus antecedentes, marco legal, conceptual y la fundamentación de las dos variables escogidas.

En la elaboración del capítulo 2 se detalla la metodología a utilizar, considerando los métodos, el diseño, su enfoque y tipo de investigación, asimismo las técnicas a utilizar y su población y muestra para realizar el estudio respectivo.

En el capítulo 3 se analizan y explican los resultados que han surgido en la aplicación de la técnica seleccionada, se realiza el análisis por objetivos y el análisis de manera general del desarrollo de la investigación para dar paso a las conclusiones y recomendaciones con la cual se podría a futuro utilizar esta investigación para realizar una propuesta de mejoramiento.

1.1. Planteamiento del problema

Hoy en día las instituciones educativas deben poner en una balanza el estrés laboral vs productividad, de que sirve ansiar productividad de los docentes, sino se alimenta con decisiones adecuadas la mente de los docentes y personal colaborador, ya que ellos son recursos esenciales en la eficiencia productiva.

El presente estudio tiene como objeto analizar las causas que el estrés laboral puede influir en la productividad diaria, estudiar de manera psicológica el estilo y calidad de vida que mantienen los docentes, esto ayudaría a fomentar el trato y equilibrio emocional en ellos. El control de las emociones del personal de las instituciones educativas no solo depende de las personas de alto grado jerárquico también tiene que ver mucho entre el ambiente de compañerismo, cada persona es responsable de lo que expresa mas no de lo que la otra persona pueda interpretar, es decir, que la institución educativa debería tener como política interna un cuestionario de conductas estresantes; esto es para tener conocimiento del ambiente laboral que puede aportar cada colaborador dentro de la institución educativa y con facilidad definir los términos: estrés y salud mental, estado emocional del docente o asimismo la inadecuada relación interpersonal que el estrés laboral podría provocar.

Se conoce que los docentes hoy en día viven estresados por el cambio abrupto que ha generado este nuevo modelo de enseñanza debido a la pandemia COVID 19 que llegó a marcar las vidas de las personas, en esta investigación se proponen estudios de factores encontrados (árbol de problemas) tales como el ambiente de trabajo difícil que hace que la comunicación horizontal se vea afectada, de la misma forma en esta pandemia existen docentes que creen que la carga laboral se ha duplicado, que anteriormente trabajaban una jornada de 6 a 8 horas y que en la actualidad esta pandemia y la insuficiente conectividad de los estudiantes lo hacen trabajar demás puesto que las actividades y tareas enviadas por ello no respetan el espacio personal y son enviadas hasta en horas de la noche invadiendo su privacidad.

Como lo afirma Sánchez (2010) en el artículo de estrés laboral; “el trabajo se conceptualiza como un conjunto de fenómenos ocurre en los trabajadores, con implicación de estresores nocivos directamente del trabajo o que, por esto afecta la salud de los trabajadores”, es decir, los factores psicosociales en el trabajo representan las opiniones y experiencias de un grupo de trabajadores; algunas son personales, otras atribuyen al estrés laboral con expectativas económicas o de desarrollo personal, mientras que otros están más preocupados por las relaciones y su lado emocional, (pág. 60).

Otros factores encontrados y que se cree que se debe trabajar de manera inmediata en ellos son las emociones como la ira, la irritabilidad de los docentes que realizan videos para sus respectivas clases y no pueden hacerlo sólo porque tienen desconocimiento de la tecnología o porque no tienen la predisposición de la familia para apoyarlos esto genera una inestabilidad psicoemocional que a la larga podría repercutir en la disminución del rendimiento físico y mental de los docentes afectando de manera directa el rendimiento y productividad.

Asimismo, el inadecuado proceso enseñanza aprendizaje se ve afectado directamente por el deficiente trabajo en equipo, hay que recordar que el ser humano es un ser social, que para desarrollarse como tal necesita relacionarse con otros, y esto significa también que el trabajo es un hecho social. Por lo tanto, no se puede limitar las acciones del trabajo en equipo sino más bien buscar las alternativas necesarias para contribuir en los objetivos institucionales, pero, como se manifestó anteriormente, las malas relaciones interpersonales a más de una inadecuada comunicación efectiva son factores que provocan estrés laboral y por ende repercute en el bienestar psicoemocional del docente dentro y fuera de la institución educativa.

Ahora, es necesario para el desarrollo óptimo de esta investigación que se plantee una pregunta que ayude o contribuya a la realización efectiva de la misma, por lo tanto, la pregunta es la siguiente:

¿De qué manera el estrés laboral incide de manera directa en el bienestar psicoemocional del docente de la Unidad Educativa Carlos Moreno Arias en el periodo 2021 – 2022?

Para brindar el soporte necesario a la pregunta planteada se establecerán preguntas adicionales que permitirán analizar por qué se presenta este tipo de situaciones dentro de la IE investigada.

Preguntas de Investigación

- ¿Cuáles son los factores que generan estrés laboral y cómo influyen en los docentes de la Institución Educativa investigada?

- ¿De qué manera se podría mejorar el bienestar psicoemocional de los docentes de la Institución Educativa investigada?
- ¿Qué posibilidad existe de cambiar efectivamente la salud mental de los docentes a través de una propuesta de mejoramiento?

A continuación, se delimita en tiempo y espacio el lugar donde se desarrollará esta investigación

- Unidad Educativa: Carlos Moreno Arias
- Campo: Educativo – Psicológico
- Campo de Interés: Docentes de la Institución
- Área de Investigación: Psicológica
- Aspecto: Estrés Laboral y su incidencia en la Salud Mental de los docentes.
- País – Región: Ecuador – Costa
- Provincia – Cantón: Guayas – Milagro
- Año: 2021 - 2022

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo General

Determinar la influencia que tiene el estrés laboral en la salud mental de los docentes a través del uso de la técnica de la encuesta con la finalidad de brindar solución a la problemática encontrada.

1.2.2. Objetivos Específicos

- Analizar los factores del estrés laboral que inciden de manera directa en el bienestar psicoemocional de los docentes de la Unidad Educativa Carlos Moreno Arias.
- Verificar parámetros que indique en qué nivel el estrés puede o no afectar la salud mental de los docentes de la Unidad Educativa Carlos Moreno Arias.
- Aplicar un taller de relajación y autocontrol que brinde una mejor salud mental y bienestar psicoemocional en los docentes de la Unidad Educativa Carlos Moreno Arias.

1.3. Alcance

En los años recientes se vive verdaderamente la evolución tecnológica, para la ciencia y la tecnología son buenas noticias, sin embargo, las exigencias laborales se vuelven cada vez más monótonas para los docentes debido al uso de la tecnología, pues tener conocimiento y dominarlas sin duda alguna representan una productividad más eficiente, esta evolución ha llevado a los docentes de trabajar de manera presencial a la virtualidad enviando videos de clases, monitoreando los procesos y supervisando todo a través de una pantalla, las largas horas de trabajo ya sea de pie o sentado, pueden provocar que el cuerpo se adapte a dichas demandas por lo que podrían verse reflejados en consecuencias negativas a la salud física y mental, hay que recordar que en la actualidad los docentes no trabajan una sola jornada, trabajan todo el día satisfaciendo las necesidades del estudiantado y de los padres de familia que en algunas ocasiones invade la privacidad del docente, en esta investigación se va a tratar una de las afectaciones que cada día es más común en los docentes de una IE y como esta

puede poner en peligro al bienestar psicoemocional del docente afectando de manera directa la productividad de los docentes.

Para Peiró (2001) “la presión se convierte un fenómeno relacionado y socialmente reconocido que es a menudo asociado con el trabajo y las actividades laborales”. De hecho, diferentes encuestas las condiciones de trabajo indican que es un fenómeno común y múltiple la fuente de estrés que produce esta experiencia trabajo, a menudo relacionado con las consecuencias negativo (pág. 25).

Esta investigación se la considera factible debido a que en la actualidad existen muchas causas que generan estrés y cada una de ellas con un efecto diferente, por eso al realizar esta investigación se está abriendo camino a un panorama aún más amplio, desarrollar la presente investigación involucra encontrar los aspectos más fundamentales, mediante la búsqueda en fuentes secundarias, con la finalidad de determinar qué tipo de actividades son las que pueden generar estrés, en qué medida pueden ser beneficiosas para la empresa y cuando se pueden volver una situación crítica que ponga en riesgos la integridad física y mental de un docente.

Se considera que estudiar el estrés en los docentes comprende un proceso reflexivo sobre el rol docente, su situación sociolaboral y sus influencias en el desarrollo integral de los estudiantes, entendiendo las mismas más allá del cumplimiento laboral. Asimismo, la función docente comprende una de las profesiones de mayor impacto en el desarrollo humano, la profesora y el profesor tienen a su cargo la dinámica y práctica de la transmisión de conocimientos y en cuyo proceso no sólo se comunican los diferentes contenidos propios a cada especialidad, ya que los mismos al ser mediados por el ser humano, “entidad bio-

psico-social, en función docente”, implicará que diversos elementos psicosociales y culturales se manifiesten en el proceso educativo y en la interacción docente-estudiante.

Esta investigación tiene su importancia en su desarrollo porque resulta necesario comprender que las actitudes del docente, sus emociones, perspectivas, y expectativas se integran al proceso de enseñanza brindando un carácter particular a la experiencia áulica, donde el estudiante no recibirá tan sólo los contenidos, ya que el proceso comunicacional integra factores que van más allá del desarrollo de los saberes y se comprende la presencia de valores y actitudes que acompañan a los mismos.

Mediante el desarrollo de esta investigación que tiene su aporte a nivel social se pretende también considerar el nivel de afectación que tiene el estrés laboral, pues este, no discrimina a ningún individuo, sin embargo, es importante saber a cuál género afecta más y cuáles han sido las metodologías aplicadas para menguar, afectaciones críticas del estrés.

Es posible realizar la investigación ya que existe el apoyo de la Institución Educativa, colaboración de los directivos y docentes, existe también la disponibilidad de recursos económicos, tecnológicos, tiempo, bibliografía necesaria para dar soporte a la investigación.

La presente investigación radica su importancia a nivel cultural y académico debido a que se articula a la búsqueda de un mayor conocimiento del rol docente y su vivencia. Se pretende obtener información que aporte en la comprensión del ser humano en rol docente, y que como entidad humana es influida por diversos factores medio ambientales, históricos y de contexto.

1.4. Estado del arte

La presión en el ambiente laboral es inevitable: la carga de trabajo, plazos fijos que cumplir, expectativas de desempeño y la búsqueda de reconocimiento forman parte del día a día en la vida profesional; sin embargo, la sobrecarga de tareas rutinarias en un ambiente peligroso u hostil terminan por generar un sentimiento de tensión, impotencia y frustración constante conocido como estrés laboral, el cual puede llegar a tener repercusiones nocivas para la salud física y mental del trabajador, incluso fatales, de no ser prevenidas y atendidas.

1.4.1. Antecedentes Referenciales

Es necesario considerar las investigaciones similares que han tenido su semejanza y que a continuación se las presentamos como evidencia que a pesar de que han existido investigaciones similares, aun no se encuentra el método directo que pueda prevenir, beneficiar a los docentes de sufrir el estrés laboral y que afecte de manera directa a la salud mental personal.

El autor Cerrón (2009) realizó una investigación titulada El Síndrome de Burnout y factores asociados en docentes de la UNCP, cuyo objetivo fue identificar los factores relacionados al síndrome del quemado en profesores de la facultad de educación, enfermería, sociología, ciencias de la comunicación y antropología de dicha universidad, concluyó en que los docentes de las facultades mencionadas muestran presencia de Burnout en un 25%, como también no presentan Burnout en 40.4% y 34.6% presentan dicho síndrome y aun no se ha presenciado los síntomas en los encuestados. En lo que se infiere que un alto porcentaje de docentes de la Universidad del Centro del Perú - Huancayo de las facultades mencionadas muestran síndrome de Burnout.

Cuba (2019) realizó una investigación titulado Estrés Laboral y Gestión Pedagógica de Docentes de Secundaria de Instituciones Educativas Publicas de Huancayo, el cual tuvo

por objetivo determinar el nivel de estrés en los docentes de colegios públicos de Huancayo lo cual responde a una investigación descriptivo correlacional, (pág. 25). El instrumento que se hizo uso fue el cuestionario de Maslach. Concluye que en la ciudad de Huancayo presentan más del 50% de docentes con estrés laboral, la cual requiere un tratamiento psicológico – médico para solucionar sus problemas. Como también se halló actitudes negativas en los docentes en que laboran en dichas instituciones como síntomas de estrés laboral con las manifestaciones de depresión, ansiedad, ira, frustración, intolerancia y desmotivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El índice del estudio es alarmante y preocupante para la salud de los docentes que laboran en las instituciones públicas de la ciudad de Huancayo porque las actitudes de los docentes influyen en el aprendizaje de los estudiantes.

Chávez (2015) realizó la investigación titulada Síndrome de Burnout en Maestros de Primaria de Instituciones Educativas de la zona urbana de Pampas Huancavelica, con el objetivo de determinar el nivel de Burnout en docente en las Instituciones Primarias de zonas urbanas de Pampas en lo cual la tesis es de tipo aplicada. La población está constituida por los docentes de Primaria de zonas urbanas de Pampas y muestra lo constituye 77 docentes. Se aplicó la encuesta, y el instrumento es el Inventario del síndrome de Burnout. Como conclusión de la investigación los docentes de nivel Primario de las Zonas Urbanas del Distrito de Pampas se observa nivel alto del síndrome de Burnout, (pág. 25).

Huere (2015) realizó la investigación titulada Estrés laboral y desarrollo de la didáctica especial de docentes en colegios del valle Yacus- Jauja, que tuvo por objetivo determinar la correlación existente entre el estrés laboral y el desarrollo didáctica de los profesores del área de CTA de las instituciones educativas de Yacus-Jauja. Es de tipo básico

Descriptivo, por haberse investigado los acontecimientos y los hechos de la realidad objetiva, llegando a describir su esencia, naturaleza y sus características y sus relaciones. En la investigación se hizo uso del diseño descriptivo correlacional y tuvo como muestra los docentes del Área de CTA pertenecientes a la UGEL- Jauja, concluyendo que el nivel de estrés laboral de los docentes del área investigada de los colegios del valle Yacus-Jauja se encuentra en un nivel medio.

Sedano (2016) realizó su investigación titulada El Síndrome de Burnout en docentes de Institución Educativa Privada Latino – Chupaca, tuvo por objetivo determinar la existencia de las diferencias significativas del Burnout en profesores que trabajan en el colegio privado Latino – Chupaca en los niveles de inicial, primaria, secundaria. Se aplicó la técnica de la encuesta y el instrumento el Inventario del síndrome de Burnout, se tuvo como población dicha institución y la muestra 30 docentes de los niveles mencionado. Se concluyó que no existen diferencias significativas en los niveles de inicial, Primaria y Secundaria el síndrome de Burnout en dicha institución Chupaquina.

(Fernández, 2002) realizó su investigación titulada Estrés docente en los profesores de nivel primario en Lima, su investigación es de forma descriptiva simple, la muestra de 150 docentes de las instituciones educativas primarias públicas y particulares, aplico la guía de encuesta haciendo uso de la técnica de recolección de datos. Como conclusiones se ha encontrado que los efectos de la presión en el centro laboral están ligados de forma positiva con el desgaste psíquico ocasionando el Burnout como consecuencia de la sobrecarga laboral en los docentes produce agotamiento psíquico en los profesores de Educación Primaria de Lima Metropolitana. A mayor presión laboral docente mayor desgaste psíquico con síntomas de despersonalización y baja realización personal (Burnout).

(Novoa, 2016) realizó un estudio titulado Factores que influyen en el estrés de los docentes de la institución educativa de nivel secundario San José de Monterrico, con el propósito de identificar factores que influyen en el estrés de los profesores de los colegios de San José de Monterrico, el tipo de la investigación con respecto a su profundidad fue descriptiva busca determinar los factores fundamentales de estrés en los profesores de nivel secundaria de dicha institución. Tuvo de muestra a 36 docentes, como población los docentes del colegio San José de Monterrico. Concluyó identificando a los factores que influyen en el estrés docente de mencionada institución lo cuales son la sobrecarga laboral, los problemas familiares, los problemas institucionales entre otros.

(Castro, 2011), realizó una investigación, titulada Estrés docente en profesores de escuela pública de Lima, tuvo como propósito describir las causas que originan el estrés en profesores de los colegios estatales de Lima, la metodología que empleo es cualitativa, responde a un enfoque descriptivo y de tipo exploratorio. Se hizo uso de datos actualizados, en lo cual se tuvo como muestra en un grupo de cinco profesoras de los colegios de Lima, de los siguientes distritos; El Salvador, Los Olivos, Carmen de la Legua, Vitarte y Ventanilla. Se hizo uso de la guía de entrevista. Concluyo que las causas principales que origina el estrés en los profesores son los padres de familia, colegas y docente en un mal clima institucional. Con respecto a los alumnos responde al rendimiento académico – cognitivo por diversos factores como irresponsabilidad en las tareas, problemas personales – familiares de los estudiantes y problemas actitudinales y malcriadeces. La tesis es importante como antecedente a otra investigación, por abordar la problemática de estrés en los docentes, en lo cual se realizó en base a un contexto nacional.

Docentes de instituciones educativas del distrito de Rodríguez et al (2017) realizó una investigación, titulada Síndrome de Burnout en Maestros en las Instituciones Educativas

Secundarias de San Juan de Lurigancho, (pág. 48). Tuvo como objetivo identificar las consecuencias del síndrome de burnout en los docentes de los colegios de san Juan de Lurigancho. Es de tipo descriptiva correlacional con paradigma cuantitativo, la muestra estuvo conformado por 89 maestros de diferentes instituciones públicas de san Juan de Lurigancho. Se hizo uso de la técnica de encuesta y el instrumento fue cuestionario de Maslach Burnout utilizando la técnica de recolección de datos. Como conclusión se ha observado que las consecuencias del estrés radican en los siguientes criterios; el agotamiento emocional, bajo logro personal e impotencia y despersonalización lo cual conlleva a serios problemas de salud en el futuro a los docentes de Lima.

Arias (2013) realizó una investigación, titulado Síndrome de Burnout en docentes de EBR de Arequipa, teniendo como propósito describir el efecto de incidencia del Burnout en profesores de EBR de la región de Arequipa, (pág. 55). Teniendo como muestra 233 docentes y se aplicó el Inventario de Burnout de Maslach. Concluye considerando que la incidencia del Burnout en los profesores de EBR de Arequipa es moderado y alto en lo cual se muestra en el dato estadístico de la siguiente manera; el 93,7% nivel medio de burnout y 6,3% nivel severo. Se puede observar que los docentes de EBR de la región de Arequipa se encuentran con Burnout evidenciando las características de cansancio físico y emocional. Lo cual el mayor porcentaje fueron varones respecto a las mujeres en agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal.

Parihuamán (2017) realizó una investigación, titulada El nivel de estrés en Chulucanas – Morropón – Piura, el estudio tuvo por objetivo medir el nivel de estrés en los profesores del distrito de Chulucanas- Morropón, en la que se ha empleo el enfoque cuantitativo, se aplicó el instrumento de Escala ED-6 de Morán & Gutiérrez (2005). Corresponde al diseño de investigación no experimental; descriptiva simple y el nivel es

descriptiva, en lo cual se identificó las características del estrés laboral en los docentes de dicha institución. La población de la investigación lo conformaron los profesores que trabajan en las instituciones educativas de Chulucanas en todos los niveles educativos durante el periodo del 2016, la muestra estuvo conformada por 50 profesores del distrito de Chulucanas de ambos géneros, se concluyó según la investigación que los profesores que trabajan en los centros educativos de Chulucanas – Morropón – Piura se encuentra en un nivel bajo. Tal es el caso que los profesores que laboran en dicho Distrito no presentan síntomas de malestar de cansancio ni agotamiento durante el proceso de su trabajo. Dicha investigación corresponde a un Distrito organizados sistemáticamente en el aspecto socio – cultural en lo cual se observó que los profesores tienen el respaldo y apoyo de los padres de familia, municipalidad distrital, alumnos, así como los directivos, se infiere el resultado de la investigación que es caso aislado a diferencia de otras instituciones educativas de nuestro País.

Cuenca (2006) realizó una investigación, titulada El estrés en los maestros: percepción y realidad, que tiene como objetivo explicar los factores principales con respecto a la condición laboral que contribuyen al estrés en los docentes, se empleó la metodología de tipo mixto, el diseño cualitativo; el estudio se basa en enfoque epistemológicos de una investigación cualitativa. El instrumento que se hizo uso fue validado con sus respectivos ítems, y un lenguaje adecuado y claro a la realidad educativa nacional con los catedráticos. La población de la investigación estuvo conformada por docentes de las instituciones educativas de nivel Primario de los distritos de Lima; Pueblo libre, Rímac, La Victoria, Chorrillos, Villa el Salvador, Ventanilla, la muestra estuvo compuesto por 153 profesores de las instituciones educativas de nivel primaria de los siguientes centros educativos: Pueblo Libre (30), Rímac (32), La Victoria (20), Chorrillos (29), Villa el Salvador (11) y Ventanilla (21). Como resultado del análisis que se realizó en los docentes se observó que muestran las

características del síndrome de burnout. Los hallazgos reportan síntomas de estrés afectando la salud de los docentes. El Burnout se comprobó midiendo a través del cuestionario de Inventario de Maslach. Se concluyó que existe en Burnout en los docentes de los distritos mencionados en la ciudad de Lima evidenciando con las presencias alarmantes de cansancio emocional, despersonalización y un bajo nivel de realización personal.

Dávila & Díaz (2015) realizó una investigación titulada Factores asociados al estrés laboral en docentes de Chiclayo, tuvo por objetivo determinar el nivel de estrés laboral y los factores asociados en los docentes de Chiclayo. Corresponde a una investigación de tipo básica, nivel descriptivo, diseño descriptivo correlacional, la población constituida por los docentes de las instituciones educativas de Chiclayo. La muestra del estudio estuvo conformada por 40 profesores de los centros educativos de Chiclayo. El instrumento que se hizo uso en el estudio es la escala de estrés laboral de Hernández Gonzales. Se obtuvo los siguientes resultados; el 60% de profesores muestran un nivel moderado de estrés, el 30% de profesores muestran un nivel bajo de estrés y el 10% muestran un nivel alto de estrés. Por lo tanto, las dimensiones que presentan niveles más altos de estrés son el desgaste y agotamiento emocional a consecuencia de la sobrecarga laboral, así como la dimensión de menor incidencia es la insatisfacción profesional. Concluye que los docentes de Chiclayo se encuentran con un nivel elevado y moderado de estrés laboral teniendo como factores la sobrecarga laboral, la insatisfacción profesional, el desgaste emocional.

Acosta & Burguillos (2014) realizó la investigación, titulado Estrés y Burnout en profesores de primaria y secundaria de Huelva: las estrategias de afrontamiento como factor de protección, con objetivo de la investigación es examinar los niveles de estrés laboral, la presencia de sintomatología del burnout en los profesores de los centros educativos de primaria y secundaria de Huelva y las estrategias de afrontamiento al estrés como un posible

factor de protección, (pág. 305). Corresponde a la metodología descriptiva - correlacional, tuvo como muestra 92 docentes de los niveles educativos mencionado de 8 instituciones educativas de Huelva y el instrumento que se utilizó fue un cuestionario propio con nivel de confiabilidad, así como también se empleó la Escala de Apreciación del Estrés (EAE) de Fernández y Mielgo para la variable dependiente, el Maslach Burnout Inventory (MBI). Se concluyó que el mayor nivel de estrés docente se ubica en maestros del nivel Primaria, son docentes de zonas urbana, de género femenino las que presentan más estrés, según la edad personas menores de 40 años con mayor estrés, de estado civil casados, en la condición familiar con hijos, según los años de servicio entre 10 y 20 años, teniendo como experiencia laboral menos de 5 años. Así mismo se observó en la investigación el dato estadístico que el 9.8% de maestros se encuentran con Burnout alto, el 44.6% con Burnout en nivel medio y el 45.7% con Burnout bajo. Se concluye que en mayor nivel de síndrome de Burnout se encuentra en docentes de zonas urbanas, más docentes estresadas, en la edad los docentes menores de 40 años.

1.4.2. Análisis general del marco referencial

Cabe resaltar que todos estos estudios investigativos han tenido su ventaja al momento de realizarlos, cada uno de ellos ha explicado la variedad de factores que ayudan a la creación del estrés laboral y por ende provoca la afectación en el bienestar psicoemocional de las personas, esto quiere decir en conclusión que el estrés laboral influye en el sujeto por el agotamiento físico, psicológico por tener aglomerados muchas actividades para realizar tanto en la institución educativa y familiar. Por este mecanismo la persona se aísla distanciándose de los demás miembros del grupo laboral mostrándose irritable, inseguro, intolerante e irónico.

El docente es el que mayor presenta agotamiento emocional, como también la despersonalización, es decir, la dimensión despersonalización es directamente proporcional a la dimensión agotamiento emocional. La consecuencia del estrés laboral docente son el problema de ajuste entre persona y trabajo, erosión de emociones, erosión de compromisos, problemas de organización y depresión entre otros, Es decir desintegra y desmoraliza al sujeto para poder cumplir con sus objetivos por la influencia del estrés El estrés laboral puede conducir a la enfermedad psíquica y hasta física

1.4.3. Fundamentación Teórica

Análisis de la Variable Independiente Estrés Laboral

Definición básica: el estrés laboral es la respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias.

A continuación, rescataremos dos definiciones importantes que giran a nivel mundial, la OMS y la OIT se pronuncian hacia el contexto explícito de lo que significa realmente el Estrés Laboral:

- Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el estrés laboral es uno de los principales problemas que encontramos en muchos países. Los efectos negativos del estrés se manifiestan de muchas formas y pueden incluir enfermedades circulatorias y gastrointestinales y otros tipos de trastornos físicos, psicosomáticos y psicosociales.
- Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés laboral es identificado como un grupo de reacciones emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales ante exigencias profesionales que sobrepasan los conocimientos y habilidades del trabajador para desempeñarse de forma óptima (1, 3). Por ejemplo, puede sentir

tensión muscular, aumento de presión sanguínea y ritmo cardiaco; miedo, irritabilidad, enojo, depresión; presentar atención disminuida, dificultad para solucionar problemas, disminuir su productividad, entre otros síntomas.

De forma específica, algunos estudios han hallado que altas exigencias laborales dan como resultado siete veces mayor riesgo de agotamiento emocional, Figura 1.; poco apoyo de los compañeros, dos veces mayor riesgo de problemas en espalda, cuello y hombros; bajo control del trabajo, dos veces mayor riesgo de mortalidad cardiovascular y, mucha tensión puede producir tres veces mayor riesgo de morbilidad por hipertensión, asimismo, los riesgos directos del estrés laboral para la salud han sido relacionados con cardiopatías, trastornos digestivos, aumento de la tensión arterial y dolor de cabeza, trastornos músculo-esqueléticos como lumbalgias (Organización Mundial de la Salud, 2007).

Adicional a las causas encontradas a inicio de la investigación, se podría considerar las siguientes:

Causas propias del lugar de trabajo

Figura 1

Estrés laboral docente



Nota: Causas del estrés laboral en docentes. Obtenido de (OPS, 2016, pág. 4).

Trabajo a ritmo rápido, presión de tiempo

- Falta de control (del ritmo de trabajo, pero también relacionada con riesgos físicos)
- Baja participación en las decisiones
- Poco apoyo de colegas o supervisores
- Pobre desarrollo de carrera
- Inseguridad laboral
- Muchas horas de trabajo
- Salarios bajos
- Acoso sexual o psicológico

Relación Hogar-Trabajo

- Conflicto de papeles y responsabilidades, particularmente para las mujeres
- El hogar es el lugar de trabajo
- La familia está expuesta a los riesgos ocupacionales
- Violencia doméstica, ataque físico, peligro de violación sexual
- Dificultades en la logística de la vida diaria

Causas Personales

- Competitiva, hostil
- Demasiado comprometida
- Falta de confianza en sí mismo

Velázquez (2016) manifiesta que hay que tener en cuenta que el estrés laboral puede afectar a cualquiera, no solo a personas de altos puestos directivos. Es importante que, antes de encontrarte en una situación de estrés difícil, pares y te plantees cómo controlar el estrés laboral. En este post te hablamos de cómo hacerlo y del estrés y el distrés, los tipos de estrés laboral, (pág. 15).

Tipos de Estrés Laboral

- **Estrés laboral episódico**

Es el estrés que aparece de manera puntual, con una causa clara. Cuando esta causa desaparece, también lo hace el estrés. Por ejemplo, una punta de trabajo por la entrega de un proyecto, el anuncio de despidos... Los efectos de este estrés laboral son moderados y suelen desaparecer cuando desaparece el estrés, (Posada, 2011, pág. 70).

- **Estrés laboral crónico**

Este estrés laboral es peligroso, ya que afecta durante mucho tiempo y sus efectos se acumulan. Lo causa la exposición prolongada a diversos factores, que generan estrés y suceden en el entorno laboral, Figura 2. Puede ser un mal ambiente de trabajo, acoso laboral propio o de alguien cercano o una situación laboral inestable. Las consecuencias de este tipo de estrés laboral son físicas y mentales, y pueden ser graves a medio o largo plazo. Es importante recibir ayuda especializada. Cuando diversos empleados sufren estrés laboral se deben tomar medidas, para lo cual es básica una prevención laboral que proporcione técnicas de manejo del estrés, (Del Hoyo, 2004).

Figura 2:

Exceso de compromiso docente



Nota: Consecuencias del compromiso excesivo del docente. Obtenido de (Fuentealba & Imbarack, 2014).

Estrés laboral positivo y negativo: ¿qué es el estrés? ¿y el distrés?

Según los expertos, existen dos tipos de estrés laboral: el positivo, llamado estrés, y el negativo, llamado distrés, Figura 3.

- **Estrés o estrés positivo**

Este tipo de estrés lo es, siempre y cuando no te supere. Es el estrés que genera un reto laboral o el inicio de un proyecto. Debe mantenerse como algo positivo que no te sobrepase. Un coach laboral puede ayudarte a conservar la actitud que te mantendrá en un estrés positivo (Olmedo, 2017, pág. 968).

- **Distrés o estrés negativo**

Se da cuando la situación te supera. Sus efectos pueden ser muy negativos, ya que no termina al terminar la jornada laboral y se traslada a la vida personal. Existen diversos tipos de distrés, algunos más graves que otros. Uno es el estrés emocional, provocado por una mala relación con un compañero o superior con discusiones continuas, y que acostumbra a sufrirse aun estando de vacaciones. Hay otros tipos de estrés, relacionados con cargas de trabajo, que tienen efectos físicos, pero son de recuperación más fácil (Coduti. et al, 2013).

Figura 3

Clasificación del estrés



Nota: Clasificación del estrés. Obtenido de (Silva, 2019).

¿Cómo actuar a nivel personal ante el estrés laboral?

- **Estrés laboral episódico:** Debes ser consciente de que es de una situación temporal y tener clara la causa. Puedes usar remedios naturales y practicar técnicas de relajación.
- **Estrés laboral crónico:** Es recomendable solicitar ayuda profesional, a una persona profesional de la psicología o a un coach. Si es un tipo de estrés inherente a tu puesto de alta responsabilidad, el coach puede ayudarte a seguir con tu trabajo.
- **Eustrés:** Debes aprender a mantenerte en él, utilizando las técnicas adecuadas para que no te sobrepase.
- **Distrés:** Se puede aplicar los mismos consejos que ante el estrés laboral episódico o crónico (UNIVERSIA, 2020).

¿Cómo actuar desde la empresa para evitar el estrés?

- **Mejora la organización del trabajo:** siempre pueden surgir momentos de picos de trabajo y proyectos con fechas ajustadas, entra dentro de la normalidad laboral. Pero evita que estos tengan lugar a causa de una mala organización del trabajo.
- **Prescinde de las personas tóxicas:** no siempre es fácil identificarlas, pero las personas tóxicas pueden hacer mucho daño a una empresa. Especialmente si consiguen puestos de mando intermedios que desestabilicen todo un departamento. Implementar mecanismos de detección e investigar las sospechas o denuncias es clave. Un buen ambiente laboral evitará bajas por estrés laboral, denuncias por acoso y una reducción de la productividad fruto de la situación de estrés laboral de los distintos miembros de la plantilla.

- **Contrata a un Coach laboral:** la ayuda de estos profesionales tanto a nivel directivo como de plantilla es muy interesante. Enseñará a afrontar los retos del día a día para mantenerse en situaciones de eustrés, técnicas para evitar situaciones de distrés y creará dinámicas para detectar y evitar el estrés emocional en el ámbito laboral, entre otras cuestiones.

Estrés laboral desde el enfoque de la Salud

El Estrés es un mecanismo natural que se ubica en el cerebro reptiliano de los seres vivos que nos alerta para huir o atacar, físicamente todo el cuerpo se transforma para estar listo a la acción, todos los animales lo tenemos, en su origen el humano lo usaba para defenderse o alejarse de peligros físicos reales, fuimos evolucionando y por ende esos animales salvajes ya no existen, en la actualidad al no estar estos han sido remplazado por ataques o peligros imaginarios que nos empujan al estado de hiperalerta (School, 2018).

Es importante considerar si se puede activar el UESTRES o desactivar al DISTRES, la respuesta es sí, hay miles de técnicas militares, sociales, religiosas o psicológicas, pero todas pasan por las emociones, si así de sencillo... recuerda que una emoción es una respuesta generada por el cerebro de forma inmediata tan rápido que la mente no educada para filtrarlas inmediatamente activan al EUSTRES, aquí y en este momento es donde está la mejor opción de controlar el DISTRES, en PNL por ejemplo hay una máxima de “Siente, piensa, habla y finalmente actúa” para eso es necesario que el ser humano se eduque en inteligencia emocional.

Estrés laboral desde el enfoque de la Psicología

Desde el punto de vista psicológico el estrés no es solamente una dimensión del ambiente físico o psicosocial; no puede ser definido sólo en términos de carga de trabajo o

de situaciones que se consideran estresantes, como tampoco se puede definir sólo en términos de respuesta, como la movilización fisiológica o la disfunción de la ejecución.

El estrés es un estado cognitivo que reside en la percepción que tienen las personas de la adaptación a las demandas de su entorno de trabajo y depende de la valoración cognitiva que las personas hacen de su situación. El estrés, por lo tanto, está en función, no sólo de las demandas del entorno, sino de la percepción de los individuos de esas demandas y de su habilidad para adaptarse a ellas.

Desde una perspectiva integradora, el estrés se podría definir como la “respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas” (Prado, 2021).

Análisis de la Variable Dependiente Salud Mental – Bienestar Psicoemocional

Definición básica: La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social de una persona. También determina cómo un ser humano maneja el estrés, se relaciona con otros y toma decisiones (Revista Digital USA, 2020).

Se considera que la salud mental se refiere al bienestar cognitivo, conductual y emocional. Se trata de cómo piensan, sienten y se comportan las personas. A veces, se usa el término “salud mental” para referirse a la ausencia de un trastorno mental.

La salud mental puede afectar la vida cotidiana, las relaciones y la salud física. Sin embargo, este vínculo también funciona en la otra dirección. Los factores en la vida de las personas, las conexiones interpersonales y los factores físicos pueden contribuir a las alteraciones de la salud mental. El cuidado de la salud mental puede preservar la capacidad de una persona para disfrutar de la vida. Hacer esto implica alcanzar un equilibrio entre las

actividades de la vida, las responsabilidades y los esfuerzos para lograr la estabilidad psicológica.

Afecciones como el estrés, la depresión y la ansiedad pueden afectar la salud mental y perturbar la rutina de una persona. Aunque el término salud mental es de uso común, muchas afecciones que los médicos reconocen como trastornos psicológicos tienen raíces físicas. En este artículo, explicamos qué entienden las personas por salud y enfermedad mentales. También describimos los tipos más comunes de trastornos mentales, incluyendo sus primeras señales y cómo tratarlos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2007):

- “La salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.
- La Organización Mundial de la Salud enfatiza que la salud mental es “más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales”. La salud mental plena consiste no solo en evitar afecciones activas, sino también en cuidar el bienestar y la felicidad continuos.

Características principales de la Salud Mental:

- Cuando una persona tiene problemas de salud mental muchas veces se siente aislada, frustrada y abrumada. Todas las áreas de su vida se ven afectadas, incluso su forma de pensar, sentir y actuar.
- Una persona goza de una buena salud mental cuando experimenta bienestar psicológico y emocional y mantiene un equilibrio con su entorno social. Es decir,

cuando es capaz de extender sus capacidades emocionales, sociales y cognitivas al ambiente. Y entonces puede dar respuestas a las demandas que le exige su día a día.

Importancia de la Salud Mental

La salud mental puede ayudarle a:

- Enfrentar el estrés de la vida
- Estar físicamente saludable
- Tener relaciones sanas
- Contribuir en forma significativa a su comunidad
- Trabajar productivamente
- Alcanzar su completo potencial

¿Qué puede afectar mi salud mental?

Hay muchos factores diferentes que pueden afectar su salud mental, incluyendo:

- Factores biológicos, como los genes o la química del cerebro
- Experiencias de vida, como trauma o abuso
- Antecedentes familiares de problemas de salud mental
- Su estilo de vida, como la dieta, actividad física y consumo de sustancias

¿Cuáles son las señales de tener un problema de salud mental?

Cuando se trata de sus emociones, puede ser difícil saber qué es normal y qué no. Pero los problemas de salud mental tienen signos de advertencia, como:

- Cambios en sus hábitos alimenticios o de sueño
- Aislarse de las personas y actividades que disfruta
- Tener nada o poca energía
- Sentirse vacío o como si nada importara
- Tener dolores y molestias inexplicables
- Sentirse impotente o sin esperanza
- Fumar, beber o usar drogas más de lo habitual

- Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado (Medline Plus, 2021)
- Tener cambios de humor severos que causen problemas en sus relaciones
- Tener pensamientos y recuerdos que no puede sacar de su cabeza
- Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas
- Pensar en lastimarse a sí mismo o a otros
- No poder realizar tareas diarias como cuidar a sus hijos o ir al trabajo o la escuela

¿Qué características tienen las personas mentalmente sanas?

- Satisfechas consigo mismas
- Controlan sus propias emociones.
- Toleran la frustración.
- Muestran una actitud tolerante.
- Valoran sus habilidades sin sobreestimarlas.
- Se respetan a sí mismas.
- Afrontan las situaciones.
- Se sienten bien con los demás
- Tienen en consideración los intereses de los demás.
- Confían en los demás.
- Respetan las diferencias.
- Sus relaciones personales son satisfactorias.
- Tienen sensación de pertenencia al grupo.
- Superan las demandas de la vida
- Se enfrentan a sus problemas.
- Afrontan las obligaciones y responsabilidades.
- Se adaptan a las situaciones.
- Mantienen una mente abierta.
- Fijan objetivos reales.
- Toman decisiones (Mentsalud, 2017).

CAPÍTULO 2

2. METODOLOGÍA

En esta parte de la investigación se hace referencia al enfoque y tipo de investigación, así como también los métodos, técnicas e instrumentos que se utilizaron para recabar la mayor cantidad de información y que de la mayor confiabilidad para la resolución de la problemática planteada a inicios de esta investigación; de la misma forma se reconoció la población a nivel general de los docentes de la Unidad Educativa Carlos Moreno Arias y se procedió a realizar la respectiva fórmula con la cual se conseguiría obtener una muestra, a la que se le aplicó un técnica de manera virtual.

2.1. Enfoque de la Investigación

Esta investigación posee un enfoque mixto, es decir Cualitativo-Cuantitativo, porque mostró resultados cuantificables al aplicar la encuesta, pero, tuvo predominancia cualitativa debido a que la entrevista realizada dejó como principal resultado el criterio y consideración de los docentes en sí, demostrando la incidencia que tiene el estrés laboral y su incidencia en la salud mental.

- **Enfoque Cualitativo:** Según (Taylor y Bogdán, 1984) consideraron que la investigación cualitativa responde únicamente a la comprensión del mundo complejo en donde se desenvuelven las personas dentro de un entorno o situación determinada, este análisis permitió tomar en consideración el enfoque mixto utilizado debido a la gran importancia que ha generado a través de los años investigar a los sujetos, esta investigación se radicó en conocer aportes teóricos que brinden un mejor

asesoramiento para el desarrollo y se enfocó en el estudio del sujeto a partir de lo que dice y hace en el escenario social y cultural.

- **Enfoque Cuantitativo:** este enfoque permitió sin duda alguna tener en cuenta resultados medibles acerca de las preguntas realizadas a las personas escogidas a través de una muestra, es decir, este enfoque se caracterizó por mostrar aquellos datos estadísticos a través de gráficos seleccionados en el programa Excel básico con la finalidad de demostrar la confiabilidad obtenida.

El uso de estos enfoques sin duda alguna permitió acoplarnos a la realidad en base a la situación que atravesamos por la emergencia sanitaria, hay que considerar también que, la investigación cualitativa varía según la perspectiva del observador, en cambio la investigación cuantitativa es la más utilizadas por la confiabilidad que arrojan los resultados obtenidos; y para concluir, una de las principales diferencias de los dos tipos de investigaciones utilizados en el desarrollo de esta Tesis es la diferencia en el método de recopilación de datos.

2.2. Tipo y Diseño de la Investigación

Esta investigación de tipo básica, descriptiva, exploratoria y no experimental que tiene un diseño:

- **Documental:** debido a la gran importancia que representó utilizar documentos como libros, revistas científicas, revistas indexadas que dan respaldo y confianza a lo investigado y aprendido, de la misma forma esta investigación documental permitió seleccionar, analizar y sacar conclusiones importantes para el desarrollo de la investigación, sobre todo este tipo de investigación demostró deducciones coherentes.

Así lo afirma Sampieri (2015) en su postulado donde menciona que “la investigación documental es detectar, obtener y consultar la biografía y otros materiales que parten de otros conocimientos y/o informaciones recogidas moderadamente de cualquier realidad, de manera selectiva, de modo que puedan ser útiles para los propósitos del estudio”.

- **Descriptivo:** dado que, de este modo, se accedió a describir las diferentes situaciones, causas y consecuencias de los factores investigados, así como también la característica de la población estudiada.

De la misma manera: “Los estudios descriptivos permiten detallar situaciones y eventos, es decir, como es y cómo se manifiesta determinado fenómeno y busca especificar propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis.

- **Correlacional:** en este tipo de investigación se consolidó si hubo o no la relación entre las dos variables entre dos o más conceptos o en opiniones filosóficas.

Por su parte Hernández (2019) afirma que la investigación correlaciona es “es un tipo de estudio que tiene como propósito evaluar la relación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables (en un contexto en particular). ... Tales correlaciones se expresan en hipótesis sometidas a prueba”.

- **Explicativa:** por medio de este tipo de investigación se buscó consolidar ideas que fueron más allá de dar una breve descripción, sino que se trató de dar respuestas a varias interrogantes que aparecieron en el desarrollo de la investigación y que brindaron la mayor oportunidad de explicarlas en base a teorías existentes y criterios personales que aportaron en la misma.

De la misma forma “estos diseños describen las relaciones existentes entre dos o más variables en determinado momento. Este tipo de diseño puede limitarse a establecer relaciones entre variables sin precisar sentido de causalidad o pueden analizar relaciones de causalidad”.

- **De Campo:** este tipo de investigación sin duda alguna permitió incorporar resultados y criterios de las personas tomadas de referencia en la aplicación de la técnica seleccionada, es decir, se apoyó en informaciones que proceden de la encuesta y entrevista aplicadas.

Este tipo de investigación según Velasco (2017) “considera especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice, describe tendencias de un grupo o población”.

2.3. Métodos Teóricos y Empíricos

2.3.1. Métodos Teóricos

Los métodos de investigación utilizados permitieron que el trabajo investigativo tenga la peculiaridad de válido y garantizar por medio de él, las adecuadas aplicaciones para la recolección de la información; en este estudio se utilizó el método deductivo e inductivo, analítico y sintético; los cuales concedieron tener una visión global de la problemática presentada, además se utilizó el método de síntesis que permitió mantener la observación con carácter ético.

- **Método inductivo - deductivo:** este método es un proceso utilizado en la investigación en desarrollo, debido a que permitió poder sacar conclusiones generales partiendo de hechos particulares mediante el cual se investigó los factores que intervinieron en el desarrollo de la investigación, se empleó este método por permitir

desmontar las variables anteriormente analizadas, tal como lo indica en la revista el autor Rodriguez (2017), donde menciona que;

“El método inductivo-deductivo está conformado por dos procedimientos inversos: inducción y deducción. La inducción es una forma de razonamiento en la que se pasa del conocimiento de casos particulares a un conocimiento más general, que refleja lo que hay de común en los fenómenos individuales” (p. 13).

Este método inductivo se utilizó con la finalidad de utilizar premisas particulares como la recolección de la información en internet para poder llegar a una conclusión general, por su parte el método deductivo sirvió para enfocarnos en la problemática a nivel general y así poder descomponer sus partes, lo cual ayudó al desarrollo de la investigación para tener diferentes criterios y puntos de vista.

- **Método analítico - sintético:** es aquel método de investigación que consistió en la desmembración de toda la investigación, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos, con lo cual se pudo realizar un trabajo minucioso de cada una de las categorías que conforman esta investigación, tal cual lo mencionó en su revista digital el autor Lopera (2010); se empleó este método por ser quien nos arribó al análisis de los resultados adquiridos de la tabulación de las encuestas y estudiarlos minuciosamente obteniendo conclusiones que nos permitieron en primer lugar aprender más sobre el tema desarrollado.

Este método analítico sintético se lo utilizó durante toda la investigación, dado que la importancia de este recae sobre la recolección de la información de varias fuentes bibliográficas, las cuales permitieron observar las diferentes causas y consecuencias del

estudio de las dos variables, dando la oportunidad para realizar una síntesis que permita relacionar cada reacción o cada causa con su consecuencia de manera ordenada y lógica.

2.3.2. Métodos Empíricos

Debido a la emergencia sanitaria que atravesamos hoy en día, resultó imposible aplicar la encuesta a la muestra seleccionada (docentes) debido al confinamiento y distanciamiento propuesto actualmente por el COE Nacional y el COE Cantonal, sin embargo se ha encontrado la forma de poder aplicar la encuesta a través de la plataforma Google Forms la cual es amigable y permitió tener acceso a todas las respuestas de manera íntegra sin poder manipularlas demostrando ética y compromiso con la realización de esta investigación.

La Encuesta según Sampieri (2015) es “el cuestionario es tal vez el más utilizado para la recolección de datos; este consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir”.

Adicional a la técnica seleccionada se aplicó una Entrevista a la directora de la Unidad Educativa, y según lo manifiesta Hernández (2019) la Entrevista implica que “una persona calificada aplica el cuestionario a los sujetos participantes, el primero hace las preguntas a cada sujeto y anota las respuestas. ... La habilidad del entrevistador es vital para el éxito en la búsqueda de hecho por medio de la entrevista”.

2.4. Población y Muestra

2.4.1. Población

El presente estudio investigativo estuvo dirigido a los docentes que conforman la Unidad Educativa Carlos Moreno Arias, del cantón Milagro, tomando de referencia lo manifestado en la entrevista por la Licenciada Doriss Orozco Sánchez, directora del plantel, en la cual existe el siguiente personal.

Tabla 1:

Población Unidad Educativa

DOCENTES	TOTAL
Hombres	3
Mujeres	39
TOTAL	42

Nota: Población de la Unidad Educativa Carlos Moreno Arias. Elaboración propia.

La población al ser finita será considerada en su totalidad para la aplicación de las técnicas seleccionadas. Donde: • N = Total de la población • $Z_{\alpha} = 1.96$ al cuadrado (si la seguridad es del 95%) • p = proporción esperada (en este caso $5\% = 0.05$) • $q = 1 - p$ (en este caso $1 - 0.05 = 0.95$) • d = precisión (en su investigación use un 5%).

2.4.2. Tipos de muestreo

El muestreo probabilístico es una técnica en la cual las muestras son recogidas mediante un proceso que les brinda a todos los individuos de la población la misma oportunidad de ser seleccionados. Muchos consideran que este es metodológicamente el enfoque más riguroso para el muestreo, ya que elimina los sesgos sociales que podrían moldear la muestra de investigación. Sin embargo, en última instancia la técnica de muestreo que elijas debe ser la que te permita responder mejor a tu pregunta de investigación.

2.5. Técnicas e instrumentos

2.5.1. Encuesta

Se puede definir la encuesta, siguiendo a García Ferrando, como una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características.

2.5.2. Cuestionario

Un cuestionario se define como un instrumento de investigación que consiste en un conjunto de preguntas u otros tipos de indicaciones con el objetivo de recopilar información de un encuestado. Éstas son típicamente una mezcla de preguntas cerradas y abiertas.

CAPÍTULO 3

3. PROPUESTA DE SOLUCIÓN

Los expertos notan que el estrés en el trabajo a menudo lleva al estrés en casa también, ya que es casi imposible dejar los problemas en la oficina. La clave para vivir con estrés, minimizando su efecto, está en las manos de uno mismo. Quizás no se pueden eliminar todas las fuentes de nuestros problemas, pero si se pueden regular algunas de las reacciones más destructiva. "Uno tiene el poder de controlar el estrés aun cuando no pueda controlar lo que lo está causando ", Lo que se necesita, resalta, son pequeños momentos de alivio a lo largo del día para evitar que se acumule el estrés y lo deje a uno tenso y exhausto. "Hay todo tipo de técnicas fáciles, con las practicas, sentirá más energía y será más saludable"

- Evite tomar mucho café. La cafeína contenida en dos tazas de café agrega 16 latidos por minuto a su ritmo cardiaco y lo pone a uno más irritable y ansioso. Escápese mentalmente. Imagínese en un gran lugar a gran altura

con vistas de paisajes naturaleza todo su alrededor. Si uno se encuentra realmente en esa imagen, experimentara una sensación de alivio.

- Camine y converse. Cuando sea posible, hable de temas causantes de estrés con otras personas mientras caminan juntos. La conversación parecerá menos formal y usted evitará el contacto visual, lo que puede generar más ansiedad y tensión todavía.
- Manténgase activo. Si Usted tiene que barajar muchos proyectos y esta clavado en uno, pase a otro y vuelva más tarde al que dejó pendiente. De esta forma va evitar caer presa de un pánico y podrá enfrentar el problema con una actitud más fresca y creativa.
- No se niegue a las distracciones. Cualquier cosa que le llame la atención obligándolo a mirar y a escuchar en lugar de pensar y preocuparse, le puede reducir la tensión.
- Haga una pausa para hacer ejercicios. Cuando se sienta tenso, tómese unos minutos para estirarse o hacer ejercicios.
- Descargue ese peso. Como si tuviera una joroba eche la cabeza levemente hacia delante, eso le estirara los 2 hombros y del cuello.

3.1. Plan de procesamiento de datos

Los datos obtenidos luego de realizar nuestras encuestas, fueron analizados, organizados y sistematizados mediante la utilización de una tabla matriz, en la cual se expresó la totalidad de información. De allí se desciende a la discriminación de datos por variables, las cuales procedimos a separar u agrupar la información en tablas de frecuencia y se realiza la elección del diseño de los gráficos condicionados por el tipo de escalas manejadas para la comprobación de las variables.

Tabla de frecuencias basadas en el SPSS

Output Created		25-MAR-2022 00:43:08
Comments		
Input	Data	C:\Users\marys\OneDrive\Es critorio\joao1.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	40
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=p1 p2 p3 p4 p5 p6 p7 p8 p9 p10 p11 p12 p13 p14 p15 p16 p17 p18 p19 p20 p21 p22 p23 p24 p25 p26 p27 /BARCHART FREQ /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:04,41
	Elapsed Time	00:00:03,52

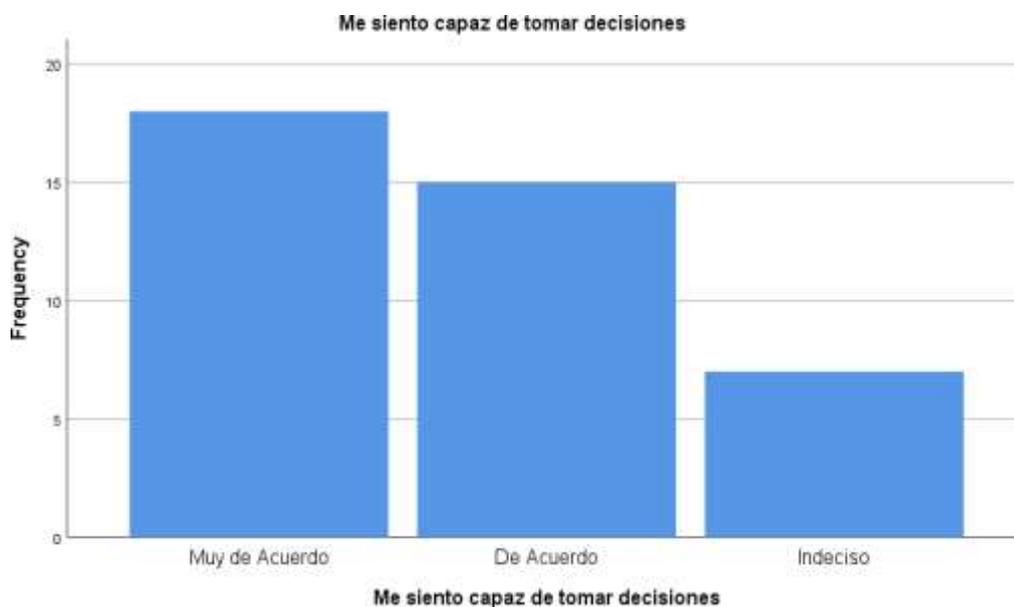
TABLA DE FRECUENCIA DIRECTAS

Tabla 1. Me siento capaz de tomar decisiones

Frequency		Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Muy de Acuerdo	18	45,0	45,0	45,0
	De Acuerdo	15	37,5	37,5	82,5
	Indeciso	7	17,5	17,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Nota: Resultados obtenidos de las encuestas Análisis SPSS elaboración propia

Figura 1. Me siento capaz de tomar decisiones



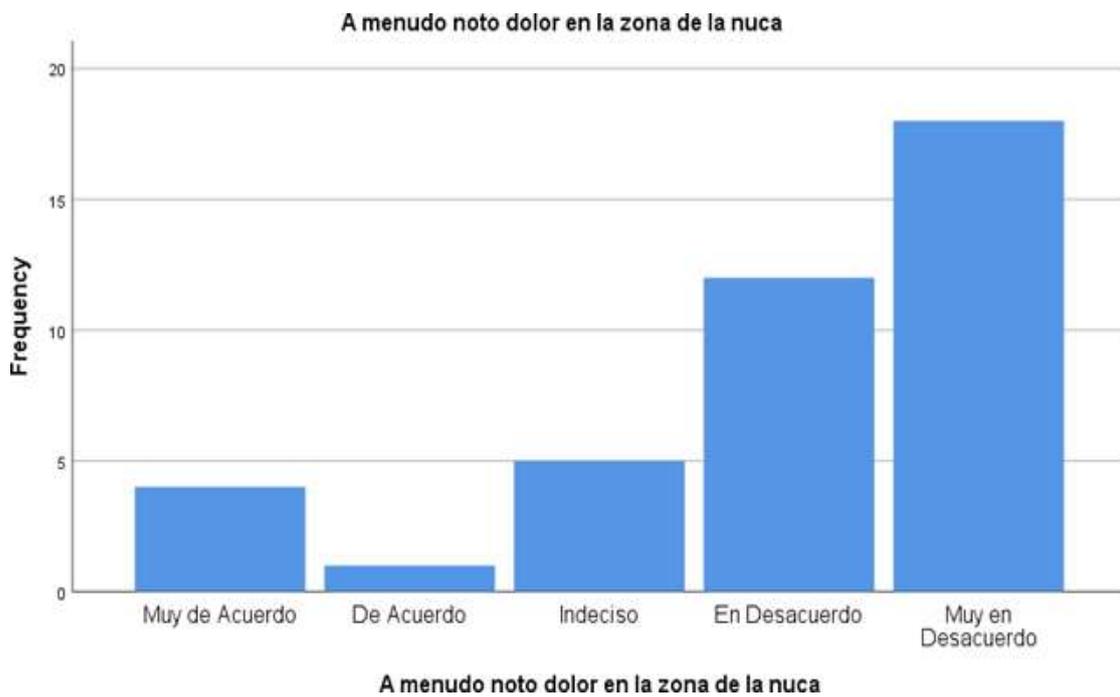
Análisis: Del total de los docentes encuestados de la Unidad Educativa CARLOS MORENO ARIAS DEL CANTÓN MILAGRO el 18% aseguran estar en muy de acuerdo con sentirse capaz de tomar decisiones, Por otro lado, tenemos 15% de acuerdo y 7% indecisos.

Tabla 2. A menudo noto dolor en la zona de la nuca

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Muy de Acuerdo	4	10,0	10,0	10,0
	De Acuerdo	1	2,5	2,5	12,5
	Indeciso	5	12,5	12,5	25,0
	En Desacuerdo	12	30,0	30,0	55,0
	Muy en Desacuerdo	18	45,0	45,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Nota: Resultados obtenidos de las encuestas Análisis SPSS elaboración propia

Figura 2. A menudo noto dolor en la zona de la nuca



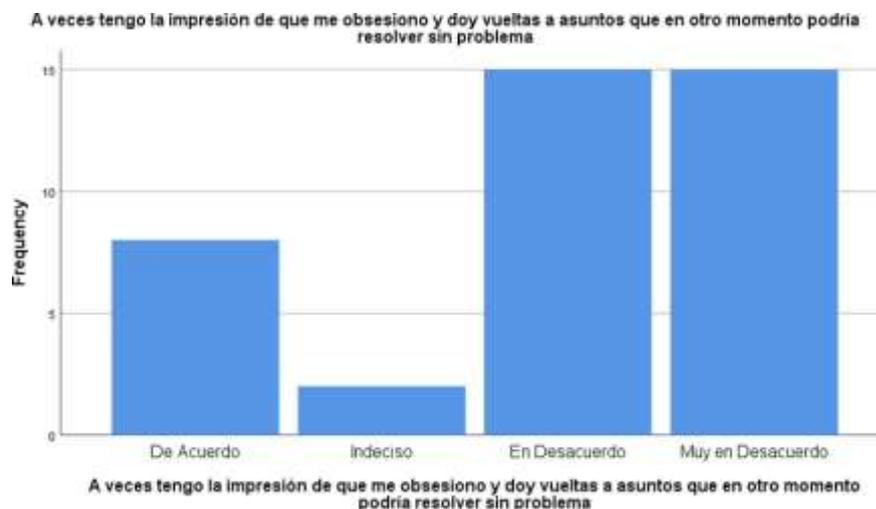
Análisis: Del total de los docentes encuestados de la Unidad Educativa CARLOS MORENO ARIAS DEL CANTÓN MILAGRO el 4% aseguran estar en muy de acuerdo notar dolor en la zona de la nuca. Por otro lado, tenemos 1% de acuerdo y 5% indecisos.

Tabla 3. A veces tengo la impresión de que me obsesiono y doy vueltas a asuntos que en otro momento podría resolver sin problema

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	De Acuerdo	8	20,0	20,0	20,0
	Indeciso	2	5,0	5,0	25,0
	En Desacuerdo	15	37,5	37,5	62,5
	Muy en Desacuerdo	15	37,5	37,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Nota: Resultados obtenidos de las encuestas Análisis SPSS elaboración propia

Figura 3. A veces tengo la impresión de que me obsesiono y doy vueltas a asuntos que en otro momento podría resolver sin problema



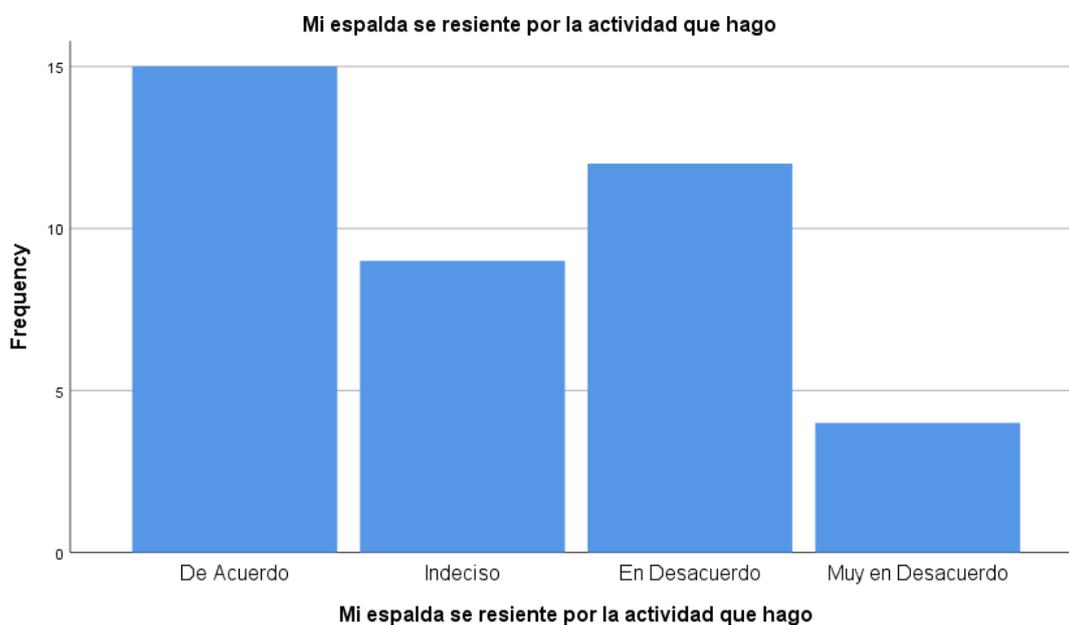
Análisis: Del total de los docentes encuestados de la Unidad Educativa CARLOS MORENO ARIAS DEL CANTÓN MILAGRO como mayor tenemos 15% aseguran estar en muy desacuerdo en a veces tener la impresión de obsesión y vueltas a asuntos que en otro momento podrían resolver sin problema. Y con menor porcentaje tenemos 2% de indecisos en presentar esta situación.

Tabla 4. Mi espalda se resiente por la actividad que hago

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	De Acuerdo	15	37,5	37,5	37,5
	Indeciso	9	22,5	22,5	60,0
	En Desacuerdo	12	30,0	30,0	90,0
	Muy en Desacuerdo	4	10,0	10,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Nota: Resultados obtenidos de las encuestas Análisis SPSS elaboración

Figura 4. Mi espalda se resiente por la actividad que hago



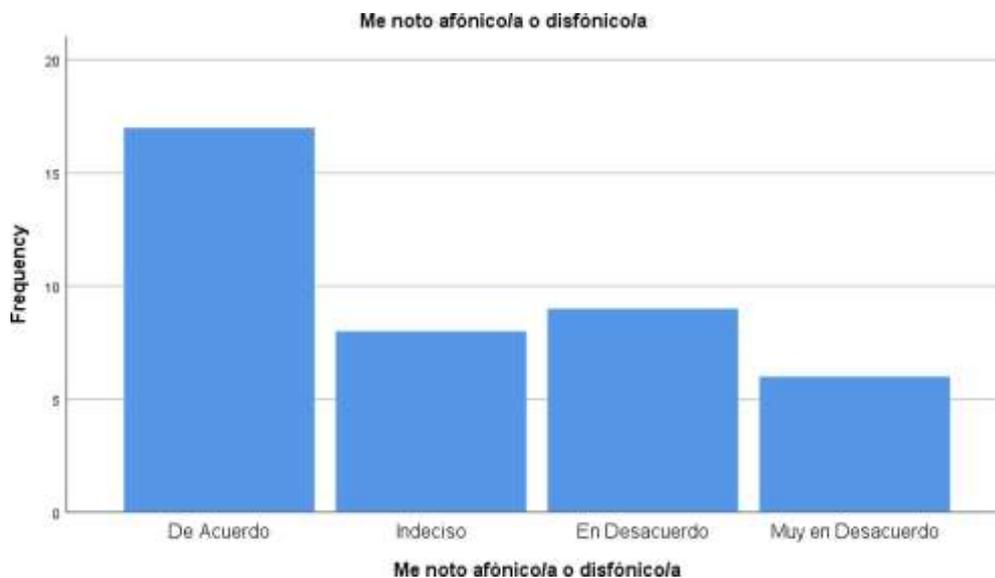
Análisis: Del total de los docentes encuestados de la Unidad Educativa CARLOS MORENO ARIAS DEL CANTÓN MILAGRO el 15% de docentes aseguran mantener dolor en su espalda por las actividades que realizan. Por otro lado, el 12% consta con un desacuerdo en esta situación.

Tabla 5. Me noto afónico/a o disfónico/a

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Valid	De Acuerdo	17	42,5	42,5	42,5
	Indeciso	8	20,0	20,0	62,5
	En Desacuerdo	9	22,5	22,5	85,0
	Muy en Desacuerdo	6	15,0	15,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Nota: Resultados obtenidos de las encuestas Análisis SPSS elaboración propia

Figura 5. Me noto afónico/a o disfónico/a



Análisis: Del total de los docentes encuestados de la Unidad Educativa CARLOS MORENO ARIAS DEL CANTÓN MILAGRO como mayor tenemos 17% aseguran estar de acuerdo en notarse afónicos o disfónicos, mientras que el 8% se mantiene indecisos en esta situación, el 9% en desacuerdo y el 6% en muy desacuerdo

3.2. Análisis general de resultados

Finalmente, durante nuestra investigación pudimos analizar que dentro de la Unidad educativa se encontró un gran índice de estrés en cada uno de los docentes, los cuales algunos presentaban muchas anomalías tanto emocionales, físicas y claro en su rendimiento laboral. Recordemos que el objetivo principal de nuestra investigación era conocer de qué manera influía el estrés dentro del desempeño que debe de realizar los docentes dentro de la unidad educativa, lo cual, encontramos que se ven influenciados de manera negativa, dando resultados maestros con bajos rendimientos, con enfermedades musculares y emocionales como lo eran la tristeza y agobio.

Definitivamente el conocer e indagar sobre este tema nos ayuda ver con claridad que el estrés no es solo un estado emocional momentáneo, si bien este va más allá de aquello trayendo consigo consecuencias enormes, como lo son el agotamiento mental, la pérdida de concentración y en casos como estos la pérdida de nuestro trabajo.

Entonces podemos decir que se confirma una anomalía emocional en los docentes de esta unidad educativa debido al estrés y como no se lo ha manejado debidamente. En ese caso nosotros le brindamos por medio de nuestra investigación ciertas indicaciones y recomendaciones que aseguren que la salud física y mental del docente se verá segura y estable.

CONCLUSIONES

En el proceso realizado se pudo interpretar que, si existen altos índices de estrés laboral que están incidiendo de forma directa en el bienestar psicoemocional de los docentes de la Unidad Educativa Carlos Moreno Arias, se llega a esta conclusión debido a los resultados obtenidos del análisis de los componentes que influían a que se desencadene este estrés laboral, entre los cuales, se pudo establecer que aspectos como la carga laboral, tiempo o ritmo de trabajo, presión del tiempo, factores personales, etc., son los que mas afectan a la salud emocional de los docentes.

Se pudo verificar bajo parámetros interpretativos que el nivel de estrés de los docentes de la Unidad Educativa Carlos Moreno Arias si tiene relación directa con el desenvolvimiento y rendimiento profesional, el buen estado de su salud mental, con los resultados obtenidos se pudo evidenciar diversas anomalías tanto a nivel emocional, físicas y teniendo un impacto directo con su rendimiento laboral, a consecuencia del estrés laboral los maestros no solo presentan un bajos rendimiento, sino que también sufren de enfermedades musculares y emocionales como lo eran la tristeza y agobio.

Las anomalías emocionales ocasionadas por el estrés laboral detectadas en los docentes de la unidad educativa debido han sido abordadas por medio de indicaciones y actividades de autocontrol y relajación que aseguren la salud física y mental del docente. En conclusión con las técnicas mencionadas se pretende mejorar la salud mental y bienestar psicoemocional en los docentes de la Unidad Educativa Carlos Moreno Arias.

RECOMENDACIONES

Propuestas: Dar seguimientos y continuidad a los equipos que dan técnicas grupales a cada uno de los docentes, es decir cada docente perciben y creen que, si existe una buena planificación, y eficiencia dentro del área educativo sus actividades mejorarían. Su ambiente laboral es importante y contribuye a crear un ambiente laboral adecuado.

Propuesta: Fortalecimiento del trabajo en grupo, mejoramiento de las relaciones interpersonales, e integración de grupo dentro de cada de los docentes. Implementar momentos recreativos, para la liberación de estrés de los docentes, horas de fortalecimiento emocional y de liderazgo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Sampieri Roberto. (2015). Tipos de Investigaciones. *Investigación Científica .Org*, 9(5), 13-25. Recuperado el 15 de 4 de 2021, de <https://investigacioncientifica.org/investigacion-documental-segun-autores/>
- Acosta, M., & Burguillos, A. (2014). ESTRÉS Y BURNOUT EN PROFESORES DE PRIMARIA Y SECUNDARIA DE HUELVA: LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO COMO FACTOR DE PROTECCIÓN. *Revista INFAD*, 4(1), 303-309. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851787033>
- Arias, W. (2013). Síndrome de burnout en docentes de Educación Básica Regular de Arequipa. *Revista PUCP*, 22(42), 53-76. Obtenido de <https://doi.org/10.18800/educacion.201301.003>
- Castro, P. (2011). El estrés docente en los profesores de escuela pública. *Revista Pontificia Universidad Católica de Perú*. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/1100>
- Cerrón, J. (2009). *Síndrome de Burnout y factores asociados en docentes de la UNCP*. Perú: Huancayo.
- Chávez , J. (2015). Síndrome de burnout en maestros de primaria de instituciones educativas de la zona urbana de Pampas. *Revista UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERÚ*, 18-38.
- Coduti. et al. (25 de Julio de 2013). *ENFERMEDADES LABORALES: CÓMO AFECTAN EL ENTORNO ORGANIZACIONAL*. Obtenido de UNCUYO Universidad Nacional de Cuyo:

https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/5215/codutitesisenfermedadeslaborales.pdf

Cuba, R. (2019). Estrés laboral en docentes de educación secundaria. *Revista Universidad Nacional del Centro del Perú*, 26-40.

Cuenca, R. (2006). El estrés en los maestros : percepción y realidad. Estudio de casos en Lima Metropolitana. *Revista IEP*. Obtenido de <http://repositorio.iep.org.pe/handle/IEP/744>

Dávila, J., & Díaz, M. (2015). FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE EDUCACION BASICA EN UNA INSTITUCION EDUCATIVA NACIONAL DE CHICLAYO. *Revista UMB*.

Del Hoyo, M. (12 de 11 de 2004). *Estrés Laboral y sus características*. Obtenido de Documentos Divulgativos - Ministerio del trabajo y asuntos sociales: <https://www.sesst.org/wp-content/uploads/2018/08/estres-laboral-guia.pdf>

Fernández, M. (2002). estrés docente en los profesores de nivel primario en lima. *Revista Universidad de Lima*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118132002>

Fuentealba, R., & Imbarack, P. (2014). Compromiso docente, una interpelación al sentido de la profesionalidad en tiempos de cambio. *Revista Estudios pedagógicos*.

Hernández Ignacio. (2019). *ESTUDIO SOBRE LOS FACTORES QUE AFECTAN EL COMPORTAMIENTO RESPECTO A LA INTENCIÓN DE USO DE APLICACIONES MÓVILES TIPO DELIVERY*. UNIVERSIDAD TÉCNICA FEDERICO SANTA MARÍA, DEPARTAMENTO DE INDUSTRIAS. Santiago de Chile: UNIVERSIDAD TÉCNICA FEDERICO SANTA MARÍA. Recuperado el

18 de 4 de 2021, de

<https://repositorio.usm.cl/bitstream/handle/11673/46767/3560902049163UTFSM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Huere Ascano, Y. (2015). Estrés laboral y desarrollo de la didáctica especial de docentes en colegios del valle Yacus- Jauja - La Naturaleza del Estrés –Jauja. *Revista UNCP*. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12894/841>

Lopera et al. (2010). EL MÉTODO ANALÍTICO COMO MÉTODO NATURAL1. *Revista Crítica de Ciencias Sociales*, 1-27. Recuperado el 19 de 4 de 2021, de <file:///C:/Users/59396/Downloads/27128-Texto%20del%20art%C3%ADculo-27147-1-10-20110607.PDF>

MEDLINE PLUS. (28 de octubre de 2021). *Información de salud*. Obtenido de Todo sobre la Salud mental: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>

Méndez Venegas, J. (2019). Estrés laboral o síndrome de "burnout". *Acta Pediátrica de México*, 25(5), 299-302. Obtenido de <http://repositorio.pediatrica.gob.mx:8180/handle/20.500.12103/1814>

MENTSALUD. (2017). *Clínica de Psicología y Psiquiatría*. Obtenido de ¿Qué es la salud mental? - ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENE UNA PERSONA MENTALMENTE SANA?: <https://www.mentsalud.com/que-es-la-salud-mental/#:~:text=Una%20persona%20goza%20de%20una,exige%20su%20d%C3%ADa%20a%20d%C3%ADa>.

Morán, S., & Gutiérrez, P. (2005). Estrés docente: elaboración de la escala ED-6 para su evaluación. *Revista RELIEVE*, 11(1).

- Novoa, S. (2016). Factores que influyen en el estrés de los docentes del nivel de educación secundaria del colegio San José de Monterrico. *Revista Universidad de Piura*.
- Olmedo, M. (2017). Atrapados por el estrés. *Dialnet*, 968.
- OPS. (2016). Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades. *Revista OPS*, 1-5.
- Organización Mundial de la Salud. (17 de noviembre de 2007). *Estrés y burn out. Definición y prevención*. Obtenido de ELSEVIER: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,biol%C3%B3gico%20necesario%20para%20la%20supervivencia>.
- Parihuamán, M. (2017). Nivel de estrés de los docentes de las instituciones educativas de Villa Vicús y Kilómetro 50, distrito de Chulucanas - Morropón - Piura. *Revista PIRHUA*. Obtenido de <https://hdl.handle.net/11042/3022>
- Peiró Silla, J. (2001). EL ESTRÉS LABORAL: UNA PERSPECTIVA INDIVIDUAL Y COLECTIVA. *Revista del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo*(13), 18-38. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=201228>
- Perez, Eduin Jaime Posada. (2011). La relación trabajo- estrés laboral en los Colombianos. *Rev CES Salud Pública*, 2(1), 66-73.
- Prado, J. (2021). Enfoque psicológico del estrés. *Revista IMF*.
- Revista Digital USA. (02 de septiembre de 2020). *Salud mental: cómo reconocer que hay un problema y dónde encontrar ayuda*. Obtenido de Salud mental y enfermedad o

trastorno mental no son lo mismo: <https://www.usa.gov/espanol/novedades/salud-mental-como-reconocer-que-hay-un-problema-y-donde-encontrar-ayuda#:~:text=La%20salud%20mental%20incluye%20el,de%20salud%20en%20Estados%20Unidos.>

Rodeiguez A, A. (1 de 07 de 2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Redalyc*(82), 1-26. Recuperado el 19 de 4 de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/206/20652069006.pdf>

Rodríguez, J., Guevara, A., & Viramontes, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 45-67. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5216/521653267015/html/>

Sánchez, J. M. (2010). Estrés laboral. *Revista Hidrogénesis*, 8(2), 55-63. Obtenido de <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>

School, B. (28 de junio de 2018). *Tipos de estrés laboral y saber reconocerlos*. Obtenido de Recurso Humanos Integrales: <https://www.grupoioe.es/tipos-de-estres-laboral/>

Sedano, E. (2016). Síndrome de Burnout en docentes de la Institución Educativa Privada Latino- Chupaca. *Revista UNCP*. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12894/2201>

Silva, Saturno;. (19 de octubre de 2019). *LinkedIn*. Obtenido de ¿Eustrés o distrés?: <https://es.linkedin.com/pulse/eustr%C3%A9s-o-distr%C3%A9s-saturno-silva>

Taylor y Bogdán. (1984). *introduccion a os metodos cualitativos de investigacion*. Barcelona: PAIDOS.

UNIVERSIA CL. (19 de octubre de 2020). *Tipos de estrés laboral: eustrés y distrés*.

Obtenido de Guía digital de la Salud Mental:

<https://www.universia.net/cl/actualidad/orientacion-academica/tipos-de-estres-laboral-eustres-y-distres.html>

Velasco-Rodríguez, G. (2017). *Mercadotecnia social: las aplicaciones móviles en el mercado sanitario*. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, Chihuahua, México., Doctorado en Ciencias de la Administración. Juárez: Social marketing:. Recuperado el 16 de 4 de 2021, de <https://www.consumidor.ftc.gov/articulos/s0018-aplicaciones-moviles-que-son-y-como-funcionan>

Velázquez, S. (2016). Hábitos y estilos de vida saludables. *Universidad Autónoma del estado de Hidalgo*, 1-16.

ANEXOS

ENTREVISTA A DIRECTIVO

Esta entrevista permitirá afianzar los conocimientos acerca del Estrés Laboral y su incidencia en la Salud Mental de los docentes

Las preguntas realizadas en esta entrevista presencial serán abiertas.

1. **¿Cuán importante es tener un adecuado clima laboral?**
2. **¿Considera usted que los docentes responden a su trabajo de manera eficiente?**
3. **¿Cómo usted analiza la presión que tienen los docentes tras las clases virtuales?**
4. **¿Cuánto conoce sobre el estrés laboral?**
5. **¿Cuánto conoce sobre la salud mental de las personas?**
6. **¿Cree usted que se encuentra estresada?**
7. **¿Existe algún problema que detone el estrés laboral en su Institución Educativa?**
8. **¿Cree usted que el estrés laboral está afectando la salud de los docentes?**
9. **¿Qué se puede hacer para resolver el problema (o los problemas) causantes del estrés laboral?**
10. **¿Considera que existe en esta Institución Educativa un adecuado clima laboral?**
11. **¿Cree usted que las actitudes de los docentes son las más adecuado en el desarrollo de la enseñanza con los niños?**
12. **¿Qué opinión tiene usted sobre los docentes que están estresados?**

Modelo de Encuesta



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA CARLOS MORENO ARIAS

Encuesta anónima acerca del Estrés Laboral y su Incidencia en la Salud Mental

Se sugiere escoger la opción que más se apegue a la realidad actual:

1. **Muy de Acuerdo**
2. **De Acuerdo**
3. **Indeciso**
4. **En Desacuerdo**
5. **Muy en Desacuerdo**

CARACTERÍSTICAS	1	2	3	4	5
Me siento capaz de tomar decisiones					
A menudo noto dolor en la zona de la nuca					
A veces tengo la impresión de que me obsesiono y doy vueltas a asuntos que en otro momento podría resolver sin problema					
Me siento satisfecho/a con mi forma de hacer las cosas					
Mi espalda se resiente por la actividad que hago					
Si pudiera, volvería a escoger ser profesor/a					
Después de la jornada laboral me encuentro sin fuerzas					
Me noto afónico/a o disfónico/a					
A temporadas, tengo falta de concentración para realizar tareas					
Disfruto de mis tareas cotidianas					
En la escuela me he sentido tenso/a					
Me siento físicamente agotada al final de mi jornada laboral					
Cuando termino un trabajo, a menudo estoy contento/a con los resultados					
Noto picor en el cuello después de la jornada laboral					

Me lo paso bien en el trabajo					
La voz se me cansa fácilmente					
En el trabajo, me agoto mucho					
Cuando me despierto, tengo ganas de ir a trabajar					
Estoy satisfecho/a con mi aportación a la escuela					
Hay épocas en las que tengo más distracciones de lo habitual					
Padezco de lumbalgia					
Tengo la capacidad de ser creativo/a y ágil en mi actividad docente					
Cuando tengo dificultades me deprimó mucho					
Últimamente tengo falta de memoria					
A veces me siento ansioso/a					
Soy muy feliz en mi trabajo					
A menudo me noto tenso, a punto de estallar					

