

## Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta

*Work stress in secondary school teachers of a public institution in the city of Manta*

### Autora

Maritza Elizabeth García Lino. <https://orcid.org/0000-0001-9005-4915>

Graduada de la Maestría en Seguridad y Salud Ocupacional "Tercera Cohorte" de la Universidad San Gregorio de Portoviejo. Manabí – Ecuador.

E-mail: [marieliza77@yahoo.com](mailto:marieliza77@yahoo.com)

Fecha de recibido: 2020-07-01

Fecha de aceptado para publicación: 2020-12-09

Fecha de publicación: 2020-12-31



### Resumen

Evaluar el estrés en el profesional de la enseñanza es un reto reflexivo y crítico sobre el rol que ellos desempeñan, pues entre múltiples profesiones, el docente es el que mayor impacto genera en el desarrollo del individuo. El objetivo de este estudio descriptivo, no – experimental de corte transversal fue evaluar el estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria, analizando la relación existente entre las fuentes de estrés, estrategias de afrontamiento y la sintomatología de salud percibida en una muestra de 57 docentes de una institución fiscal. Se aplicó como herramienta principal la Nota técnica de prevención (NTP) 574, así como la NTP 421 y el cuestionario de estrategias de afrontamiento. Los resultados revelan que 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. Se encontró relación estadística entre las estrategias “represión emocional” y “pensamiento desiderativo” con el 71% de las fuentes agrupadas de estrés, así como sintomatología psicósomática con los factores supervisión y adaptación. Es necesario aplicar medidas de prevención oportunas a fin de disminuir el nivel de estrés en los docentes.

**Palabras clave:** Docentes de secundaria; estrategias de afrontamiento; estrés docente; fuentes de estrés; salud docente.



## Abstract

Assessing stress in the teaching professional is a reflective and critical challenge about the role they play, since among multiple professions, the teacher has the greatest impact on the development of the individual. The objective of this descriptive, non-experimental, cross-sectional study was to assess work stress in secondary school teachers, analyzing the relationship between sources of stress, coping strategies, and perceived health symptoms in a sample of 57 teachers from a tax institution. The Technical Note of Prevention (NTP) 574 was applied as the main tool, as well as NTP 421 and the coping strategies questionnaire. The results reveal that there is a high percentage of teachers who are in a stress situation that ranges from worrying to severe, with items related to supervision, improvement and student factors generating the most stress. A statistical relationship was found between the strategies "emotional repression" and "wishful thinking" with 71% of the grouped sources of stress, as well as psychosomatic symptoms with the supervision and adaptation factors. It is necessary to apply timely prevention measures in order to reduce the level of stress in teachers.

**Keywords:** secondary teachers; coping strategies; teaching stress; sources of stress; teaching health.

## Introducción

En la actualidad de manera tácita se plantea el estrés como el principal responsable de un elevado número de trastornos psicofisiológicos y efectos cognoscitivos, emocionales y conductuales. Considerando que la mayoría de las personas dedican alrededor de 8 horas a la actividad laboral, no sería extraño pensar que en los sitios de trabajo es donde se generan las principales fuentes de tensión que desencadenan las respuestas de estrés en el individuo, así lo manifiesta Gutiérrez *et al.* en su investigación titulada "estrés docente: elaboración de escala ED-6 para su evaluación" (2005).

Según Kyriacou (2001) la docencia es una labor exigente y todos los profesores acaban sufriendo estrés; así lo confirman estudios como el de Extremera *et al.* (2010); Otero (2012) y Travers y Cooper (1997). Afirma Zaval (2008) que para Chris Kyriacou, el estrés docente se define como aquella experiencia de emociones negativas y desagradables que resultan de algún aspecto de su trabajo y que van acompañadas de cambios fisiológicos y bioquímicos. Para otros autores como Lazarus y Folkman (1984) el estrés se puede definir como "un conjunto de relaciones entre la persona y la situación, siendo valorada por la persona como algo que se



grava o excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal” (p. 153). El estrés entonces se percibe como una transacción entre el individuo y el trabajo.

En el Ecuador, de acuerdo al estudio realizado por Guerrero *et al.* (2017) a raíz de los cambios efectuados en los pensum y horario de clases, se observa una creciente insatisfacción, y problemas de salud en los docentes, es por esto que trabajar con estudiantes de nivel secundaria es un desafío grande; la necesidad de impartir nuevos conocimientos y desarrollar procesos de formación en el nivel escolar, en un entorno donde todos los alumnos asisten con diferentes motivaciones, estados de ánimo e intereses, impone, sin lugar a dudas, una presión en el maestro por lograr sus objetivos, no solo teniendo éxito en la materia de enseñanza, sino en hacerlo con un nivel de reconocimiento y respeto que le proporcione un ambiente sano y motivador para ejercer su trabajo, este reto puede estar acompañado de un sinnúmero de agentes de naturaleza psicosocial, que se consideran como estresores y a los cuales el docente puede estar expuesto y verse afectado psicológicamente (Aldrete, *et al.* 2003, p.35).

En la investigación realizada por Zavala (2008) menciona que a partir del año 2000 se da el interés del estrés como fenómeno docente, recopilando algunos datos para Latinoamérica como por ejemplo en Buenos Aires, donde 97 docentes de secundaria pública describieron problemas de salud relacionados con el estrés, en México de una muestra de 301 docentes, encontraron que el 25,9% presentaba un elevado índice de burnout, para Perú, con una muestra de 264 profesores de ocho unidades educativas se obtuvo que el 43% alcanzaban niveles altos en el síndrome de desgaste psíquico. De estos estudios se destaca el realizado por Robalino y Korner, (2005), en coordinación con la Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe y la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura OREAL/UNESCO, titulado “Condiciones de trabajo y salud docente”(p.32), una investigación de tipo exploratorio, donde se aplica una encuesta a una muestra de profesores de seis países de América Latina (Brasil, Chile, Uruguay, Argentina, Perú y Ecuador) y se obtiene como resultado que un alto porcentaje de docentes ha recibido el diagnóstico de estrés, siendo Ecuador y Perú los países con mayor incidencia (48 y 37% respectivamente). Por otro lado, Oramas (2013) respalda la problemática mencionada en una de sus investigaciones de tipo descriptivo sobre estrés laboral realizada en la Habana, al obtener que el 31.9% de los docentes que participaron en la investigación presentaban señales de estrés severo, el 25.3% se encontraba moderadamente estresado y solo el 7.2% no presentaba estrés.

Cada una de estas investigaciones demuestran que el trabajo docente presenta grandes desafíos, pues debe exponerse a una serie de estresores como los que menciona Marqués *et al.* (2005) en



su investigación “Fuentes de estrés, burnout y estrategias de coping en profesores portugueses” entre los cuales están: los factores organizacionales y el de naturaleza propiamente social que, debido a los condicionantes que se presentan en el ámbito docente afectan indirectamente. Dentro de los factores organizacionales se encuentra:

la sobrecarga de trabajo a la que el profesor está sometido y no se ve recompensado con el salario que perciben, el ambiente institucional, atender a padres de familia, programas académicos, recursos deficientes o inexistentes para realizar su trabajo sean estos materiales, institucionales o de tiempo disponible (p. 127).

En cuanto a los factores sociales se señala: el prestigio del docente cada vez se ve desvalorizado por la sociedad, las responsabilidades que debe desempeñar el docente, debido fundamentalmente a la transferencia de funciones de la familia a la escuela, la desmotivación del alumno, los procesos de formación y competencias pedagógicas desde una perspectiva dinámica del aprendizaje y promoción del desarrollo global de los alumnos y las actitudes que la sociedad le reserva al considerarlo, generalmente, responsable de las deficiencias del sistema educativo y negándole la formación y apoyo adecuado.

Frente a cada uno de estos estresores el docente debe buscar estrategias de afrontamiento, activando mecanismos sean de tipo conductual, cognitivo o emocional, para de esta manera disminuir los síntomas de estrés en su fase inicial.

Ante esta situación se plantea como objetivo evaluar el estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria mediante la aplicación de la nota técnica de prevención (NTP) 574, analizando la relación existente entre las fuentes de estrés, estrategias de afrontamiento y la sintomatología de salud percibida. En este sentido, el docente es el principal actor de la investigación, pues el estrés es frecuente y es precisamente una consecuencia de sus actividades laborales. A través de los resultados que se pueden obtener es viable proponer estrategias que permitan mejorar las condiciones de trabajo del profesorado y devolverle su verdadero valor, de tal forma que pueda desempeñar su función como educador. La docencia es una actividad esencial para el desarrollo humano, una labor que inspira y despierta nuevas vocaciones, que permite generar ideas generando libertad, progreso y bienestar social. Esa noble profesión, lejos de “quemar” debe llenar de orgullo a quien tiene el privilegio de poder ejercerla (Tapia, 2017).



## **Metodología**

Se realizó un estudio descriptivo, no experimental de corte transversal con enfoque cuali/cuantitativo, en el cual participaron 57 docentes de una institución pública de la ciudad de Manta. Se aplicaron las consideraciones éticas de la declaración de Helsinki, dando a conocer el objetivo del estudio con un consentimiento informado y entregado a cada docente. Las variables independientes son las que tiene relación con el perfil sociodemográfico del docente: edad, sexo, antigüedad, responsabilidad de desempeño, tipo de contrato. La variable dependiente sería el nivel de estrés, el estado de salud que se percibe por el sujeto y las estrategias de afrontamiento de situaciones estresantes.

## **Instrumentos empleados**

Los instrumentos seleccionados para la investigación fueron: NTP 574: "Estrés en el colectivo docente": metodología para su evaluación, NTP 421: test de salud total y el cuestionario de formas de afrontamiento de acontecimientos estresantes.

La NTP 574 fue creada por Nogareda (2000) y validada por el Instituto de Seguridad y Salud en el trabajo de España, ha sido utilizado por diversos autores como Tomé (2018); Guerrero *et al.* (2017), Domínguez (2004), consta de 56 ítems relativos a los aspectos que pueden constituirse en el origen del estrés en el individuo. Se agrupa en siete factores en función del análisis factorial: supervisión, carencias, cooperación, alumnado, adaptación, valoración y mejoras. Se utilizó la escala tipo Likert con una puntuación del 1 al 5, siendo el puntaje más bajo para los ítems que menos estrés le causan al docente y 5 el máximo. Se investigó varias fuentes para definir cualitativamente el nivel de estrés y en función del puntaje conglomerado se aplicó el criterio de expertos del artículo "Estrés en el profesorado universitario. Estudio piloto en dos centros de la Universidad de Huelva" de Domínguez el que expresa que el nivel de estrés no preocupante va del rango 1,0 a 2,5 mientras que el nivel preocupante oscila entre 2,51 a 3,5 y el nivel del estrés grave va de 3,51 a 5. Estos valores se categorizaron de acuerdo a la escala utilizada y para cada uno se designaron los colores verde, amarillo y rojo respectivamente.

El Cuestionario de formas de afrontamiento de Rodríguez *et al.* (1992) creado en el año 1992 se ha construido a partir de las revisiones del W.C.C.L. (Ways of Coping Checklist) llevadas a cabo por Lazarus y Folkman, presenta una fiabilidad de la escala completa de alfa de Cronbach de 0,66 lo que indica una fiabilidad aceptable a nivel global (Hernandez, 2003); (Prieto y Muñiz, 2000). Consta de 50 preguntas con un formato de respuesta tipo likert, en las que se



recogen diversas conductas de afrontamiento ante una situación estresante, agrupadas en 11 escalas.

Finalmente se utilizó como parte de la investigación la NTP 421: “Test de salud total” de Langner – Amiel: su aplicación en el contexto laboral, redactada por (Fidalgo, 1996) del Instituto de Seguridad y Salud en el trabajo. Esta herramienta intenta evaluar la problemática de índole psíquica de los sujetos, a partir de 22 ítems referidos a ciertos síntomas psíquicos y psicósomáticos, presentando dos opciones de respuesta. Se designa por T el número de respuestas positivas a estos ítems ( $0 \leq T \leq 22$ ). Considerando que una puntuación  $T \leq 4$  no debe llamar la atención, que esté entre 5 y 7 puede ser señal de aviso, y que  $T \geq 8$  tiene posibilidades de indicar riesgo de disfunción psíquica.

Para el procesamiento de la información se utilizó el paquete estadístico SPSS 25 que permite capturar y analizar datos complejos tanto de tipo descriptivo como inferencial.

## Resultados

Para el presente estudio se trabajó con algunas variables sociodemográficas entre ellas los rangos de edad de los sujetos que intervinieron en la evaluación, los resultados indican que el 38,6% de participantes se encuentra entre 38 y 44 años de edad, siendo la media 41 años. En cuanto al género, el 68% es del sexo femenino y el 32% restante son del género masculino. El 47,4% tiene de 4 a 8 años laborando en la institución, mientras que un número muy pequeño 12,7% ha trabajado más de 12 años en la Unidad Educativa.

La mayor parte de este grupo presenta estudios universitarios de pregrado (82,5%) y sólo un 15,8% ha cursado estudios de cuarto nivel. Al ser una institución fiscal el 78,9% de los docentes encuestados presentan nombramiento definitivo, y el 45,6% cumple roles de docente tutor en los cursos asignados por el plantel.

De cada docente se evaluó la puntuación individual de la escala de fuente de estrés, obteniéndose como resultado que el 35% de los docentes se encuentran en el nivel no preocupante, es decir, las variables presentes en el test no generan tanto estrés en el sujeto, mientras que el 44% se encuentra en el nivel preocupante y el 21% en el nivel grave. Para estos últimos se realiza un análisis por preguntas agrupadas que permiten identificar los factores que mayor estrés provocan en los docentes, (ver gráfico 1, en anexos).



Al procesar los resultados de acuerdo a las fuentes de estrés se tiene que en el componente “supervisión por parte de la estructura jerárquica” el 92% de los ítems registraron “nivel preocupante” y el 8% “no preocupante”, siendo los factores “excesiva supervisión del trabajo”, “presiones en el ámbito del centro para obtener unos determinados resultados” y “falta de apoyo del equipo directivo” los que presentan una media que roza el límite de preocupante a grave. De la fuente de estrés “carencia para el desarrollo del trabajo” se tiene que el 100% registró un puntuación media en el rango de 2,51 a 3,5 la que califica como preocupante; de las preguntas que se agrupan en este factor los que mayor frecuencia presentan son “falta de recursos para realizar el trabajo” con un 38,6% y “demasiada cantidad de materia a impartir en el tiempo disponible” con igual porcentaje.

En el componente “cooperación (participación y comunicación)” las puntuaciones muestran que el 67% fueron calificadas como preocupante y el 33% como no preocupante. De igual manera, al realizar el análisis por ítems se halla que la situación que afecta más a los docentes es el “no poder influir en las decisiones del centro educativo” y el hecho de “tener que realizar un trabajo excesivamente repetitivo y monótono”. Al describir la fuente de estrés bajo la denominación de “alumnado”, el resultado mostró que el 100% de los ítems se califica dentro del nivel amarillo (preocupante), de los cuales el 47% de docentes señalan que “tratar con problemas de comportamiento de los alumnos” es un aspecto que desarrolla estrés en el individuo que ejerce la profesión.

Por otro lado, dentro del aspecto “adaptación al cambio”, todos los ítems se encuentran dentro del rango preocupante, encontrando en el análisis individual que el “dar clases en áreas que no son de la especialidad del docente”, les genera mucho estrés, presentando la media más alta (3,02) del rango preocupante de esta agrupación. Para el factor “valoración del trabajo por parte de los demás”, la “falta de respaldo de los padres en problemas de disciplina” alcanza una media de 3,40 que significa preocupante, determinando entonces, que entre las 5 preguntas que componen este factor, el 43% de los maestros expresan que éste es el que más les afecta (Falta de respaldo de los padres...).

Finalmente en las “mejoras que se podrán obtener desde el punto de vista profesional” el 78% de las fuentes agrupadas se califica como preocupante y el 11% para los niveles “no preocupante” y “grave”, detectando en los resultados que al 56,1% de los docentes les afecta mucho el tener un “salario bajo en relación a la función que desempeñan”.

En el gráfico 2 (ver en anexo) se observa que 5 de los 7 factores de las fuentes de estrés, están al límite de pasar del nivel preocupante a grave, esto indica que existe una carga estresora alta



en los docentes, siendo imprescindible la investigación y el análisis específico de las fuentes que están al límite, así como del factor mejora, que presenta el 78% con nivel preocupante y el 11% en el nivel grave, siendo así el único ítem que ha alcanzado este nivel, por lo que es importante ahondar un poco más sobre este factor en próximas investigaciones.

Ahora bien, las estrategias de afrontamiento que utilizan los docentes para responder a estas situaciones estresantes, son las que se centran en la regulación emocional a nivel grupal e interpersonal como la búsqueda de apoyo social y aquellas que le permiten al docente tener la capacidad de aprender y atraer cosas positivas a su vida (pensamientos positivos). Inferimos entonces que acuerdo a los resultados obtenidos estas estrategias estarían resultado eficaces para responder a estas situaciones y disminuir la amenaza percibida ya que hay un alto porcentaje de docentes que presentan niveles de estrés en el límite no preocupante (adecuado). Sin embargo los hallazgos muestran que cuando el nivel de estrés aumenta, los docentes emplean estrategias de afrontamiento de tipo evitativo. En ese sentido; la estrategia “pensamientos desiderativos” y “represión emocional” correlacionaron en un nivel bilateral moderado con el 71% de las fuentes agrupadas de estrés (Ver tabla 1, en anexos).

Sobre los resultados del test de salud total se tiene que un 59,6% de docentes se encuentran en una situación de riesgo sintomático, siendo el sexo femenino el que mayor porcentaje presenta. El 14% denota señal de aviso y un 26,3% no manifiesta señal de alerta.

Respecto a los síntomas más frecuentes se detecta que cuatro de ellos son los más habituales dentro del colectivo docente como son dolor de estómago, dolor de cabeza, sensaciones de pesadez o nariz taponada y momentos de inquietud, presentándose mayormente en mujeres en edades comprendidas entre 38 – 44 años. Al establecer la relación del test de salud total con las fuentes de estrés se halla que el factor supervisión y adaptación son los que alcanzan un valor  $\alpha$  significativo por debajo del nivel bilateral 0,01, por lo tanto existe evidencia estadística que muestra asociación entre el estrés y el estado de salud de los docentes, sobre todo cuando estos se ven expuestos a factores como los antes mencionados (supervisión y adaptación) (Ver tabla 2, en anexos).

## **Discusión**

Los resultados obtenidos revelan que un número significativo de docentes presentan niveles de estrés que van de preocupante a grave. Este indicador refleja que la docencia es una de las profesiones más vulnerables al desarrollo de trastornos asociados al estrés. Al ser el





protagonista principal en el proceso de enseñanza – aprendizaje, cuyo rol en la sociedad es nodal ya que no sólo se limita a educar a las nuevas generaciones sino también a la formación integral del alumno, asumiendo en muchos de los casos funciones parenterales, enfrentándose a su vez a un gran conflicto con las múltiples actividades que debe realizar tales como: planes de clases, evaluaciones, seguimiento académico, reuniones con padre de familia, capacitaciones permanentes, evaluación de su desempeño docente por parte de los directivos, conflictos entre compañeros, falta de reconocimiento por parte de la sociedad, etc. Todos estos excesos de demandas y exigencias, no sólo académicas sino también organizacionales y emocionales desencadenan en el docente agotamiento profesional y alteraciones en su salud, así lo confirman estudios como el de Byrne (1994); Cardozo (2016); Extremera *et al.* (2010) y Oramas (2013) en los que sus resultados muestran elevados niveles de sintomatología de estrés tanto a nivel físico como psicosocial en al menos el 48% de los sujetos que intervinieron en cada una de las investigaciones.

En el análisis estadístico de las fuentes estresoras, los resultados muestran mínimas diferencias entre la media, por ello existe un alto porcentaje de estas fuentes que están al límite de pasar a un nivel en donde el docente sea más susceptible de sufrir estrés y pueda conducirlo al síndrome de burnout si no se toman las medidas de prevención en el marco de la Seguridad y salud, sobre todo en aquellas situaciones que presentan porcentajes estadísticos elevados: salario bajo, falta de respaldo de los padres en problemas de disciplina, excesiva supervisión, tratar con problemas de comportamientos de alumnos y enseñar a personas que no valoran la educación. Bajo este marco, parte de los resultados se asemejan a los obtenidos por Guerrero *Et. al.* (2017) en el cual manifiesta que la supervisión por parte de la estructura jerárquica suponen un alto nivel de tensión en los docentes. Por su parte, Ramírez *et al.* (2008) concluyen que el bajo salario genera los más altos niveles de insatisfacción, y es que frente a las múltiples actividades que deben desempeñar los docentes, la remuneración que reciben estos profesionales sigue siendo un problema global, las inversiones gubernamentales apuntan otros campos y para el sector educación no se perciben cambios significativos, lo que supone que este sea uno de los principales estresores. Por otro lado, los resultados de Arias y Jiménez (2013) y Marqués *et. al.* (2005) concluyen que las fuentes de estrés que contribuyen de manera significativa y positiva al nivel de estrés percibido por los docentes es el factor alumnado, concretamente la indisciplina y la falta de motivación.

En correspondencia al análisis de la relación entre los estilos de afrontamiento, la sintomatología percibida y las fuentes de estrés, se concluye que, el desarrollo de estrategias



de afrontamiento adecuadas pueden resultar eficaces para tratar problemas de estrés en los docentes. Así, los estilos de afrontamiento que mayormente utilizan, son las que se centran en la regulación emocional a nivel grupal e interpersonal como la búsqueda de apoyo social y aquellas que le permiten al docente tener la capacidad de aprender y atraer cosas positivas a su vida (pensamientos positivos), esto concuerda con los estudios realizados por Marqués et.al (2005) y Andrés *et.al* (2003). Para ello, tal como lo recomienda Gil Monte (2003) la primera medida para evitar el síndrome de quemarse por el trabajo es conocer sus manifestaciones y las causas que la generan, de este modo; al establecer la correlación entre las fuentes de estrés y las estrategias de afrontamiento se tiene que a mayor estrés las estrategias de tipo evitativo como “pensamientos desiderativos” y “represión emocional” resultan adecuadas para afrontar al menos el 71% de las situaciones estresantes, sin embargo, los estudios longitudinales como los realizados por Holahan y Moos (1987) señalan que, a la larga, el estilo evitativo suele ser ineficaz para manejar circunstancias vitales complicadas, por tanto sólo resultarían útiles para sucesos amenazantes a corto plazo.

En cuanto a las sintomatologías de salud percibidas por los docentes y en relación a las fuentes de estrés, los hallazgos muestran que los factores de supervisión y adaptación correlacionan de forma positiva y significativa. Quiere decir entonces que a mayor presencia de estas situaciones generadoras de estrés, más se acentuarán los síntomas de salud relacionados con las condiciones de trabajo, como los que muestran los resultados, que ponen de manifiesto que los síntomas más frecuentes percibidos por los docentes son: dolor de cabeza, dolor de estómago, momentos de inquietud y sensaciones de pesadez o nariz taponada, estando presentes generalmente en el género femenino en edades que oscilan de 38 a 44 años.

## **Conclusiones**

La investigación permitió determinar que los docentes se encuentran en una situación susceptible de riesgo psicosocial, con tendencia a aumentar, pues el nivel de exigencia a las que se ven sometidos representa una condición que los hace vulnerables a manifestar niveles elevados de estrés, repercutiendo no sólo en su desempeño como educador, sino también en su estado de salud, con la presencia de síntomas tanto a nivel físico como psicosocial. En este sentido, conviene que las instituciones educativas y el propio gobierno a través del Ministerio de Educación desarrollen programas de intervención y prevención que mejoren no sólo las condiciones de trabajo de este profesional, sino que además se promuevan espacios de



promoción de salud integral que permitan canalizar de forma correcta el problema del estrés, pudiendo coadyubar a que el docente pueda desarrollar habilidades sociales y/o emocionales que le permitan utilizar las estrategias adecuadas para afrontar las situaciones estresantes que puedan originarse en su lugar de trabajo.

### **Limitaciones del estudio**

Una de las limitaciones que presenta este estudio es que su aplicación fue de tipo transversal, por tanto sólo se puede hablar de asociación más no de causa – efecto, por ello es necesario que se conduzcan investigaciones de tipo longitudinal para profundizar sobre los diferentes factores y fuentes de estrés que aquejan al docente y así se puedan plantear reformas de carácter urgente.

### **Referencias**

- Aldrete Rodríguez, M., Balcázar , N., Aranda, C., y Pando , M. (2003). "Síndrome de Burnout en maestros de educación básica, nivel primaria de Guadalajara". *Investigación en Salud*.1(1), 1-12
- Andrés, P., De Juan, D., Escobar , J., Jarabo, J., y Martínez , C. (2003). Burnout técnicas de afrontamiento. *Jornades de foment de la investigació Universitat Jaume*, 1-12.
- Arias , W., y Jiménez , N. (2013). Síndrome de burnout en docentes de Educación Básica Regular de Arequipa . *PUCP: educación* , 22(42), 53-76.
- Byrne, B. (1994). Byrne, B. M. (1994). Burnout: Testing for the validity, replication, and invariance of causal structure across elementary, intermediate, and secondary teachers. *American Educational Research Journal*. *American Educational Research Journal*, 31(3), 645-673..
- Cardozo, L. (2016). El estrés en el profesorado . *Revista Científica de Publicación del Centro Psicopedagógico y de Investigación en Educación Superior*.1(1), 69.
- Domínguez , J. (2004). Estrés en el profesorado universitario. Estudio piloto en dos centros de la Universidad de Huelva. *Dialnet*, 12 (2), 5-25.
- Extremera , M., Rey, L., y Pena, M. (2010). La docencia perjudica seriamente la salud. Análisis de los síntomas asociados al estrés docente. . *Boletín de psicología*, 100(1),43-54.
- Fidalgo, M. (1996). *NTP 421: "Test de salud total" de Langner-Amiel: su aplicación en el contexto laboral* . Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el trabajo.  
[https://www.cso.go.cr/legislacion/notas\\_tecnicas\\_preventivas\\_insht/NTP%20574%20](https://www.cso.go.cr/legislacion/notas_tecnicas_preventivas_insht/NTP%20574%20)



%20Estres%20en%20el%20colectivo%20docente%20metodologia%20para%20su%20Oevaluacion.pdf

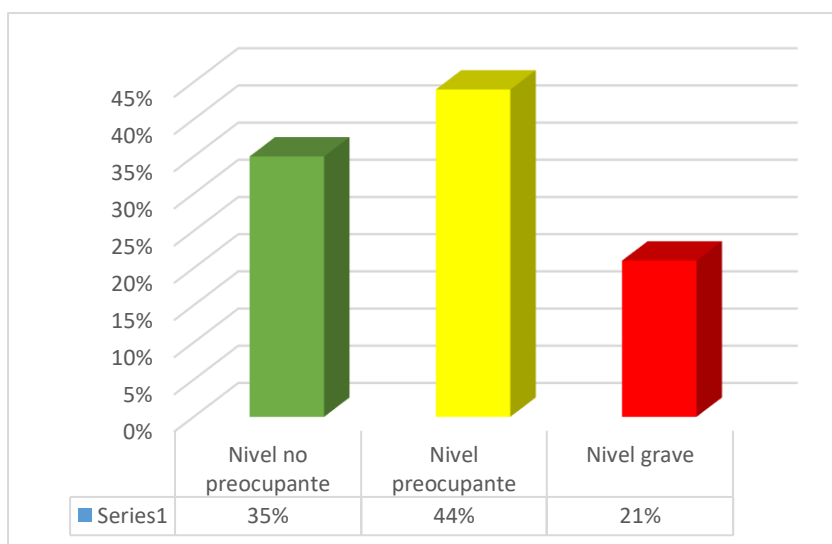
- Gil Monte, P. (2003). El síndrome de quemarse por el trabajo (síndrome de burnout) en profesionales de enfermería. *Revista Eletrônica InterAção Psy*, 1(1),19-33.
- Guerrero Lana, S., Gamarra Guerrero, R., Ruiz Cacay, M., y Muñoz Ramos, D. (2017). Estrés y doble presencia en unidades educativas de enseñanza secundaria en Quito. *Repositorio PUCESA*, 1-28.
- Gutiérrez - Santander, P., Morán - Suárez, S., y Sanz - Vásquez, I. (2005). Estrés docente: Elaboración de la escala ED -6 para su evaluación. *Revista electrónica de investigación y evaluación educativa*, 11(1).
- Hernández, S. (2003). *“Metodología de la Investigación”*.: Editorial Mc. Graw Hill.
- Holahan, C., y Moos, R. (1987). Determinantes personales y contextuales de las estrategias de afrontamiento. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 946-955.
- Kyriacou. (2001). Estrés docente: Instrucciones para futuras investigaciones. *Revista educativa*, 27 -35.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). Estrés, valoración y afrontamiento. *Nueva York: Springer*.
- Marqués Pinto, A., Lima, M., y Da Silva, A. (2005). Fuentes de estrés, burnout y estrategias de coping en profesores portugueses. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21 1-2), 125 -143.
- Nogareda, S. (2000). *NTP 574: Estrés en el colectivo docente: metodología para su evaluación*. Obtenido de Centro Nacional de condiciones de trabajo - Instituto de Seguridad y Salud en el Trabajo:  
[http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/501a600/ntp\\_574.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/501a600/ntp_574.pdf)
- Oramas Viera, A. (2013). Estrés laboral y síndrome de burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria. *Biblioteca virtual en Salud: Repositorio de tesis en ciencias biomédicas y de salud*, 1-190.
- Otero López, J. (2012). *Otero López, J. M. (2012). Estrés laboral y burnout en profesores de Enseñanza Secundaria*. Ediciones Díaz de Santos.
- Prieto, G., y Muñoz, J. (2000). Un modelo para evaluar la calidad de los tests utilizados en España. *Papeles del psicólogo*, 77, 65-72.
- Ramírez, T., D’Aubeterre, M., y Álvarez, J. (2008). Un estudio sobre el estrés laboral en una muestra de maestros de educación básica del área metropolitana de Caracas. *Revista Extramuros*, 29(2), 68-98.
- Robalino Campos, M., y Korner, A. (2005). *Condiciones de trabajo y salud docente*. UNESCO Office Santiago and Regional Bureau for Education in Latin America and the Caribbean.



- Rodríguez Marín , J., Terol Cantero , M., López Roig, S., y Pastor Mira , M. (1992). Evaluación del afrontamiento del estrés: propiedades psicométricas del cuestionario de formas de afrontamiento de acontecimientos estresantes. *Revista de Psicología de la Salud* , 59 -83.
- Tapia López , P. (6 de Noviembre de 2017). *La ventana Ciudadana: Periodismo ciudadano*. Obtenido de <https://laventanaciudadana.cl/el-estres-docente-mito-o-realidad/>
- Tomé , C. (2018). Riesgo psicosocial de los docentes de la provincia de Málaga (España). *Revista Enfermería del Trabajo*, 2-8.
- Travers, C., y Cooper, C. (1997). El estrés de los profesores: la presión en la actividad docente. *ISBN*.
- Zaval Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. *Educación ISSN*, 1 (0), 67-86.

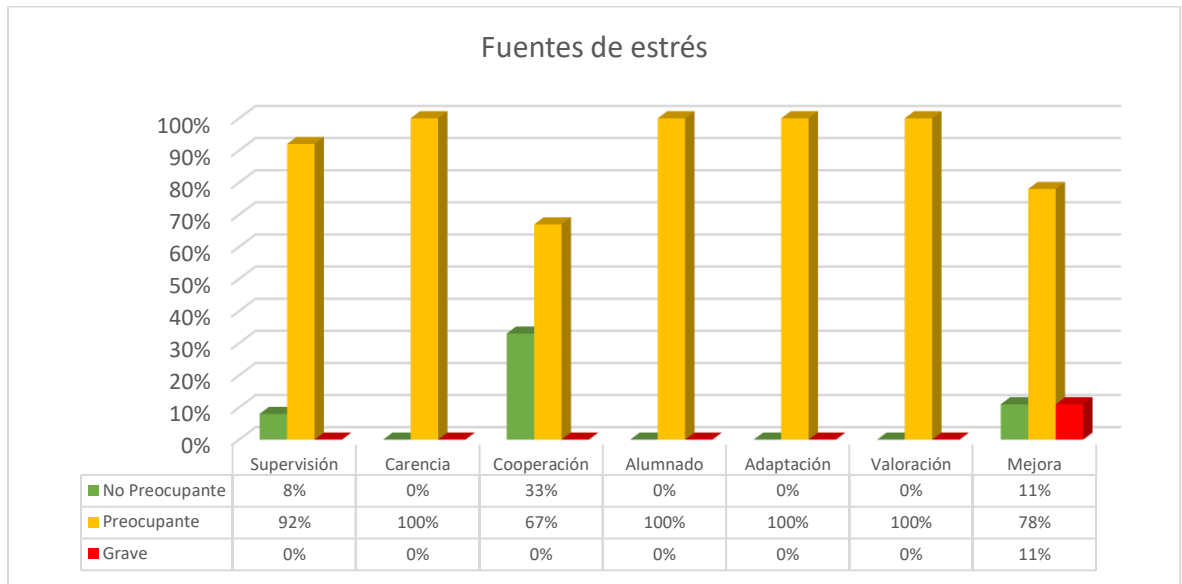
## Anexos

**Gráfico 1:** Estrés por docente





**Gráfico 2: Fuente de estrés**



**Tabla 1: Correlación de Pearson**

**Tabla de correlación de Pearson: Fuentes de estrés vs estrategias de afrontamiento**

	Supervisión	Carencias	Cooperación	Mejora	Valoración	Alumnado	Adaptación
<b>Pensamiento positivo</b>	0,147	0,231	,269*	0,203	0,230	,265*	0,160
	0,275	0,083	0,043	0,130	0,085	0,046	0,233
<b>Culpación</b>	0,153	0,143	0,205	0,099	0,059	,280*	0,247
	0,255	0,287	0,125	0,466	0,662	0,035	0,064
<b>Pensamientos desiderativos</b>	,348**	,352**	,477**	,368**	0,006	,395**	,298*
	0,009	0,008	0,000	0,005	0,963	0,003	0,026
<b>Búsqueda de apoyo social</b>	0,140	0,177	,325*	0,217	0,012	,294*	0,208
	0,299	0,188	0,014	0,105	0,927	0,027	0,121
<b>Búsqueda de soluciones</b>	0,194	0,210	,393**	0,106	0,174	0,225	,482**
	0,149	0,116	0,002	0,433	0,195	0,092	0,000
<b>Represión emocional</b>	,385**	,390**	,510**	,268*	0,159	,451**	,280*
	0,003	0,003	0,000	0,044	0,238	0,000	0,035
<b>Contabilización de ventajas</b>	0,039	0,164	,316*	0,066	0,085	0,259	0,114
	0,771	0,223	0,016	0,624	0,529	0,052	0,398
<b>Religión</b>	0,182	,317*	,286*	-0,028	0,142	0,146	,383**
	0,175	0,016	0,031	0,838	0,291	0,278	0,003
<b>Autoculpación</b>	,329*	0,216	0,257	0,053	0,147	0,201	,275*
	0,013	0,106	0,054	0,697	0,274	0,135	0,039
<b>Resignación</b>	,270*	0,214	,261*	0,075	0,200	0,118	0,178
	0,042	0,110	0,050	0,577	0,136	0,381	0,186
<b>Escape</b>	,270*	0,237	,343**	0,120	0,159	,310*	,301*
	0,043	0,076	0,009	0,373	0,237	0,019	0,023

\* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral)

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).



**Tabla 2:** Correlación de Pearson entre fuente de estrés y test de salud total

<b>Fuente de Estrés</b>	<b>Test salud total</b>
<b>Supervisión</b>	0,018**
<b>Mejora</b>	0,982
<b>Valoración</b>	0,990
<b>Alumnado</b>	0,09
<b>Adaptación</b>	0,001**
<b>Cooperación</b>	0,227
<b>Carencias</b>	0,130

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).