



# PSICOLOGÍA

**Proyecto de Titulación previo a la obtención de título de Licenciada en Psicología.**

**AUTOR:** Karen Samantha Paredes Guevara

**TUTOR:** Mgtr. Daniel Trujillo Agudelo

**“Estrés asociado a la práctica docente en un Centro Educativo Particular de Quito”**



## **DEDICATORIA**

Dedico el presente trabajo a la persona más importante de mi vida, mi hija Luciana, por ti trato de ser la mejor profesional y mamá cada día, eres mi motivación para no rendirme nunca. A mi futuro esposo Felipe por todos estos años a mi lado, has sido parte de mis alegrías y tristezas, pero tu apoyo y amor nunca me ha faltado.

También dedico este trabajo a mis padres y a mi hermana quienes han sido parte fundamental en mi vida y en la culminación de mi carrera y del presente trabajo. A todos mis familiares quienes de alguna u otra manera han sido parte fundamental de mi vida personal y profesional.

## AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, me gustaría agradecer a mis padres por todo su apoyo durante mi vida estudiantil, sin su guía y orientación no podría haber culminado mis estudios y no sería la mujer y profesional que actualmente soy. Estoy agradecida con la vida y con Dios por haberme dado a los padres que tengo, gracias por todo su amor y por los valores que siempre me han inculcado.

Agradezco a mi hermana por ser mi ejemplo de lucha y perseverancia, mi ejemplo a seguir en todos los ámbitos. También agradezco a mi futuro esposo Felipe por su amor, paciencia, apoyo y motivación durante esta etapa final de mi carrera, por darme ánimo para no rendirme nunca.

Agradezco a todos mis profesores y amigas por todos los años de carrera lleno de aprendizaje, enseñanzas y muchas buenas vivencias. En especial, mi agradecimiento a mi director de proyecto de titulación el Mgtr. Daniel Trujillo por su guía en la elaboración del presente trabajo. Finalmente, agradezco a Dios por todas sus bendiciones y por haberme permitido estudiar en una de las universidades de mayor prestigio del país.

## DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, Karen Samantha Paredes Guevara declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional y, que se ha consultado la bibliografía detallada.

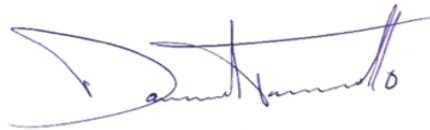
Cedo mis derechos de propiedad intelectual a la Universidad Internacional del Ecuador para que sea publicado y divulgado en internet, según lo establecido en la Ley de Propiedad Intelectual, reglamento y Leyes.

A handwritten signature in black ink that reads "Karen Paredes". The signature is written in a cursive style and is underlined with a double line.

---

**Firma**

Yo, Daniel Trujillo Agudelo, certifico que conozco al autor del presente trabajo siendo responsable exclusivo tanto en su originalidad, autenticidad, como en su contenido.

A handwritten signature in blue ink that reads "Daniel Trujillo Agudelo". The signature is written in a cursive style and is underlined with a double line.

---

**Firma**

## RESUMEN

El presente trabajo tiene la finalidad de evaluar los niveles de estrés en los docentes de un Centro Educativo Particular de la Ciudad de Quito. Dado que la docencia es una de las profesiones con más afectaciones por el estrés se ha seleccionado a una muestra de docentes para realizar la medición a través de la Escala de Estrés Docente ED-6, la cual permitió colocar el estrés de los docentes desde un nivel muy bajo hasta un nivel alto. Dentro de los resultados obtenidos se puede evidenciar que la muestra de docentes seleccionados presentó niveles de estrés bajos y normales, sin embargo, presentan niveles altos de desmotivación y mal afrontamiento. Finalmente, para prevenir y mitigar los niveles altos de estrés se propone realizar un plan de prevención e intervención en los docentes del Centro Educativo.

**Palabras clave:** niveles de estrés, estrés docente, docentes, Escala de Estrés docente (ED-6.)

## ABSTRACT

The purpose of this work is to evaluate the stress levels in teachers of a Private School in Quito. Given that teaching is one of the occupations most affected by stress, a sample of teachers has been selected to perform the measurement through the ED-6 Teaching Stress Scale, which will place the level of stress in teachers from very low to high. The results indicate that this sample of teachers have low and normal levels of stress, however, they show high levels of demotivation and poor coping. Finally, to prevent and mitigate high levels of stress, it is proposed to carry out a prevention and intervention plan in the teachers of the school.

**Keywords:** stress levels, teaching stress, teachers, Teaching Stress Scale (ED-6)

## ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	ii
DEDICATORIA.....	ii
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
ÍNDICE.....	vi
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	3
1.1. Planteamiento del problema.....	3
1.1.1. Pregunta de investigación.....	3
1.2. Objetivos.....	3
1.2.1. Objetivo General.....	3
1.2.2. Objetivos Específicos.....	3
1.3. Hipótesis.....	3
1.4. Justificación.....	4
1.5. Planteamiento del problema.....	5
1.6. Antecedentes.....	6
CAPÍTULO II.....	9
Marco de referencia.....	9
2.1 Conceptualización del término estrés.....	9



2.2. Fases del estrés .....	10
2.2.1. Fases de alerta:.....	10
2.2.2. Fase de resistencia: .....	11
2.2.3. Fase de agotamiento: .....	11
2.3. Síntomas generales del estrés .....	11
Tabla 1 Síntomas del estrés: físicos, emocionales, cognitivos y comportamentales .....	12
2.4. Tipos de estrés .....	12
2.4.1. Estrés Agudo: .....	13
2.4.2. Estrés agudo episódico: .....	13
2.4.3. Estrés Crónico: .....	13
2.5. Estrés docente .....	14
2.6. Factores de riesgo para el estrés .....	14
Tabla 2 Factores de riesgo para el estrés .....	15
2.7. Factores protectores para el estrés .....	15
2.8. Consecuencias del estrés en los docentes .....	17
2.8.1. Ámbito familiar .....	17
2.8.2. Ámbito laboral.....	17
2.8.3. Ámbito social.....	17
2.8.4. Ámbito personal .....	17
2.8.5. Estrés y enfermedades cardiovasculares.....	18
2.8.6. Estrés y enfermedades gastrointestinales .....	18
2.8.7. Estrés y enfermedades inflamatorias .....	18
2.8.8. Estrés y enfermedades psicológicas .....	19

CAPÍTULO III .....	20
Metodología.....	20
3.1. Tipo de Investigación .....	20
3.2. Población .....	20
3.3. Criterios de selección.....	20
3.3.1. Criterios de inclusión.....	20
3.3.2. Criterios de exclusión .....	21
3.4. Variables y dimensiones .....	21
3.4.2. Dimensiones .....	21
Tabla 3 Dimensiones de la ESCALA ED-6 (Estrés docente) .....	21
3.5. Instrumentos .....	22
3.5.1. Ficha sociodemográfica.....	22
3.5.2. Escala de estrés docente ED-6.....	22
3.6. Procedimiento.....	23
3.7. Consentimiento informado y acuerdo de confidencialidad .....	23
CAPÍTULO IV .....	24
Resultados.....	24
4.1. Tablas y gráficos de resultados descriptivos generales .....	24
Tabla 4 .....	24
Tabla de frecuencia: datos generales de los docentes del Centro Educativo.....	24
Tabla 5 .....	25
Niveles de estrés docente obtenidos a partir del test de estrés docente.....	25
Tabla 6 .....	26

Niveles en las dimensiones del estrés docente .....	26
Tabla 7 .....	28
Relación entre la variable sexo y Nivel de estrés .....	28
Gráfico 1 Relación entre la variable edad y el nivel de estrés.....	29
Gráfico 2 Relación entre la variable años de servicio y el nivel de estrés .....	29
<b>CAPÍTULO V</b> .....	<b>31</b>
Discusión .....	31
5.1 Limitaciones .....	32
5.2. Recomendaciones .....	33
<b>CAPÍTULO VI</b> .....	<b>35</b>
Plan de mitigación de estrés .....	35
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>37</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>40</b>
Anexo 1 .....	40

## INTRODUCCIÓN

El estrés es un concepto muy utilizado actualmente, sin embargo, desde siglos pasados los seres humanos lo han padecido. El estrés afecta de manera directa a áreas cognitivas, emocionales y comportamentales de la persona con síntomas físicos como dolores de cabeza, taquicardias, insomnios; emocionales como: frustración, inquietud, aislamiento; cognitivos como: reducción de la memoria, pensamiento acelerado, preocupación, y comportamentales como cambios en el apetito, uso de alcohol, drogas, entre otros (Praveena et al., 2019).

El estrés a lo largo de los años ha sido tipificado en tres tipos, siendo el más común el estrés agudo hasta el estrés crónico, el cual llega a generar trastornos psicológicos como ansiedad y depresión (Marcelo Trucco, 2002).

Una de las profesiones que se ha visto más afectada por el estrés es la docencia, llegando a desencadenar en consecuencias negativas en la vida personal y laboral de cada uno de los docentes. Expertos en el estudio del estrés han demostrado que docentes con niveles altos de estrés tienen un menor desempeño en sus labores, tienen mayor absentismo, cambian de trabajo o de funciones con mayor frecuencia, y se sienten insatisfechos (Sánchez, 2017).

La psicología ha hecho varios aportes en cuanto al manejo correcto del estrés a través de diversas técnicas como entrenamiento en relajación y respiración, reestructuración cognitiva, entre otras. Dichas técnicas ayudan a manejar aquellas situaciones que generan mayor estrés en la vida de las personas.

En este contexto, el presente estudio pretende responder a la pregunta, ¿Cuál es el nivel de estrés en los docentes de un centro educativo particular de Quito?, y a través

de los resultados obtenidos determinar un plan de mitigación en aquellos docentes con niveles altos de estrés.

De esta forma, la presente investigación se desarrolla en 6 capítulos: en el capítulo 1 se abordan aspectos relacionados con el plan de investigación. En el capítulo 2 se plantean aspectos teóricos relacionados a la conceptualización del estrés, fases, tipos, sintomatología, estrés docente factores de riesgo, factores protectores y consecuencias relacionadas a altos niveles de estrés. En el capítulo 3 se aborda la metodología, es decir, como se realizó el presente estudio y qué instrumentos fueron utilizados. En el capítulo 4 se detallan los resultados obtenidos. En el capítulo 5 se realiza la discusión de los resultados y se detallan las conclusiones obtenidas. Y en el capítulo 6 se propone un plan de acción para reducir niveles de estrés en aquellos docentes que presenten niveles moderados y altos.

## CAPÍTULO I

### Plan de tesis

#### 1.1. Planteamiento del problema

##### 1.1.1. *Pregunta de investigación*

¿Cuál es el nivel de estrés en los docentes de un centro educativo particular de Quito?

#### 1.2. Objetivos

##### 1.2.1. *Objetivo General*

- Identificar los niveles de estrés que se asocian a la práctica docente en un centro educativo particular de la Ciudad de Quito para promover estrategias de afrontamiento.

##### 1.2.2. *Objetivos Específicos*

- Analizar los resultados en cuanto a los niveles de estrés y sus dimensiones y relacionarlos con las variables, sexo, edad y años de docencia, obtenidos a partir de la Escala ED-6.
- Corroborar los datos obtenidos con las fuentes bibliográficas que tienen relación con investigaciones sobre niveles de estrés relacionados a la práctica docente.
- Generar un plan de acción para promover estrategias de afrontamiento y mitigar los efectos del estrés en los docentes del centro educativo que hayan presentado niveles moderados y altos de estrés.

#### 1.3. Hipótesis

Hay presencia de niveles moderados y altos de estrés en los docentes de un centro educativo particular de Quito durante el periodo septiembre-diciembre 2021.

#### **1.4. Justificación**

El estrés es una afección que el ser humano ha padecido desde siglos pasados. Siendo este una respuesta automática del organismo ante cualquier acontecimiento que se le imponga y que sienta que es amenazadora (Alvites-Huamaní, 2019). Sánchez (2017), define al estrés profesional como el desequilibrio de las exigencias y presiones que enfrenta el individuo por situaciones de trabajo y condiciones laborales no óptimas. Por ende, el estrés conlleva a diferentes afectaciones fisiológicas, emocionales, conductuales y psicológicas. Llegando el estrés a ser una de las causas a nivel mundial que deriva en absentismo, falta de compromiso, insatisfacción con el centro de trabajo.

José Antonio Ayuso (2006), afirma que los profesionales de la enseñanza pueden encontrarse fuertemente afectados por fases avanzadas de estrés y por ende a un gran desgaste profesional ligado al número excesivo de estudiantes en aulas, indisciplinas, falta de interés por aprender, bajo apoyo de los padre, abuso de poder del director o jefe inmediato, presentación de informes y otro tipo de documentos, entre otros factores. Así mismo, los cambios constantes que se han dado en el área educativa generan mayor presión y carga laboral en los docentes haciendo que los factores causantes de estrés generen consecuencias importantes en ellos.

Por tanto, este estudio es importante para determinar el nivel de estrés en un grupo de docente y contribuir a la comunidad del Centro Educativo a través de medidas que reduzcan el estrés y por ende que los docentes tengan un mejor desempeño en sus funciones.

### **1.5. Planteamiento del problema**

Luis Adrian Cardozo Gutierrez, (2016), afirma que la función docente comprende una de las profesiones de mayor impacto en el desarrollo humano y por ende sus actitudes, emociones, perspectivas y expectativas se integran al proceso de enseñanza; llegando a ser su labor, una labor multidimensional para el desarrollo del constructo humano. Los grupos de trabajadores más susceptibles a experimentar elevados niveles de estrés son aquellos que tienen relaciones directas y constantes con otras personas. Considerándose así la docencia como una de las profesiones con niveles más altos de estrés, de tal manera que la salud física y mental de cada uno de los docentes se ve afectada de manera directa. En este contexto se ha podido apreciar desde manifestaciones emocionales hasta afectivas y cognitivas; es por ello esta investigación pretende cuantificar el estrés de los docentes para proponer estrategias de mitigación



## 1.6. Antecedentes

Hans Selye, estudiante de medicina, en la década de 1930, acuñó el término estrés después de observar que los enfermos a su cargo presentaban síntomas comunes como agotamiento, baja de peso, pérdida de apetito, entre otros. En esta época este estudiante denominó a dichos síntomas como síndrome general de adaptación, sin embargo, con el tiempo y experimentos con animales designó a este síndrome como estrés biológico y después únicamente como estrés.

La organización Mundial de la Salud en sus informes del 2002 afirman que, la docencia representa una condición vulnerable para presentar altos niveles de estrés, es decir, inciden de manera significativa en la calidad de vida en el trabajo, llegando a considerar al estrés laboral como un problema de salud pública (World Health Organization, 2002). En consideración con esto se han elaborado diversos estudios en Ecuador, Latinoamérica, América del Norte y Europa.

Naciones Unidas (2019), afirman que el estrés, largas jornadas de trabajo y enfermedades relacionadas con el trabajo causan 374 millones de muertes al año y repercuten de manera significativa en ámbitos personales y familiares.

Así también, la Unión Nacional de educadores después de realizar una investigación sobre salud laboral de los docentes en el año 2012, llega a la conclusión de que el estrés es una de las patologías que genera mayor preocupación entre los docentes (Unión Nacional de Educadores, 2012).

Aguilar y Mayorga (2019), a través de una investigación descriptiva y correlacional indagaron la relación entre el estrés docente y el síndrome de Burnout en docentes de la Zona 3 de Ecuador, dicha zona comprende las provincias de Tungurahua, Chimborazo, Cotopaxi y Pastaza. A partir de este estudio se llega a la conclusión de que

los docentes muestran altos niveles de estrés en todas las dimensiones evaluadas a través del reactivo ED-6 ( estrés por ansiedad, estrés por depresión, estrés por creencias desadaptativas, estrés por presión laboral, estrés por desmotivación y estrés por mal afrontamiento). Así también Aguilar y Mayorga concluyen que en los docentes evaluados el agente principal de estrés son los estudiantes, la sobrecarga laboral exigida por la gran cantidad de alumnos. Así como también factores como extensas horas de trabajo y años de servicio se relacionan con altos niveles de estrés en los docentes.

Lara y Pando (2014), a partir de un estudio realizado en docentes de la Universidad Central del Ecuador, concluyen que 185 (98,9%) de los profesores evaluados presentan niveles de estrés bajo y 2 profesores (1,15) un nivel medio.

Por otro lado, Cleofé Genoveva Alvites-Huamaní (2019), realizó un estudio descriptivo del Estrés docente y factores psicosociales en una población compuesta por docentes de Latinoamérica (Argentina, Bolivia, Perú, Colombia, Uruguay, Venezuela, Panamá y México), de Norteamérica (Estados Unidos) y Europa (España). Dicho estudio se realizó a través de dos reactivos, la escala de estrés docente ED-6 y la escala de factores psicosociales en los docentes, a partir de los mismos llegaron a la conclusión que existe una relación positiva significativa entre el estrés y los factores psicosociales, así como también los resultados aseveran que los estados de ánimo como la depresión y ansiedad están vinculados con el estrés, generando síntomas subyacentes como irritabilidad, anhedonia, problemas de apetito, insomnio, entre otros.

Barrientos (2012), realizó una investigación la cual pretendía determinar el nivel de estrés que manifiestan los colaboradores de una Asociación Solidarista. Para lo cual utilizó escalas de Apreciación del Estrés. Para este estudio se encuestó a 26 personas y se concluye que el 69% de los encuestados presentan un nivel bajo de estrés y el 31%

presentan un nivel medio. Así también se concluye que no existe relación alguna entre la variable edad, años de servicio y estrés.

Otro estudio realizado en docentes activos de Educación Especial en Guatemala concluye que, aunque exista presencia de estrés en los docentes encuestados, el nivel de intensidad es leve (Cajas, 2016). Este autor a su vez recomienda promover actividades de relajación, respiración, ejercicios de estiramiento y cambio de rutina durante las actividades realizadas por los docentes para mitigar los niveles de estrés

## CAPÍTULO II

### Marco de referencia

#### 2.1 Conceptualización del término estrés

La palabra estrés proviene del latín *stringere*, la cual hace referencia a opresión, apretar, atar. Desde la década de 1930 este término ha ido evolucionando a partir de la conceptualización realizada por Hans Selye después de observar algunos síntomas comunes y generales en algunos pacientes a su cargo. Victoria Franco (2015), afirma que las definiciones del estrés se han ido organizando a partir de las propuestas realizadas por investigadores como Selye, Lazarus y Folkman, Sapolsky y Fernández-Abascal.

Según Seley (1936, 1878) como se citó en Ayuso (2006), el estrés se define como: “La respuesta fisiológica, no específica, de un organismo ante toda exigencia que se le haga”. Es por ello que el autor afirma a su vez que cualquier tipo de estímulo se puede derivar en estresor siempre que este provoque una respuesta biológica de reajuste (p.2).

Lazarus fue conocido por su teoría sobre el estrés y las emociones, en la cual se define a este termino como:“ proceso de transacción entre una situación (interna y externa) que posee determinadas características y una persona que valora la situación en función de sus propias metas valores, experiencias, etc.”(Ortiz, 2005) .

En consideración con los aportes de estos investigadores, muchos autores han actualizado el concepto de estrés como, por ejemplo:

Pérez Núñez et al. (2014), definen al estrés como: “El proceso o reflejo que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento complejo en el cual se encuentra como amenazante o desbordante de sus recursos” (p.1).

Para Kyriacou (2001) citado en Haydon, et al. (2018), el estrés es una experiencia desagradable acompañada de sentimientos de ansiedad, ira, frustración y tensión, que están conectadas con causas ambientales específicas.

Muchos autores han definido al estrés de diversas maneras, sin embargo, cada una de ellas hace referencia a diferentes estímulos o situaciones que causan efectos o síntomas fisiológicos, emocionales, cognitivos y conductuales por el proceso de adaptación que tienen los individuos al enfrentarse a situaciones adversas a lo largo de su vida.

Como se ha podido observar el estrés tiene diversas causas y factores que inciden en la presencia de altos niveles del mismo. Considerando que las personas a lo largo de su vida dedican un tercio de su tiempo a las actividades laborales, estas pueden ser una de las fuentes principales de presión que generan niveles altos de estrés en las personas (Gutiérrez-Santander et al., 2014).

## **2.2. Fases del estrés**

Seley (1975) como se citó en Duval et al., (2010), Cardozo (2016), Orozco (2018), entre otros, distinguen tres fases específicas del estrés laboral:

### ***2.2.1. Fases de alerta:***

Surgen cuando el sujeto se enfrenta a una situación nueva. Por ende, el organismo se altera de manera fisiológica y el cerebro analiza el exterior evaluando los elementos que tiene a su alcance detectando si existe amenaza o riesgo. En esta fase se presentan síntomas tales como: aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la tensión arterial y tensión muscular, dichos síntomas se presentan por la activación de las glándulas en el hipotálamo y la hipófisis, así como también por la activación de las glándulas suprarrenales.

### ***2.2.2. Fase de resistencia:***

También denominada estado de resistencia, en esta fase si los estresores se presentan de forma prolongada el organismo trata de adaptarse a las demandas de los mismos, sin embargo, las capacidades de respuesta generalmente disminuyen generando fatiga en las glándulas del estrés.

### ***2.2.3. Fase de agotamiento:***

El sistema y las demandas de los estresores permanecen activas haciendo que el organismo siga trabajando y el nivel de resistencia se agote. El organismo empieza a debilitarse generando un deterioro de las capacidades fisiológicas disminuyendo a su vez la capacidad de adaptación e interrelación con el medio. En esta fase se pueden presentar síntomas tales como: fatiga, ansiedad y depresión acompañados de cansancio, nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira.

## **2.3. Síntomas generales del estrés**

Los efectos provocados por el estrés se dividen en algunas categorías entre ellas encontramos, síntomas físicos, emocionales, cognitivos y comportamentales:

**Tabla 1***Síntomas del estrés: físicos, emocionales, cognitivos y comportamentales*

<b>TIPO</b>	<b>SÍNTOMAS</b>
<b>FÍSICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Energía baja</li> <li>- Dolores de cabeza</li> <li>- Dolor de pecho</li> <li>- Taquicardia</li> <li>- Insomnio</li> <li>- Enfermedades frecuentes</li> <li>- Pérdida del deseo sexual</li> <li>- Nerviosismo</li> <li>- Temblores</li> <li>- Boca seca y dificultad para tragar</li> </ul>
<b>EMOCIONALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agitación</li> <li>- Frustración</li> <li>- Dificultades para relajarse</li> <li>- Inquietud</li> <li>- Aislamiento</li> <li>- Hipocondría</li> <li>- Intolerancia</li> <li>- Autoritarismo</li> <li>- Aumento del desánimo</li> <li>- Descenso del deseo de vivir (Depresión)</li> <li>- Sentimientos de inferioridad e incapacidad</li> </ul>
<b>COGNITIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preocupación constante</li> <li>- Pensamiento acelerado</li> <li>- Desorganización</li> <li>- Incapacidad para concentrarse</li> <li>- Juicio pobre</li> <li>- Reducción de la memoria a corto y largo plazo</li> </ul>
<b>COMPORTAMENTALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cambios en el apetito</li> <li>- Procrastinación</li> <li>- Uso de alcohol, drogas y otras sustancias</li> <li>- Lenguaje oral con dificultades ( tartamudez y menor fluidez verbal)</li> <li>- Ausentismo laboral</li> <li>- Patrones del sueño alterados</li> <li>- Aparición de tics</li> <li>- Manifestaciones o ideas suicidas</li> </ul>

Fuente: (Praveena et al., 2019)

**2.4. Tipos de estrés**

La APA (American Psychological Association) (2010), distingue tres tipos de estrés:

#### ***2.4.1. Estrés Agudo:***

Forma más común de estrés, este tipo surge de exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo se caracteriza por la presencia de síntomas como: enojo, irritabilidad, ansiedad, depresión, dolores de cabeza, dolor de espalda, dolor de mandíbula, tensiones musculares, problemas estomacales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento, también se presenta elevación de presión sanguínea y ritmo cardíaco, transpiración, palpitaciones, mareos, dificultad para respirar y dolor de pecho. La APA considera que este tipo de estrés se puede presentar en la vida de todas las personas y por ende se considera tratable y manejable.

#### ***2.4.2. Estrés agudo episódico:***

Esta forma se da cuando las personas presentan estrés agudo con mucha frecuencia. Algunas características comunes de las personas con estrés agudo episódico son la agitación, mal carácter, irritabilidad, ansiedad y tensión; así como también presentan dolores de cabeza persistentes, presión arterial alta, dolores de pecho e incluso pueden llegar a presentar enfermedades cardíacas.

#### ***2.4.3. Estrés Crónico:***

Esta forma de estrés generalmente destruye el cuerpo, la mente y la vida de la persona que lo padece ya que va desgastando y agotando a la persona. La persona que padece estrés crónico nunca ve una salida a situaciones que generan gran exigencia y presión. Algunos de los síntomas característicos del estrés crónico descritos por la APA son: inseguridad, ansiedad, depresión, enfermedades digestivas, cardiovasculares, cutáneas y cancerígenas.



## **2.5. Estrés docente**

El estrés docente hace referencia a situaciones donde los docentes están expuestos a ciertos fenómenos ambientales no deseados, los cuales se encuentran en dentro instituciones educativas o fuera de la institución. La rutina de los docentes se ve afectada de manera negativa y por ende también su desempeño en el trabajo (Anwar, 2012).

Algunas de las características de la presencia de niveles altos de estrés en los docentes son: insatisfacción laboral, desempeño bajo, cansancio, absentismo, efectos negativos en la salud, rotación laboral, entre otros.

Los factores de estrés docente internos hacen referencia a factores tales como: sueldos bajos, sobrecarga laboral, gran cantidad de número de estudiantes, políticas institucionales estrictas, malas relaciones con los superiores y colegas. (Lewin y Sager, 2009, Forlin, 2001; Sharpley, Reynolds y Acosta 1996, citado en Anwar, 2012).

Por otro lado, entre los factores externos a la institución encontramos: padres exigentes, políticas y reformas educativas constantes, reducción de personal, entre otros. Espadas (2016); Castro (2008), citado en Cleofé Genoveva Alvites-Huamaní (2019), afirman que los cambios recurrentes en el ámbito educativo ejercen mayor presión laboral en los docentes, dichos cambios están acompañados de mayor carga laboral y funciones adicionales dentro y fuera de las horas asignadas sin beneficios ni reconocimientos adicionales.

## **2.6. Factores de riesgo para el estrés**

Como se ha mencionado en el apartado anterior el estrés laboral y algunas profesiones con altas demandas generan niveles elevados de estrés como es el caso de la docencia. Los autores Benito et., al (2017), afirman que existen ciertos factores de riesgo que

desencadenan episodios de estrés crónicos, los cuales han sido organizados en tres categorías principales:

**Tabla 2**

*Factores de riesgo para el estrés*

<b>A Nivel organizativo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estructura muy jerarquizada y rígida</li> <li>- Estilo de dirección no adecuado</li> <li>- Ausencia de apoyo instrumental por parte de la institución</li> <li>- Ausencia de coordinación entre áreas de trabajo</li> <li>- Falta de formación para los trabajadores</li> <li>- Falta de refuerzos y recompensas</li> <li>- Falta de desarrollo profesional</li> <li>- Relaciones conflictivas en la institución</li> <li>- Desigualdad en la gestión</li> </ul>
<b>Relacionados al puesto de trabajo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sobrecarga laboral</li> <li>- Insatisfacción en el trabajo</li> <li>- Demandas emocionales excesivas</li> <li>- Disfunción de rol: conflicto, ambigüedad, sobrecarga</li> <li>- Estresores económicos</li> </ul>
<b>Relacionados con las relaciones interpersonales y las condiciones psicosociales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trato con estudiantes y padres de familia difíciles o problemáticos</li> <li>- Falta de colaboración, relaciones tensas y competitivas con los compañeros</li> <li>- Dinámica negativa en el trabajo</li> <li>- Falta de apoyo social</li> </ul>

Fuente: (Benito et al., 2017)

## **2.7. Factores protectores para el estrés**

Rosaura Fernández (2014), [Título profesional, Universidad de Jaén]. Repositorio Académico de la Universidad de Jaén.

[http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/952/1/TFG\\_RosalesFernández%2CRosaura.pdf](http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/952/1/TFG_RosalesFernández%2CRosaura.pdf)

destaca numerosos factores protectores del estrés, entre ellos:

### **2.7.1. Autoeficacia:**

Se considera que aquellas personas con niveles altos en autoeficacia, grado para determinar o modificar demandas del entorno, tendrán niveles más bajos de malestar psicológico y por ende aumentan los esfuerzos para enfrentar adversidades.

#### ***2.7.2. Estilo atribucional:***

Tener un estilo de atribuciones eficaz, es decir, que la persona se atribuya el éxito de situaciones determinadas a sí mismo, generará menores niveles de estrés.

#### ***2.7.3. Apoyo social:***

Aquellas personas con mayor contacto y apoyo social en situaciones adversas experimentarían menores niveles de estrés.

#### ***2.7.4. Locus de control:***

Las personas con un locus de control interno, es decir, quienes perciben que su conducta está bajo su control o no, controlan situaciones amenazantes de mejor manera.

#### ***2.7.5. Optimismo:***

Se considera un factor protector ya que las personas optimistas son más resistentes al estrés porque no lo evitan sino lo enfrentan, mientras que aquellas personas pesimistas ven las situaciones fuera de su control y generalmente tienen depresión y mayores niveles de estrés.

#### ***2.7.6. Autoestima:***

El concepto de nosotros mismo, manera de ser y comportarnos (Pizarro Ruiz et al., 2014). El tener una buena autoestima se ha visto relacionado con la buena salud y niveles bajos de estrés, mientras que una baja autoestima puede generar niveles altos de estrés en situaciones adversas.

## **2.8. Consecuencias del estrés en los docentes**

Feldman (2010) divide a las consecuencias en distintos ámbitos de la vida de una persona:

### ***2.8.1. Ámbito familiar***

Como consecuencia de elevados niveles de estrés se presentan alteraciones en la dinámica familiar, malas relaciones entre miembros, alteración en la relación con los hijos, problemas con la pareja lo cual puede generar ruptura de la estructura familiar, así como también dificultades a nivel afectivo y económico.

### ***2.8.2. Ámbito laboral***

Como consecuencia de los niveles elevados de estrés los docentes pueden presentar humores mixtos, absentismo, deterioro en la relación con los pares y autoridades, incumplimiento de horario de trabajo, riesgo de accidente laboral, entre otros.

### ***2.8.3. Ámbito social***

Se genera aislamiento, desinterés en actos sociales, cambios comportamentales, aumento de la ingesta de alcohol, tabaco y otras sustancias, alteraciones emocionales, entre otros.

### ***2.8.4. Ámbito personal:***

Se presentan alteraciones psicológicas y fisiológicas, se incrementa la automedicación de fármacos para disminuir síntomas relacionados con el estrés, aumento de alteraciones en el sueño y alimentación, dificultades conductuales.

Tal como se ha comentado en apartados anteriores, ante estímulos o situaciones adversas, las personas pasamos por un proceso de adaptación y por ende se presentan diferentes cambios a nivel fisiológico. Los episodios de estrés prolongados pueden

generar graves dificultades en la salud de los docentes, desde enfermedades cardiovasculares, gastrointestinales, inflamatorias, así como también enfermedades psicológicas. A continuación, se describirán con mayor detalles como se relaciona el estrés con las enfermedades mencionadas anteriormente.

#### ***2.8.5. Estrés y enfermedades cardiovasculares:***

Uno de los principales mecanismos de adaptación ante situaciones de estrés se vincula directamente con el aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial. El organismo presenta una demanda mayor de oxígeno para el corazón lo cual genera un aumento en la respiración y el ritmo cardíaco (Herrera-Covarrubias et al., 2017).

#### ***2.8.6. Estrés y enfermedades gastrointestinales***

La relación entre el estrés y el sistema digestivo es directa, ya que ante cuadros de estrés crónico existe presencia de espasmos en los músculos del esófago lo cual dificulta la deglución de los alimentos. Así también, los recubrimientos de mucosa se ven debilitados causando inflamación del estómago y úlceras. Dentro de las enfermedades gastrointestinales presentadas por altos niveles de estrés encontramos el reflujo gastroesofágico, es decir, ardor y dolor que se produce por la regurgitación de ácidos gástricos; también ante la presencia de altos niveles de estrés el metabolismo lipídico se ve afectado aumentando el riesgo de isquemias e infartos (Huerta-Franco et al., 2013).

#### ***2.8.7. Estrés y enfermedades inflamatorias***

El sistema inmunológico se ve afectado como respuesta a períodos prolongados de estrés en este contexto las enfermedades inflamatorias contribuyen al desarrollo de enfermedades como Alzheimer, cáncer, aterosclerosis y diabetes (Sánchez et al., 2008).

### ***2.8.8. Estrés y enfermedades psicológicas***

Marcelo Trucco (2002), afirma que: “el estrés y las adversidades se asocian a un mayor riesgo de morbilidad mental”, en este contexto algunas investigaciones relacionan altos niveles de estrés con las siguientes enfermedades y trastornos psiquiátricos: esquizofrenia, depresión mayor, alcoholismo, dependencia de drogas, trastorno por estrés postraumático.

## CAPÍTULO III

### Metodología

#### 3.1. Tipo de Investigación

El presente estudio, tuvo un enfoque cuantitativo con un diseño descriptivo, es decir, se basó en la recopilación, análisis y presentación de datos, a través de un instrumento de evaluación específico. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), este tipo de estudios miden conceptos y variables, al describir contextos y fenómenos. En consecuencia, busca especificar características y perfiles de los participantes.

A través de este estudio se podrá proporcionar la información obtenida sobre el porqué y cómo de la investigación. Así también se puede decir que el presente estudio es de tipo no experimental, transversal lo que significa que se realizó sin manipular deliberadamente las variables, observando el fenómeno investigado tal y como se da y en un momento determinado (Cardozo Gutierrez, 2016).

#### 3.2. Población

Se plantea aplicar la Escala de estrés docente (ED-6) a los docentes de todos los niveles de educación; educación inicial, básica elemental, básica media, básica superior, bachillerato general unificado y bachillerato internacional que formen parte del cuerpo docente del Centro Educativo Particular.

#### 3.3. Criterios de selección

##### 3.3.1. Criterios de inclusión

Los criterios que se tomaron en cuenta para la realización de la investigación son: docentes que formen parte del Centro Educativo Particular ubicado al norte de la ciudad de Quito y hayan participado de manera activa durante el último y el presente año lectivo.

### 3.3.2. Criterios de exclusión

El único criterio excluyente que se contempla en este estudio es el hecho de no formar parte del cuerpo docente del Centro Educativo.

## 3.4. Variables y dimensiones

### 3.4.1. Variables

#### Variable de independiente:

- Nivel de estrés (nivel bajo, nivel normal, nivel moderado y nivel alto de estrés)

#### Variables dependiente:

- Sexo: (Hombre- Mujer)
- Edad
- Años de docencia
- Sector en el cual reside ( Norte, sur, valles)
- Otro trabajo
- Sección ( Educación Inicial, básica elemental, básica media, básica superior, bachillerato general unificado, bachillerato internacional).

### 3.4.2. Dimensiones

**Tabla 3**

*Dimensiones de la ESCALA ED-6 (Estrés docente)*

Dimensiones	No. Ítems	Indicadores
Estrés por ansiedad	19	Percentiles inferiores a 20 indicarán nivel muy bajo de estrés.
Estrés por depresión	10	Percentiles entre 41 y 60 indicarán nivel normal de estrés.
Estrés por creencias desadaptativas	10	Percentiles entre 61 y 80 indicarán nivel normal de estrés.
Estrés por presión laboral	12	Percentiles mayores a 80 indicarían un nivel alto de estrés.
Estrés por desmotivación	14	
Estrés por mal afrontamiento	12	

Fuente: (Orozco Fajardo, 2018)



### **3.5. Instrumentos**

#### ***3.5.1. Ficha sociodemográfica***

Es un instrumento confeccionado Ad-hoc, el cual nos permite recolectar de manera fácil información respecto a cuestiones relativas a la edad, sexo, años de docencia, lugar de residencia, sección en la que trabaja, si tiene otro trabajo, si tiene hijo o no.

#### ***3.5.2. Escala de estrés docente ED-6***

Para la recolección de los datos de la variable estrés docente se pretende utilizar la Escala de Estrés Docente ED-6, elaborada por Gutiérrez, Morán, Sanz e Inmaculada (Orozco Fajardo, 2018). Este instrumento consta de 77 ítems agrupados en 6 dimensiones, las cuales son: estrés por ansiedad, estrés por depresión, estrés por creencias desadaptativas, estrés por presión laboral, estrés por desmotivación y estrés por mal afrontamiento. Los ítems tienen una escala de tipo Likert. Cabe recalcar que el instrumento aplicado fue de carácter autoaplicable, con una duración aproximadamente de 25 minutos de administración (ANEXO 1).

La Escala de Estrés Docente ED-6, ha sido aplicada en diversos estudios a través de los cuales se ha demostrado la fiabilidad y validez de la escala, dichos estudios se realizaron mediante el coeficiente alfa de Cronbach, dando como resultado un valor de 0,9442, lo que significa que la escala tiende a medir una única variable que en este caso es el estrés docente. Así también, se han realizado estudios para cada una de las dimensiones llegando a encontrarse suficiente consistencia interna en cada uno de ellos. La escala presenta una fiabilidad global de 0,93 (Gutiérrez-Santander et al., 2014).

### **3.6. Procedimiento**

Fase 1: Se evaluó a un total de 63 docentes de un Centro Educativo Particular del norte de la ciudad de Quito a los cuales se les aplicó la escala de estrés docente ED-6 a través de la plataforma Google Forms.

Fase 2: se realizó el análisis estadístico a través del registro de datos en hojas de excel para su posterior análisis con el aplicativo estadístico SPSS versión 24.

Fase 3: Se elaboró el informe el cual detalla el marco conceptual, la metodología utilizada, resultados obtenidos, discusión de los datos, conclusión y plan de mitigación del estrés

### **3.7. Consentimiento informado y acuerdo de confidencialidad**

Para el presente trabajo fue indispensable que los docentes del Centro Educativo autoricen o rechacen su participación en la investigación. Dicha autorización menciona que los resultados obtenidos serán de absoluta confidencialidad y tendrá únicamente fines educativos e investigativos.

## CAPÍTULO IV

### Resultados

En el presente capítulo se exponen e interpretan los resultados obtenidos a partir del test de Estrés docente (ED-6). Los resultados son presentados a través de tablas descriptivas y el análisis de cada una de ellas.

#### 4.1. Tablas y gráficos de resultados descriptivos generales

**Tabla 4**

*Tabla de frecuencia: datos generales de los docentes del Centro Educativo*

		Frecuencia	Porcentaje
<b>Sexo</b>	Hombre	21	33,3%
	Mujer	42	66,7%
<b>Edad</b>	20-29	1	0,9%
	30-39	13	14,5%
	40-49	15	22,7%
	50-59	28	49,6%
	60-70	6	12,2%
<b>Años de docencia</b>	0-19	22	34,92%
	20-40	41	65,08%
<b>Sector de residencia</b>	Norte	41	65,1%
	Sur	16	25,4%
	Valles	6	9,5%
<b>Sección en la que trabaja</b>	Bachillerato	24	39,68%
	Educación Básica	36	55,65%
	Educación Inicial	3	4,67%

Fuente: elaboración propia, 2021

En la Tabla 4 se muestran los datos generales del total de la muestra de 63 docentes, de los cuales 21 son hombres (33,3%) y 42 son mujeres (66,7%). En cuanto a la edad 1 corresponde a edades comprendidas entre 20-29 años (0,9%), 13 corresponde a

edades comprendidas entre 30-39 años (14,5%), 15 a edades entre 40-49 años, (22,7)% 28 edades comprendidas entre 50-59 años (49,6%) y 6 edades comprendidas 60-70 (12,2%).

Del total de docentes encuestados 22 (34,92%) tienen entre 0 a 19 años de experiencia docente y 41 (65,08%) tienen entre 20 y 40 años de experiencia docente. Tomando en cuenta que el Centro Educativo se encuentra ubicado en el norte de la ciudad de Quito se preguntó a los docentes en que sector residen de esta manera se encontró que 41 docentes (65,1%) residen en el Norte de Quito 16 (25,45) residen en el sur de Quito y 6 (9,5%) residen en los Valles.

Por último, se preguntó a los docentes la sección en la que trabajan del total de la muestra 24 docentes (39,68%) trabajan en el bachillerato, esto ha referencia tanto a Bachillerato General Unificado como a Bachillerato internacional, 36 docentes (55,65%) trabajan en la sección básica, esta sección comprende básica elemental, media y superior y 3 docentes (4,67%) trabajan en educación inicial.

**Tabla 5**

*Niveles de estrés docente obtenidos a partir del test de estrés docente*

<b>Nivel de estrés general</b>	<b>Percentil</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Estrés muy bajo	1-20	27	42,85%
Estrés bajo	21-40	12	19,04%
Estrés normal	41-60	17	26,98%
Estrés moderado	61-80	6	9,52%
Estrés alto	81-100	1	1,58%
Total		63	100,00%

Fuente: elaboración propia, 2021

En la Tabla 5 se muestran los niveles de estrés en los docentes del Centro Educativo particular de Quito, niveles obtenidos a partir del Test de Estrés Docente (ED-6). Tal como se observa en la tabla del total de la muestra de 63 docentes, 27 (42,85)% presentan un nivel de estrés muy bajo, 12 (19,04%) presentan un nivel de estrés bajo, 17

(26,98%) presentan un nivel de estrés normal, 6 (9,52%) presentan un nivel de estrés moderado y 1 (1,58%) presenta un nivel de estrés alto.

**Tabla 6**

*Niveles en las dimensiones del estrés docente*

<b>Dimensiones</b>	<b>Percentil</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Nivel</b>
Ansiedad	1-20	23	36,50%	Nivel muy bajo
	21-40	10	15,87%	Nivel Bajo
	41-60	16	25,39%	Nivel normal
	61-80	11	17,46%	Nivel moderado
	81-100	3	4,76%	Nivel alto
<b>Total</b>		63	100%	
Depresión	1-20	42	66,66%	Nivel muy bajo
	21-40	11	17,46%	Nivel Bajo
	41-60	9	14,28%	Nivel normal
	61-80	0	0,00%	Nivel moderado
	81-100	1	1,68%	Nivel alto
<b>Total</b>		63	100%	
Creencias desadaptativas	1-20	48	76,19%	Nivel muy bajo
	21-40	8	12,69%	Nivel Bajo
	41-60	3	4,76%	Nivel normal
	61-80	3	4,76%	Nivel moderado
	81-100	1	1,68%	Nivel alto
<b>Total</b>		63	100%	
Presiones	1-20	37	58,73%	Nivel muy bajo
	21-40	11	17,46%	Nivel Bajo
	41-60	13	20,63%	Nivel normal
	61-80	2	3,17%	Nivel moderado
	81-100	0	0,00%	Nivel alto
<b>Total</b>		63	100%	
Desmotivación	1-20	5	7,93%	Nivel muy bajo
	21-40	20	31,74%	Nivel Bajo
	41-60	16	25,39%	Nivel normal
	61-80	19	30,15%	Nivel moderado
	81-100	3	4,76%	Nivel alto
<b>Total</b>		63	100%	
Mal afrontamiento	1-20	23	36,51%	Nivel muy bajo
	21-40	4	6,35%	Nivel Bajo
	41-60	1	1,68%	Nivel normal
	61-80	4	6,34%	Nivel moderado
	81-100	31	49,21%	Nivel alto
<b>Total</b>		63	100%	

Fuente: elaboración propia, 2021

La Tabla 6 muestra el nivel obtenido en cada una de las dimensiones de estrés. Del total de la muestra de 63 docentes , 23 (36,50%) presentan un nivel muy bajo de ansiedad, 10 (15,87%) presentan un nivel bajo de ansiedad, 16 (25,39%) presentan un nivel normal de ansiedad, 11(17,46%) presentan un nivel moderado de ansiedad y 3 (4,76%) presentan un nivel alto de ansiedad.

En cuanto a la depresión 42 (66,66%) presentan un nivel muy bajo de depresión, 11 (17,46%) presentan un nivel bajo de depresión, 9 (14,28%) presentan un nivel normal de depresión, 0 (00,00%) presentan un nivel moderado de depresión y 1 (1,68%) presentan un nivel alto de depresión.

Por otro lado, en cuanto a las creencias desadaptativas en los docentes, 48 (76,19%) presentan un nivel muy bajo de creencias desadaptativas, 8 (12,69%) presentan un nivel bajo de creencias desadaptativas, 3 (4,76%) presentan un nivel normal de creencias desadaptativas, 3 (4,76%) presentan un nivel moderado de creencias desadaptativas y 1 (1,68%) presentan un nivel alto de creencias desadaptativas.

Así también en cuanto a presiones en los docentes, 37 (58,73%) presentan un nivel muy bajo de presiones, 11 (17,46%) presentan un nivel bajo de presiones, 13 (20,63%) presentan un nivel normal de presiones, 2 (3,17%) presentan un nivel moderado de presiones y 0 (0,00%) presentan un nivel alto de creencias desadaptativas.

En cuanto a desmotivación 5 (7,93%) presentan un nivel muy bajo de desmotivación, 20 (31,74%) presentan un nivel bajo de desmotivación, 16 (25,39%) presentan un nivel normal de desmotivación, 19 (30,15%) presentan un nivel moderado de desmotivación y 3 (4,76%) presentan un nivel alto de desmotivación.

Por último, en cuanto al mal afrontamiento en los docentes, 23 (36,51%) presentan un nivel muy bajo de mal afrontamiento, 4 (6,35%) presentan un nivel bajo de mal afrontamiento, 1 (1,68%) presentan un nivel normal de mal afrontamiento, 4 (6,34%) presentan un nivel moderado de mal afrontamiento y 31 (49,21%) presentan un nivel alto de mal afrontamiento.

**Tabla 7**

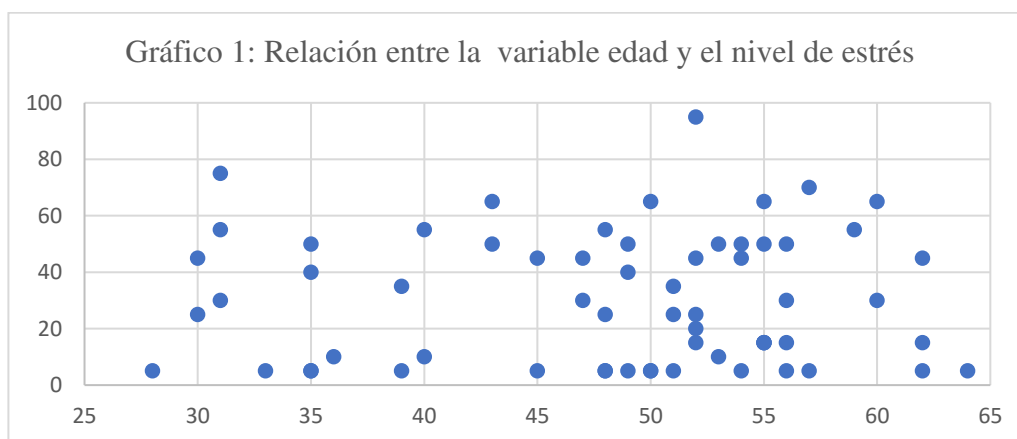
*Relación entre la variable sexo y Nivel de estrés*

		Nivel de estrés					Total	Valor de P
		Muy bajo	Bajo	Normal	Moderado	Alto		
<b>Sexo</b>	Hombre	8 30%	3 25%	8 41%	3 50%	0 0%	24 38%	0,62
	Mujer	19 70%	9 75%	9 59%	3 50%	1 100%	39 62%	
<b>Total</b>		27 42,85%	12 19,04%	17 26,98%	6 9,52%	1 1,58%	63 100%	

Fuente: elaboración propia, 2021

La Tabla 7 nos muestra la relación entre la variable sexo y el nivel de estrés de los docentes tal como puede apreciar no se encontró una asociación estadísticamente entre sexo y nivel de estrés ya que el valor P (0,62), obtenido a través de la prueba chi cuadrado es mayor a 0,05.

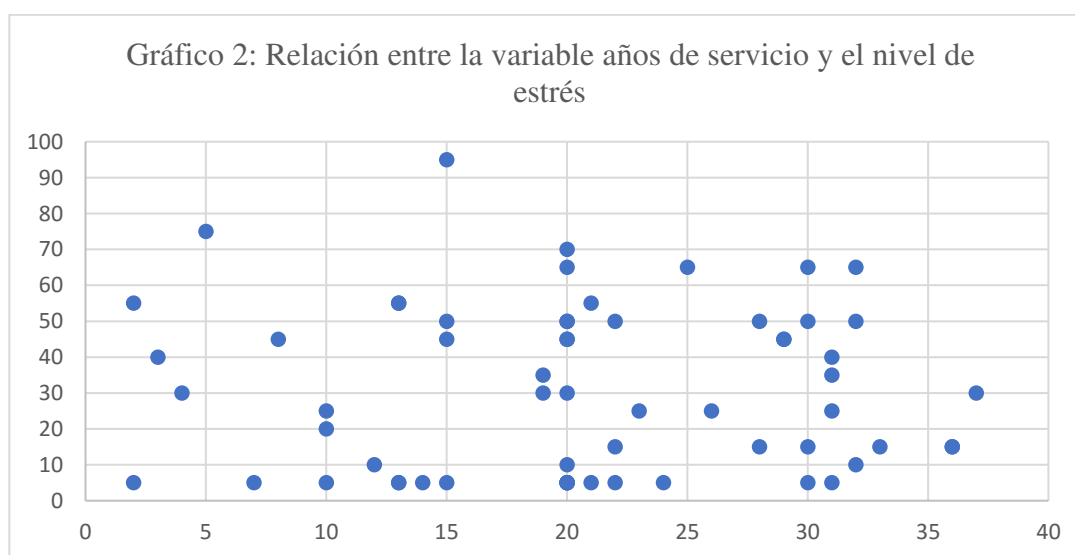
**Gráfico 1 Relación entre la variable edad y el nivel de estrés**



Fuente: elaboración propia, 2021

Como se observa en el Gráfico 1, no se presenta una correlación entre la variable edad y los niveles de estrés obtenidos a partir de la evaluación de la escala ED-6. Lo que quiere decir que los niveles de estrés altos no se relacionan de manera directa con la edad de los docentes.

**Gráfico 2 Relación entre la variable años de servicio y el nivel de estrés**



Fuente: elaboración propia, 2021

Como se observa en el Gráfico 2, no se presenta una correlación entre la variable años de servicio y los niveles de estrés obtenidos a partir de la evaluación de la



escala ED-6. Lo que quiere decir que los niveles de estrés altos no se relacionan de manera directa con la cantidad de años de servicio de los docentes.

## CAPÍTULO V

### Discusión

La hipótesis planteada en los primeros capítulos del presente estudio fue: *existe estrés en los docentes de un Centro Educativo particular de Quito durante el periodo septiembre-diciembre 2021*. Donde los resultados obtenidos en la contrastación de la hipótesis permiten identificar que en la mayoría de los docentes encuestados los niveles de estrés son muy bajos, bajos y normales. Sin embargo, al analizar cada una de las dimensiones que engloban el indicador de estrés se encontró que los docentes presentan altos niveles de desmotivación y mal afrontamiento.

En este estudio se evaluó a un grupo de 63 docentes de un Centro Educativo Particular de la ciudad de Quito de todas las secciones con el objetivo de conocer el nivel de estrés, para lo cual se utilizó la Escala de Estrés Docente (ED-6), la cual además de medir el nivel general de estrés detalla el nivel de cada una de sus dimensiones.

Como se había planteado en los primeros capítulos una de las profesiones que se ha visto más afectada por el estrés es la docencia, lo cual se desarrolla por diferentes factores relacionados a la vida personal, laboral y social de las personas. Por ende, el hecho de tener niveles altos de estrés afecta de manera directa en el desempeño de los docentes.

Luego de haber realizado el análisis de los resultados obtenidos se establece que los docentes encuestados en su mayoría presentan niveles muy bajos de estrés. Estos resultados se han comparado con estudios nacionales e internacionales planteados anteriormente.

El puntuar en niveles muy bajos de estrés coincide con los estudios realizados en docentes de una institución en Guatemala (Cajas, 2016), así como también coincide con el estudio realizado en docentes 187 docentes de la Universidad Central, concluyendo así

que los niveles de estrés presentados son en su mayoría leves. A pesar de ello, el autor propone promover actividades de mitigación de estrés tales como respiración, relajación, entre otros.

De la misma manera, Barrientos (2012) determina que el nivel de estrés que presentan los colaboradores de una Asociación Solidarista de Retalhuleu es de 69% bajo y 31% medio, estableciendo a su vez que la variable edad no se relaciona con los niveles de estrés obtenidos. De esta manera en la presente investigación también se pudo determinar que los niveles de estrés no se ven afectados por la edad.

Por el contrario, en el estudio realizado por Cleofé Genoveva Alvites-Huamaní (2019), en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa se concluye que los docentes presentan altos niveles de estrés los cuales se relacionan con factores psicosociales generando a su vez altos niveles de depresión y ansiedad.

Así también, Aguilar y Mayorga (2019), en el estudio realizado a docentes de la Zona 3 de Ecuador concluye que los docentes presentan niveles altos de estrés y a su vez presentan niveles altos en cada una de las dimensiones de la Escala de Estrés Docente. Estas diferencias pueden deberse a la población docente encuestada ya que abarca un mayor territorio y al abarcar la zona 3 del Ecuador, el estudio estuvo compuesto por 48,5% de docentes de instituciones particulares, 49,5% de instituciones fiscales y 2,2% de instituciones fiscomisionales. En el presente estudio únicamente se evidenciaron altos niveles moderados en la dimensión de desmotivación y niveles altos en la dimensión de mal afrontamiento.

### **5.1 Limitaciones**

Las limitaciones encontradas durante el estudio realizado a los docentes se relacionan a la pandemia del COVID-19. En este contexto, se puede decir que por motivos de contagio la recolección de datos fue suspendida, lo cual complicó y retardo el estudio.

Por estos motivos cuando el estudio se reanudó los docentes se sintieron aun más presionados por culminar la resolución del cuestionario evaluado.

Además, se puede concluir que otras de las limitaciones encontradas es el número disparaje entre hombres y mujeres; tal como se pudo apreciar en el Capítulo IV, el número total de docentes mujeres encuestadas es el doble que el número total de docentes hombres encuestados, con lo cual se llega a la conclusión de que los resultados no son equitativos, por ende, existe una diferencia significativa. Cabe recalcar que en el sistema educativo nacional el número de docentes mujeres difiere en 0,78% de docentes hombres, siendo así 49,61% mujeres inscritas en el Magisterio ecuatoriano y el 50,39% hombres (Ministerio de Educación, 2017).

Por último, otra de las limitaciones a tomar en cuenta es que el presente estudio únicamente se realizó en un colegio de la ciudad de Quito en donde la población total encuestada fueron 63 docentes, lo cual nos hace concluir que la cantidad de personas evaluadas a nivel Educativo resulta ser un grupo pequeño de docentes.

## **5.2. Recomendaciones**

Después de haber identificado los niveles de estrés en los docentes del Centro Educativo Particular de Quito, una de las principales recomendaciones es realizar un plan de prevención e intervención para mitigar el Estrés en aquellos docentes que presentaron niveles moderados y alto, así como también, para prevenir niveles moderados y altos en aquellos docentes que presentaron niveles muy bajos, bajos y normales.

Si bien el número de docentes con estos niveles fueron un grupo reducido, es importante que se realicen acciones de intervención a través de un plan de Psicoeducación que se plantea en el siguiente capítulo.

Por último, se recomienda que investigaciones afines sean implementadas en más colegios tanto particulares como fiscales y fiscomisionales de Quito para tener una

perspectiva más amplia y actualizada sobre niveles de estrés en los docentes. Así como también se recomienda tomar en cuenta el contexto del COVID-19 en futuras investigaciones relacionadas al estrés docente.

## CAPÍTULO VI

### Plan de mitigación de estrés

Después de haber recogido y analizado la información, se plantea realizar un plan para mitigar los niveles moderado y alto de estrés encontrados en los docentes del Centro Educativo Particular de la Ciudad de Quito en el cual se realizó el estudio. Para el cual se considera como técnica principal la *terapia de grupo*, la cual el autor Puchol (2001), plantea que es la opción terapéutica más efectiva, ya que ayuda a explorar y compartir pensamientos y emociones entre varias personas. Dentro de la terapia de grupo se plantea instruir a los docentes en las siguientes técnicas:

OBJETIVO	TÉCNICAS	RECURSOS
<p>Reducir efectos secundarios producidos por niveles altos de estrés</p>	<p><b>Mejora de hábitos de vida saludables:</b> se recomendará a los docentes con altos niveles de estrés que implementen hábitos saludables en sus vidas como los siguientes:</p> <p><b>1. Alimentación:</b> la cantidad de alimentos ingeridos debe ser proporcional a la actividad que se realiza diariamente.</p> <p>Así también es importante controlar alimentos altos en azúcar, grasas e hidratos de carbono y aumentar la ingesta de frutas, verduras, carnes magras como pescado y pollo.</p> <p><b>2. Sueño:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intentar llevar horarios regulares de trabajo, comida y sueño.</li> <li>- Evitar el consumo de sustancias estimulantes</li> <li>- Relajarse antes de ir a la cama</li> <li>- No realizar actividades de gran esfuerzo físico o intelectual</li> <li>- Practicar técnicas de respiración y relajación.</li> </ul> <p><b>3. Ejercicio:</b> Realizar actividad física para disminuir el estrés.</p>	<p>- Recurso humano</p>

---

4. Disminuir el consumo de sustancias tóxicas como tabaco y alcohol.

---

<p>Gestionar y manejar el tiempo de manera eficiente y eficaz para disminuir niveles altos de estrés asociados a altas cargas laborales.</p>	<p><b><i>Técnicas de gestión del tiempo:</i></b>          Aquellos docentes que se hayan detectado altos niveles de estrés se les recomendará e instruirá en el uso de la técnica de gestión de tiempo. Dicha técnica consiste en planificar todas las actividades a realizar el día siguiente, tanto laborales como personales. De esta manera se establecerán horarios concretos para cada una de ellas. Al final del día el docente valorará cada una de las actividades en base al grado de satisfacción conseguido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lista de actividades del docente</li> <li>- Agenda</li> </ul>
<p>Disminuir altos niveles de estrés a través de técnicas de distracción cognitiva</p>	<p><b><i>Técnica de relajación progresiva.:</i></b> se enseñará a los docentes a reducir niveles altos de estrés a través de la disminución de la tensión muscular, tensando y destensando grupos musculares. Desde la parte superior del cuerpo hasta la parte inferior. Misma técnica que podrá ser utilizada en los tiempos libres de los docentes o cuando se presenten altos niveles de estrés.</p> <hr/> <p><b><i>Técnica de respiración profunda:</i></b> se pretende enseñar a los docentes a disminuir la activación general de su organismo a través de 4 a 5 ejercicios de respiración seguidos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Docentes</li> </ul>

---

Fuente: Danny Arévalo & Carmen Padilla (2015)

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar Acosta, A., & Mayorga Lascano, M. (2020). *Relación entre Estrés Docente y Síndrome de Burnout en docentes de la Zona 3 de Ecuador*.
- Alvites-Huamaní, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
- Arévalo, D., & Padilla Carmen. (2015). *Eficacia de diferentes técnicas para reducir el estrés: Estudio en docentes de Guayaquil que cursan un doctorado*.
- Ayuso Marente, J. A. (2006). *Profesión docente y estrés laboral: Una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout*. 15.
- Barrientos, V. (2012). *Niveles de estrés en colaboradores de una asociación solidarista*. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/43/Barrientos-Veronica.pdf>
- Cajas, R. (2016). *Niveles de estrés docente en educación especial*. <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/seol/Tesis/2016/05/22/Cajas-Ricardo.pdf>
- Cardozo Gutierrez, L. A. (2016). El estrés en el profesorado. *Revista de Investigación Psicológica*, 15, 75-98.
- Duval, F., & González, F. (2010). *Neurobiología del estrés*. [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272010000500006&script=sci\\_arttext&tlng=e](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272010000500006&script=sci_arttext&tlng=e)
- Gutiérrez-Santander, P., Morán-Suárez, S., & Sanz-Vázquez, I. (2014). Estrés docente: Elaboración de la escala ED-6 para su evaluación. *RELIEVE - Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 11(1). <https://doi.org/10.7203/relieve.11.1.4196>
- Haydon, T., Stevens, D., & Leko, M. M. (2018). *Teacher Stress: Sources, Effects, and Protective Factors*.



- Lara Sotomayor, J. E., & Pando Moreno, M. (2014). El Mobbing y los Síntomas de Estrés en Docentes Universitarios del Sector Público. *Ciencia & trabajo*, 16(49), 43-48. <https://doi.org/10.4067/S0718-24492014000100008>
- Llanque Nieto, Pablo. A. (2014). Rasgos de personalidad y síndrome de Burnout en personal de salud de la unidad de quemados y cirugía plástica del «Hospital de Clínicas» de la ciudad de La Paz. *Revista de Investigación Psicológica*, 12, 93-115.
- Naciones Unidas. (2019). *El estrés, los accidentes y las enfermedades laborales matan a 7500 personas cada día*. <https://news.un.org/es/story/2019/04/1454601>
- Orozco Fajardo, J. G. (2018). “*NIVEL DE ESTRÉS, DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES DE PSICOLOGÍA CLÍNICA Y PSICOLOGÍA INDUSTRIAL/ ORGANIZACIONAL DE DEDICACIÓN COMPLETA DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR.*” <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Orozco-Jackeline.pdf>
- Ortiz, O. G. (2005). *RICHARD STANLEY LAZARUS (1922-2002)*. 4.
- Pérez Núñez, D., García Viamontes, J., García González, T. E., Ortiz Vázquez, D., & Centelles Cabreras, M. (2014). *Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud*. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252014000300009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009)
- Praveena, D., Anisha, R., & Oinaza, Z. (2019). *THE EFFECT OF STRESS ON HUMAN LIFE*. ResearchGate. [https://www.researchgate.net/publication/337445248\\_THE\\_EFFECT\\_OF\\_STRESS\\_ON\\_HUMAN\\_LIFE](https://www.researchgate.net/publication/337445248_THE_EFFECT_OF_STRESS_ON_HUMAN_LIFE)

Puchol David. (2001). *Estrategias de intervención frente al estrés postraumático* |.

<https://www.psicologiacientifica.com/intervencion-estres-postraumatico/>

Sánchez Ñaña, R. (2017). *Factores sociolaborales y Estrés en docentes de secundaria de la ciudad de Huancayo*.

<http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/4472/Sanchez%20%c3%91a%c3%b1a.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Unión Nacional de Educadores (UNE). (2012). *Investigación sobre salud laboral*

*docente*. <http://www.une.org.ec/index.php/2012-07-08-04-19-37/2012-07-08-04-22-19/2012-07-11-23-27-24/151-investigacion-sobre-salud-laboral-docente>

World Health Organization. (2002). *The World Health report 2001. Mental health: New understanding, new home*. Geneva: World Health Organization.

## ANEXOS

## Anexo 1

Instrucciones: a continuación va a encontrar una serie de afirmaciones acerca de las cuales usted deberá mostrar su acuerdo en una escala de cinco números de forma que 1 indicará el máximo acuerdo y 5 el total desacuerdo, utilice los números intermedios de forma adecuada. Recuerde que no existen contestaciones buenas o malas, por lo cual sea lo más sincero posible. La contestación es anónima y confidencial. Muchas gracias por su colaboración.

ESCALA ED- 6	Total acuerdo			Total desacuerdo	
	1	2	3	4	5
Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales	1	2	3	4	5
Recurso al consumo de sustancias (tila, fármacos, etc.) para aliviar mi malestar	1	2	3	4	5
Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo.	1	2	3	4	5
Me paso el día pensando en cosas del trabajo	1	2	3	4	5
Me acelero con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes	1	2	3	4	5
En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso.	1	2	3	4	5
La tensión del trabajo está alterando mis hábitos del sueño.	1	2	3	4	5
Me perturba estar expuesto a cambios en el trabajo sobre los que no tengo ningún control.	1	2	3	4	5
Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar	1	2	3	4	5
La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de la normal	1	2	3	4	5
Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico.	1	2	3	4	5
Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración.	1	2	3	4	5
Hay tareas laborales que afronto con temor	1	2	3	4	5
Debería de actuar con más calma en las tareas laborales.	1	2	3	4	5
En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que entren sudores fríos.	1	2	3	4	5
Los problemas laborales me ponen agresivo.	1	2	3	4	5
Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo.	1	2	3	4	5
La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios.	1	2	3	4	5
En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso.	1	2	3	4	5
A menudo siento ganas de llorar.	1	2	3	4	5
Me entristezco demasiado ante los problemas laborales.	1	2	3	4	5
Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo.	1	2	3	4	5
Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mí.	1	2	3	4	5
Me cuesta trabajo andar por la vida	1	2	3	4	5
Tengo la sensación de estar desmoronándome.	1	2	3	4	5
Siento que los problemas en el trabajo me debilitan	1	2	3	4	5
Me falta energía para afrontar mi labor de profesor	1	2	3	4	5
A veces veo el futuro sin ilusión alguna.	1	2	3	4	5
A veces pienso que el mundo es una basura.	1	2	3	4	5
Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos.	1	2	3	4	5
Me pagan por enseñar, no por formar personas.	1	2	3	4	5

Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones.	1	2	3	4	5
El salario del profesor es muy poco motivador.	1	2	3	4	5
Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo.	1	2	3	4	5
Creo que los problemas de enseñanza no tienen arreglo.	1	2	3	4	5
Incluir alumnos con N.E.E ( Necesidades especiales) en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto.	1	2	3	4	5
Ser profesor tiene más desventajas que ventajas.	1	2	3	4	5
La política educativa pide mucho a cambio de poco.	1	2	3	4	5
La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar.	1	2	3	4	5
La evaluación que los alumnos puedan hacer del profesor la considero poco fiable.	1	2	3	4	5
La mayoría de los padres exigen al profesor más de lo que éste puede dar.	1	2	3	4	5
Realizar adaptaciones curriculares me resulta difícil	1	2	3	4	5
A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe.	1	2	3	4	5
En mis clases hay buen clima de trabajo.	1	2	3	4	5
Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones.	1	2	3	4	5
Hay clases en las que casi empleó más tiempo en reñir que en explicar.	1	2	3	4	5
Acabo las jornadas de trabajo extenuado.	1	2	3	4	5
Se me hace muy duro terminar el curso.	1	2	3	4	5
A algunos alumnos lo único que les pido es que no molesten mientras enseño a los demás	1	2	3	4	5
Me siento desbordado por el trabajo.	1	2	3	4	5
A veces trato de eludir responsabilidades.	1	2	3	4	5
Creo que la mayoría de mis alumnos me consideran un profesor excelente.	1	2	3	4	5
Me siento quemado por este trabajo.	1	2	3	4	5
Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad.	1	2	3	4	5
Estoy lejos de la autorrealización laboral.	1	2	3	4	5
He perdido la motivación por la enseñanza.	1	2	3	4	5
En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo.	1	2	3	4	5
Conservé en muchos aspectos la ilusión del principiante.	1	2	3	4	5
Pocas cosas me hacen disfrutar de este trabajo.	1	2	3	4	5
Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana.	1	2	3	4	5
Los padres me valoran positivamente como profesor.	1	2	3	4	5
Estoy bastante distancinte del ideal de profesor con el que comencé a ejercer.	1	2	3	4	5
El trabajo me resulta monótono.	1	2	3	4	5
Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente.	1	2	3	4	5
Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo.	1	2	3	4	5
Me animo fácilmente cuando estoy triste.	1	2	3	4	5
El aula en la que trabajo me resulta acogedora.	1	2	3	4	5
Siempre me he adaptado bien a los cambios que han surgido en el trabajo.	1	2	3	4	5
Mis relaciones con los superiores son difíciles.	1	2	3	4	5
La organización del centro me parece buena.	1	2	3	4	5
Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea	1	2	3	4	5
Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo.	1	2	3	4	5
Mis relaciones sociales fuera del centro (familia, pareja, amigos, etc.) son buenas.	1	2	3	4	5
Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quisiera.	1	2	3	4	5
El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida.	1	2	3	4	5
Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros.	1	2	3	4	5
Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales.	1	2	3	4	5