



UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE
MANABÍ
Fundada en 1952



Estrés en docentes del distrito 13D09-Paján, Manabí

Stress in teachers from district 13D09-Paján, Manabí

- ✉ * Tanya Elizabeth Ruiz Ruiz 
- ✉ Ricardo Giniebra Urrea 
- ✉ Leonor Alexandra Rodríguez Álava 

Facultad de Posgrado, Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador,
truiz2453@utm.edu.ec, ricardo.giniebra@utm.edu.ec, leonor.rodriguez@utm.edu.ec.

*Autor de correspondencia.

Recepción: 06 de febrero de 2024 / **Aceptación:** 14 de agosto de 2024 / **Publicación:** 28 de octubre de 2024.

Citación/cómo citar este artículo: Ruiz, T., Giniebra, R. y Rodríguez, L. (2024). Estrés en docentes del distrito 13D09-Paján, Manabí. *Revista PSIDIAL: Psicología y Diálogo de Saberes*, 3(Edición Especial) 187-200. <https://doi.org/10.33936/psidial.v1iEspecial.6425>



e-ISSN 2806-5972

✉ revista.psidial@utm.edu.ec

REVISTA PSIDIAL: PSICOLOGÍA Y DIÁLOGO DE SABERES

Vol. 3 Edición Especial (187-200)

DOI: 10.33936/psidial.v1iEspecial.6425

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo determinar el nivel estrés en docentes del Distrito 13D09-Paján, Manabí, para lo cual se realiza una revisión y fundamentación bibliográfica del concepto de estrés de acuerdo a las últimas investigaciones y particularizando en los docentes. Se aplicó el enfoque mixto, el tipo de investigación fue de campo y descriptiva, empleando el método deductivo, analítico-sintético, descriptivo y estadístico; las técnicas usadas fue la entrevista y la encuesta, siendo los instrumentos el Cuestionario de Evaluación de Estrés en Docentes (Teachers' Stress Inventory, TSI); se concluye que los docentes presentan diversos y significativos niveles de estrés pero que la autoridad no tiene ninguna estrategia para enfrentarlo y restaurar el bienestar de los maestros.

Palabras claves: estrés docente; desempeño laboral; educación.

Abstract:

The current research aims to determine the stress levels among educators in the 13DO9-Paján District in Manabí. To achieve this, a review of the bibliographical foundation on the definition of stress, particularly in relation to educators, was conducted. The study employed a mixed approach, incorporating descriptive and field research methods. Deductive, analytical-synthetic, descriptive, and statistical methods were applied. Data collection utilized interview and survey techniques, along with the Teachers' Stress Inventory (TSI) by Kyriacou, Chris—a questionnaire designed for evaluating stress in educators. The findings reveal that educators exhibit various and significant levels of stress. However, it is observed that the authorities lack a comprehensive strategy to address and enhance the well-being of teachers.

Keywords: Stress; teacher; job performance; education.

Introducción

La Organización de las Naciones Unidas, ONU, (2018) señala que docentes bien formados, apoyados y valorados son esenciales para garantizar una educación de calidad para todos y lograr la consecución de los objetivos educativos de la Agenda 2030. Por ello, los docentes constituyen una prioridad absoluta para la UNESCO. Sin embargo, en todo el mundo hay un déficit de 69 millones de docentes y muchos de los que trabajan actualmente, especialmente en el África, Latinoamérica y en el sur de Asia, carecen de cualificaciones y formación básicas para seguir el ritmo de los cambios en la educación.

No obstante, la docencia es una profesión exigente, pero al mismo tiempo es un trabajo emocional y psicológicamente agotador. Requiere una cantidad importante de energía emocional y psicológica debido a la interacción continua con estudiantes de todas las edades que aportan al aula sus propias experiencias de vida y situaciones familiares por lo que los docentes reportan niveles elevados de estrés y enfermedades psicosomáticas en comparación con otras profesiones. El estrés en los profesores tiene consecuencias de gran alcance en sus resultados de salud, la motivación de los estudiantes y la economía.

Esta situación es corroborada por la UNESCO en su informe (2023) que encontró que los docentes tienen casi el doble de probabilidades que otros adultos trabajadores de informar que tienen dificultades para afrontar el estrés relacionado con el trabajo, y 10 puntos porcentuales más de probabilidades de experimentar agotamiento. El estrés frecuente y prolongado aumenta el riesgo de problemas de salud mental, como ansiedad y depresión. También, una encuesta representativa aplicada por la Organización Internacional del Trabajo OIT (2023) concluye que las medidas y políticas para mantener la adecuada salud mental de los profesores es escasa.

La Internacional de la Educación, con sede en México (2020) indica que en todos los países latinoamericanos los docentes están cada vez más empleados en condiciones precarias y de mala calidad, los contratos a tiempo parcial van en aumento y existe una creciente falta de respeto y apoyo hacia una de las profesiones más esenciales del mundo. Los docentes reciben salarios insuficientes, lo que no es coherente con su nivel de cualificación y experiencia.

En Ecuador, el reglamento de la Ley Orgánica de Educación Intercultural, aplicada en el año (2021) ha producido cambios que implican mayores exigencias y sobrecargas que afectan la situación laboral de los docentes de la Unidades Educativas. Estos cambios pueden provocar la aparición de síntomas de estrés y agotamiento emocional. El agotamiento emocional se considera el corazón del burnout y también la dimensión más ampliamente reportada del síndrome.

Se refiere a sentimientos de vacío emocional y disminución de los recursos personales como resultado de una exposición prolongada a situaciones de estrés laboral crónico (Seidler, et al., 2014).

El informe ONG Juntos por la Educación (2022) evidenció la presencia de un nivel medio de estrés laboral en los docentes, con un escaso nivel de bienestar y armonía. En otra investigación realizado en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo se obtuvo que de una muestra de 200 docentes el 54,5 por ciento presentan estrés laboral, el 18,38 por ciento cansancios emocionales, el 5,24 por ciento despersonalizaciones y el 23,5 por ciento presentaron niveles de estrés con un rango de bastante y extremo, siendo una estadística considerable en referencia a la muestra de estudio.

Para Mamani y Condori (2022) las exigencias a las que se enfrenta el cuerpo docente han cambiado radicalmente en los últimos 15 o 20 años, haciendo aumentar las responsabilidades que se acumulan sobre él. Al mismo tiempo, la familia y la comunidad en general han ido aceptando una menor responsabilidad por el bienestar educativo del niño. No obstante, los problemas más serios a los que se enfrenta el profesorado se deben al hecho de que, junto con estos incrementos en la responsabilidad, no se han introducido necesaria o adecuadamente cambios en las instalaciones ni preparación alguna para ayudarles a superar esas nuevas exigencias.

Estos grandes cambios implican que las diversas funciones de los profesores son, a veces, contradictorias. Se les exige que cumplan el papel de «amigo, colega y ayudador», ¡papel quizás incompatible con el de «evaluador, selector y disciplinado!»». Aunque se considera que estos ejemplos de contradicción entre funciones son tradicionales, se debe aceptar que los cambios sociales han incrementado y/o han cambiado los roles usuales de los maestros. Siendo el objetivo: Determinar el nivel de estrés presente en los docentes del Distrito 13D09-Paján.

Marco Referencial

El estrés: definición, signos, tipos

Cortés Rojas, (2021) indica que:

Se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos el estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar; (p. 45)

Hay que señalar que el estrés afecta tanto a la mente como al cuerpo. Es positivo tener un poco, pues ayuda a realizar las actividades diarias, pero cuando el estrés pasa a ser excesivo tiene consecuencias físicas y psíquicas. Sin embargo, se puede aprender a lidiar con él para sentirse menos abrumados y mejorar nuestro bienestar físico y mental.

Cuando se tiene estrés resulta difícil relajarse y concentrarse, y la persona puede sentirse ansioso o irritable. Además, señala Alvites-Huamaní (2019) el estrés puede causar dolor de cabeza o de otras partes del cuerpo, malestar gástrico, dificultades para dormir o alteraciones del apetito (comer más o menos de la cuenta). Cuando el estrés se cronifica, puede agravar problemas de salud y dar lugar a un aumento del consumo de tabaco, bebidas alcohólicas y otras sustancias.

También Angulo et al., (2020) consideran que “Las situaciones estresantes pueden causar o exacerbar problemas de salud mental, frecuentemente ansiedad o depresión, que requieren atención médica” (p. 34). Hay problemas de salud mental que pueden deberse a la persistencia del estrés si este ha empezado a afectar a nuestra vida y nuestro desempeño educativo o laboral.

El manejo del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. Cada uno cuenta con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento. Se analizan cada uno de ellos.

El estrés agudo es la forma de estrés más común afirman Robinet-Serrano y Pérez-Azahuanche (2020). Según estos autores, surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. Afortunadamente, la mayoría de las personas reconocen los síntomas de estrés agudo. Es una lista de lo que ha ido mal en sus vidas: el accidente automovilístico que abolló el parachoques, la pérdida de un contrato importante, un plazo de entrega que deben cumplir, los problemas ocasionales de su hijo en la escuela, y demás.

Por otra parte, afirman Tacca- Huamán están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Parecen estar perpetuamente en las garras del estrés agudo.

Es común que las personas con reacciones de estrés agudo estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Suelen describirse como personas con “muchísima energía nerviosa”. Siempre apuradas, tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez cuando otros responden con hostilidad real. El trabajo se vuelve un lugar muy estresante para ellas.

Si bien el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante, el estrés crónico no lo es. Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. Rojas-Solís et al., expresan que:

El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta. Es el estrés que los eternos conflictos han provocado en los habitantes de Irlanda del Norte, las tensiones del Medio Oriente que afectan a árabes y judíos, y las rivalidades étnicas interminables, (p. 34).

El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones.

García Lino (2020) opina que algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad. Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona (por ejemplo, el mundo es un lugar amenazante, las personas descubrirán que finge lo que no es, debe ser perfecto todo el tiempo). Cuando la personalidad o las convicciones y creencias profundamente arraigadas deben reformularse, la recuperación exige el autoexamen activo, a menudo con ayuda de un profesional.

García Lino también señala que el peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí. Las personas toman conciencia de inmediato del estrés agudo porque es nuevo; ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo. El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés.

El estrés en los docentes

Como se señaló en la introducción que la profesión docente es reconocida como estresante, emocionalmente intensa y a menudo asociada con una sensación comprometida de bienestar. En las escuelas, hay una serie de factores que influyen en la motivación de los docentes, sus actividades en el aula y el rendimiento de sus alumnos, entre ellos el estrés, que la OMS (2018) define como un “estado de preocupación o tensión mental causado por una situación difícil” (p. 45). Es decir que el estrés docente, como un tipo específico de estrés ocupacional que ocurre en el contexto de la profesión docente, puede definirse como respuestas físicas y psicológicas negativas a una variedad de eventos relacionados con el trabajo de un maestro causados por un desequilibrio entre los factores de riesgo y los factores protectores, lo que significa que cuando ocurren situaciones estresantes, se aumenta la demanda sobre la capacidad de adaptación de una persona y existe una inconsistencia entre las expectativas y los requisitos de la sociedad y la realidad educativa, por otro lado.

En una línea similar, Bada Quispe et al., (2020) conceptualizaron el estrés docente como un desequilibrio entre los factores de riesgo (p. ej., aislamiento, mal comportamiento de los estudiantes y políticas de des empoderamiento) y protectores (p. ej., apoyo social, gestión del aula y voz del maestro) a nivel personal, interpersonal y organizacional, que deben equilibrarse con intervenciones adecuadas para prevenir consecuencias adversas. Dado que el estrés es un proceso transaccional y emocional entre los individuos y su contexto, las intervenciones pueden minimizar el estrés de los maestros al mejorar las interacciones interpersonales y los apoyos ambientales.

En otras palabras, afirma Acosta y Lascano (2020) los docentes competentes con percepciones positivas de las condiciones de trabajo son más capaces de lidiar con los factores estresantes del aula (por ejemplo, los comportamientos desafiantes de los estudiantes) “porque pueden tener más conocimientos y recursos para respaldar su competencia y motivación en el trabajo y estrategias para lidiar con los factores estresantes relacionados con el trabajo” (p. 12) Por lo tanto, los docentes con diferentes antecedentes profesionales y psicológicos reaccionan de manera diferente al estrés, la ansiedad y la depresión (TAE) adoptando diversos comportamientos y estrategias (dis)funcionales.

Por ejemplo, explica Aguilar et al (2020) el mal comportamiento de los alumnos, la comunicación inadecuada con los compañeros o los padres, la escasez de tiempo, la débil situación laboral, la insatisfacción con los salarios y el gran número de alumnos son las principales causas. En el caso de los docentes, continua Aguilar et al (2020) los tres principales factores estresantes son el personal, el interpersonal y el organizacional.

Los factores estresantes personales consisten en la autoeficacia y la capacidad del educador, mientras que los factores estresantes interpersonales representan la relación del educador con el supervisor, los alumnos, los padres y los colegas, mientras que los factores estresantes organizacionales contienen la cultura del estudiante, la gestión escolar y las regulaciones establecidas por el gobierno.

Para los docentes, subrayan Párraga-Párraga y Escobar-Delgado (2020) los tres principales factores estresantes son el personal, el interpersonal y el organizacional. Los factores estresantes personales consisten en la autoeficacia y la capacidad del educador, mientras que los factores estresantes interpersonales representan la relación del educador con el supervisor, los alumnos, los padres y los colegas, mientras que los factores estresantes organizacionales contienen la cultura del estudiante, la gestión escolar y las regulaciones establecidas por el gobierno. Los sentimientos negativos que experimentan los educadores deben controlarse adecuadamente.

Metodología

Enfoque de la investigación

La presente investigación tiene un enfoque mixto y se utiliza cuando se requiere una mejor comprensión del problema de investigación, y que podría dar cada uno de estos métodos (cuantitativo y cualitativo) por separado. Al hacer una investigación mixta se utilizan diversos métodos y fuentes de datos para examinar un mismo problema.

Los tipos de investigación aplicada fue de campo y que se realizó en el mismo lugar de los hechos; descriptiva porque se hace una descripción de la problemática que se estudió

Los métodos empleados fueron el deductivo que accedió extraer y deducir las diferentes proposiciones teóricas y prácticas de estudios realizados sobre el estrés docente; método analítico sintético que permitió descomponer la problemática estudiada, es decir el estrés docente, analizando las situación laboral, las actividades que realizan, los mecanismos de defensa los profesores, logrando particularizar correctamente la naturaleza del fenómeno estudiado y a partir de ello realizar analogías, comprender su comportamiento y establecer algunas teorías que expliquen lógicamente la situación estudiada. También se utilizó el método estadístico en la presentación de tablas estadísticas que son analizadas e interpretadas para tener un diagnóstico preciso.

Sobre la técnica aplicada consta la encuesta, con su instrumento denominado Cuestionario de Evaluación de Estrés en Docentes (Teachers' Stress Inventory, TSI) de autor: Kyriacou, Chris

La población estuvo constituida por el total de los docentes del Distrito 13D09- Paján, la muestra se constituyó con 60 maestros que trabajan con estudiantes con NEE, el tipo de muestra fue aleatoria simple.

Resultados

El test aplicado a los docentes de la muestra escogida identifica los diferentes síntomas físicos, psicológicos y emocionales de estrés que presentan los docentes como efecto de su práctica educativa y que indudablemente está afectando a su desarrollo profesional, personal y social.

Tabla n.º 1. Resultado del test aplicado a los docentes

Respuestas	Nunca		Casi Nunca		Algunas Veces		Relativamente Frecuente		Muy Frecuente		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Imposibilidad de conciliar el sueño.	15	25	10	17	18	30	9	15	8	13	60	100
Jaquecas y dolores de cabeza.	25	42	12	20	8	13	9	15	6	10	60	100
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	17	28	12	20	10	17	9	15	12	20	60	100
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	15	25	12	20	15	25	9	15	9	15	60	100
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	28	47	15	25	8	13	5	8	4	7	60	100
Disminución del interés sexual.	24	40	11	18	8	13	10	17	7	12	60	100

El 25% de los docentes expresaron que nunca han tenido la imposibilidad de conciliar el sueño; el 17% señaló casi nunca; el 30% señaló algunas veces; el 15% expresó relativamente frecuente y finalmente el 13% contestó muy frecuente. De la información alcanzada se deduce que una sola una cuarta parte de los maestros nunca han tenido problemas en conciliar el sueño, pero la tercera parte de los profesores/as algunas veces han tenido la imposibilidad de conciliar el sueño. Este hecho está relacionado en que los docentes están presentando insomnio, que es la incapacidad de conciliar el sueño o permanecer dormido durante la noche, lo que resulta en un sueño no reparador.

Y es un problema muy común, que afecta su energía, estado de ánimo y capacidad para funcionar durante el día. La falta de sueño no solo puede minar la energía y estado de ánimo, sino que también puede afectar la salud, desempeño laboral y calidad de vida.

El 42% de los maestros indicaron que nunca han sentido jaquecas y dolores de cabeza; el 20% señaló casi nunca; el 13% dijo algunas veces; el 15% manifestó relativamente frecuente y el 10% afirmó que muy frecuente. Pese a que cerca de la mitad de los maestros/as señalan que nunca han sentido jaquecas y dolores de cabeza, sin embargo, si se suman las respuestas: algunas veces, relativamente frecuente y muy frecuente, se obtiene que un poco más de la tercera parte de los profesores consultados tienen estos síntomas de manera esporádica. De acuerdo a la revisión bibliográfica expuesta anteriormente el estrés y las jaquecas y dolores de cabeza están vinculados en un círculo vicioso. El estrés permanente puede desencadenar estos síntomas y hacerla continuar y a su vez aumenta el estrés de los maestros.

Con respecto a ingestiones o molestias gastrointestinales, el 17% de los docentes dijeron nunca haberlo sentido; el 20% de los profesores señalaron casi nunca; el 17% de los maestros/as indicaron algunas veces, el 15% señaló relativamente frecuente, y el 20% dijo muy frecuente. Entre las respuestas nunca y casi nunca se puede decir que cerca de la mitad de los profesores no presentan indigestiones o molestias gastrointestinales, pero las otras respuestas están indicando niveles considerables de estrés. Así y en relación con los datos obtenidos mediante encuesta, se resumen que la quinta parte de los y las profesores/as han tenido muy frecuentemente ingestiones o molestias gastrointestinales. Este hallazgo es importante que una mejor comprensión de los factores estresantes ocupacionales que causan enfermedades gastrointestinales puede conducir a técnicas preventivas que disminuyan la aparición y la gravedad de estas enfermedades.

El 25% de los docentes indicaron nunca han tenido la sensación de cansancio extremo o agotamiento; el 29% señaló casi nunca; el 25% dijo algunas veces; el 15% relativamente frecuente; el 15% muy frecuente. Los profesores tienen sensación de cansancio extremo o agotamiento lo cual se expresa en los porcentajes de las respuestas de algunas veces, relativamente frecuente y muy frecuente y solo una cuarta de ellos no tienen esa sensación. La sensación de cansancio extremo o agotamiento puede estar interfiriendo física y mentalmente en la vida profesional y personal de los maestros. Estos síntomas pueden deberse a muchos factores, incluidas las altas exigencias en el lugar de trabajo, las interrupciones del ciclo de sueño, los malos hábitos de sueño, el exceso de trabajo y más, aspectos que se los revisó en las tablas anteriores.

El 47% de los maestros/as indicaron que nunca han tenido la tendencia de comer, beber o fumar más de los habitual; el 25% afirmó que casi nunca; el 13% dijo algunas veces; el 8% relativamente frecuente y el 7% muy frecuente. En reciprocidad con la información obtenida se deduce que la tendencia a comer, beber o fumar más de lo habitual no se ha manifestado significativamente entre los maestros. Al parecer comer, beber o fumar más de los habitual no está entre los síntomas más relevantes del estrés docente; tomando en cuenta que cerca de la mitad de los profesores nunca han sentido han comido, bebido o fumado más de los habitual; por lo tanto, estos rasgos no son frecuentes en los profesores consultados. Por lo general el estrés ocupacional puede dar lugar al uso de alcohol y cigarrillos como agentes ansiolíticos y antidepresivos para liberar el estrés laboral y provocar un tabaquismo excesivo, un aumento de la intensidad del tabaquismo y un mayor consumo de alcohol, que puede modularse mediante Habilidades de afrontamiento

Sobre la disminución del interés sexual; los docentes contestaron de la siguiente manera: 40% dijo nunca, el 18% señaló casi nunca, el 13% contestó algunas veces, el 17% manifestó relativamente frecuente; el 12% expresó muy frecuente. Cerca de la mitad de los profesores dijeron que nunca han sentido la disminución del interés sexual, sin embargo, una tercera parte indicó que relativamente frecuente y muy frecuente han tenido disminución del interés sexual. Este es otro rasgo que no estaría presente entre los síntomas significativos del estrés de los profesores; pese a que las preocupaciones permanentes y comunes, el estrés cotidiano puede afectar el deseo sexual. Y la libido baja puede exacerbar el estrés al causar problemas en las relaciones o una menor confianza en sí mismo. Por lo tanto, es importante mejorar la forma en que maneja el estrés, porque también puede mejorar su vida sexual.

Discusión

Los resultados muestran que los docentes del Distrito 13 D09- Paján presentan niveles reveladores de estrés, puesto que, en la escala del Test de estrés laboral, los porcentajes del ítems o respuestas nunca son pequeños (25%) lo cual queda expresado en las dificultades de conciliar el sueño: algunas veces, 30%, relativamente frecuente (15%) y muy frecuente (13%). También presenta serias las molestias gastrointestinales: algunas veces (17%), relativamente frecuente (15%) y muy frecuente (20%). Del mismo modo el cansancio extremo o agotamiento afecta el desenvolvimiento de los maestros: algunas veces (25%), relativamente frecuente (15%) y muy frecuente (15%).

Esta serían los síntomas más significativos del estrés de los docentes; lo cual tiene relación con la investigación realizadas por Yáñez (2017) que concluye afirmando, “La correlación entre variables permitió tener resultados significativos al momento

de relacionar el estrés con el desempeño laboral, verificando la asociación entre las mismas; por lo que, se concluye que el personal docente mantiene un nivel de estrés considerable el cual limita tener un rendimiento óptimo por parte del personal” (p. 67).

También se relaciona con el estudio realizado por García (2020) el cual concluye que en los resultados revelados hay un alto porcentaje de docentes que se encuentran en una situación de estrés que va de preocupante a grave, los ítems relacionados con los factores supervisión, mejora y alumnado son los que generan mayor estrés.

Conclusiones

Los docentes del Distrito 13D09-Paján presentan niveles significativos de estrés laboral, expresado principalmente en las dificultades de conciliar el sueño; solo una cuarta parte de los maestros no lo han tenido esa imposibilidad, una tercera parte lo sienten algunas veces y también las respuestas: relativamente frecuentes y muy frecuentes sumarían otra tercera parte; por lo cual se deduce que la mayoría de los maestros presentan diferentes síntomas de problemas para conciliar el sueño.

Del mismo modo las molestias intestinales es otro de los síntomas que de manera general del estrés; puesto que solo la tercera parte de los profesores nunca han sentido estas molestias, sin embargo, una quinta parte de ellos señaló muy frecuente; y los otros maestros lo han sentido en algunas veces y relativamente frecuente.

También la sensación de cansancio extremo o agotamiento es otro de los síntomas de estrés que se incorporan, solo una cuarta parte de los profesores nunca han tenido esa sensación y una quinta parte señaló casi nunca. En cambio, las jaquecas y dolores de cabeza, la tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual y la disminución del interés sexual alrededor de la mitad de los maestros nunca lo han sentido, por lo que no constituyen síntomas significativos de la presencia de estrés docente.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de interés en la presente publicación en ninguna de sus fases.

Referencias bibliográficas

- Acosta, A. A., & Lascano, M. M. (2020). Relación entre Estrés Docente y Síndrome de Burnout en docentes de la Zona 3 de Ecuador. *Uniandes Episteme. Revista de Ciencia, Tecnología e Innovación.*, 7(2), 265-278. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8298144.pdf>
- Aguilar, W. F. P., Talepcio, J. D., & Rodríguez, C. L. A. (2021). Estrés laboral del docente de primaria, en el trabajo remoto. *Revista Ciencia y Tecnología*, 17(3), 25-33. <http://dx.doi.org/10.17268/rev.cyt.2021.03.02>
- Alvites-Huamaní, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y representaciones*, 7(3), 141-159. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
- Angulo, D. J. B., Nivelá, C. D. L. D., Chiriguayo, J. T. A., Zuñiga, G. A. P., & de León, T. A. A. (2020). La relajación y estrés laboral en el personal docente: una revisión sistemática. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(266). <https://doi.org/10.46642/efd.v25i266.1617>
- Bada Quispe, O. F., Salas Sánchez, R. M., Castillo Saavedra, E. F., Arroyo Rosales, E. M., & Carbonell García, C. E. (2020). Estrés laboral y clima organizacional en docentes peruanos. *MediSur*, 18(6), 1138-1144. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000601138&lng=es&tlng=es
- Cortés Rojas, J. L. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(SPE1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>
- Flores Paredes, A., Coila Pancca, D., Ccopa, S. A., Yapuchura Saico, C. R., & Pino Vanegas, Y. M. (2021). Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia. *Comuni@cción*, 12(3), 175-185. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.12.3.528>
- García Lino, M. E. (2020). Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta. *Revista San Gregorio*, (43), 140-154. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i43.1412>
- Párraga-Párraga, K. L., & Escobar-Delgado, G. R. (2020). Estrés laboral en docentes de educación básica por el cambio de modalidad de estudio presencial a virtual: artículo de investigación. *REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINARIA ARBITRADA YACHASUN-ISSN: 2697-3456*, 4(7 Ed. esp.), 142-155. <https://doi.org/10.46296/yc.v4i7edesp.0067>
- Robinet-Serrano, A. L., & Pérez-Azahuanche, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del conocimiento*, 5(12), 637-653. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8042542.pdf>

Rojas-Solís, J. L., Flores-Meza, G., & Cuaya-Itzcoatl, I. G. (2021). Principales aspectos metodológicos en el estudio del estrés laboral en personal universitario: Una revisión sistemática. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 15(1). <https://doi.org/10.19083/ridu.2021.1248>

Tacca Huamán, D. R., & Tacca Huamán, A. L. (2019). Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. *Propósitos y representaciones*, 7(3), 323-338. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.304>

Contribución de Autores

Autor	Contribución
Tanya Elizabeth Ruiz Ruiz	Toma de los datos, redacción del documento, discusión de resultados, introducción, resumen y revisión
Ricardo Giniebra Urrea	
Leonor Alexandra Rodríguez Álava	