

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE PSICOLOGÍA



Estrés laboral en docentes de educación básica regular, Chiclayo 2024

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

Renato Andre Valdiviezo Sir

ASESOR

Anali Milagros Ramos Diaz

<https://orcid.org/0000-0003-1581-929X>

Chiclayo, 2026

Estrés laboral en docentes de educación básica regular, Chiclayo 2024

PRESENTADA POR
Renato Andre Valdiviezo Sir

A la Facultad de Medicina de la
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
para optar el título de

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

APROBADA POR

Estela Marcelo Ascencio
PRESIDENTE

Ricardo Urpeque Garcia
SECRETARIO

Anali Milagros Ramos Diaz
VOCAL

Dedicatoria

La presente investigación está dedicada a todo aquel que confió en mí, su apoyo y fe fueron un gran impulso para lograr esta meta.

Agradecimientos

A mis padres, hermanos, pareja, amigos, profesores y todo aquel que puso un grano de arena para que esto se vuelva una realidad, mi más sincera gratitud.

Renato Valdiviezo

Estrés laboral en docentes de educación básica regular, Chiclayo 2024 word (1)

Egresados_turnitin

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::3117:546798399

Fecha de entrega

16 ene 2026, 12:42 GMT-5

Fecha de descarga

16 ene 2026, 12:45 GMT-5

Nombre del archivo

Estrés laboral en docentes de educación básica regular, Chiclayo 2024 word (1).docx

Tamaño del archivo

52.8 KB

14 páginas

7028 palabras

38.625 caracteres



Página 1 de 23 - Portada

Identificador de la entrega trn:oid:::3117:546798399



Página 2 de 23 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid:::3117:546798399

24% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Fuentes principales

15% Fuentes de Internet

8% Publicaciones

20% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Índice

Resumen	6
Abstract	7
Introducción.....	8
Revisión de Literatura	10
Materiales y Métodos	13
Resultados y Discusión.....	15
Conclusiones	19
Recomendaciones	19
Referencias.....	21
Anexos	24

Resumen

El estrés laboral en el ámbito académico afecta a los docentes en su desempeño y entrega profesional, ocasionando malestar no solo en ellos, sino también en los alumnos a su cargo, provocando dificultades en la búsqueda de una enseñanza adecuada. Se planteó como objetivo general determinar los niveles de estrés laboral, y como objetivos específicos identificar los niveles de estrés laboral según dimensión y según características sociodemográficas. Fue de diseño no experimental de tipo transversal; contando con una muestra de tipo censal por lo que se utilizó el total de la población de 114 profesores de educación básica regular de un colegio nacional del departamento de Lambayeque. Se usó la escala de estrés docente (ED-6) adaptado en Perú por Parihuamán (2017) que contó con validez de .88 y confiabilidad de .93. Los resultados reflejan un nivel medio de estrés en docentes, además de predominar el nivel medio de estrés según las características sociodemográficas; según dimensiones se evidencia un nivel bajo en conductas desadaptativas, nivel medio en ansiedad, presiones, desmotivación y mal afrontamiento; finalmente un nivel alto en depresión

Palabras clave: estrés laboral, docentes.

Abstract

Work stress in the academic field affects teachers in their performance and professional delivery, causing discomfort not only in them, but also in the students in their care, causing difficulties in the search for adequate teaching. The general objective was to determine the levels of work stress, and the specific objectives were to identify the levels of work stress according to dimension and according to sociodemographic characteristics. It was a non-experimental, cross-sectional design; Counting on a census-type sample, the total population of 114 regular basic education teachers from a national school in the department of Lambayeque was used. The teaching stress scale (ED-6) adapted in Peru by Parihuamán (2017) was used, which had a validity of .88 and reliability of .93. The results reflect an average level of stress in teachers, in addition to predominating the average level of stress according to sociodemographic characteristics; According to dimensions, a low level of maladaptive behaviors is evident, a medium level of anxiety, pressure, demotivation and poor coping; finally a high level of depression

Keywords: work stress, teachers.

Introducción

La palabra “estrés” fue introducida en 1926 por Hans Selye con un enfoque psicobiológico, inicialmente relacionado al estrés como una respuesta del organismo, mientras que el estresor era el agente desencadenante. En 1973, Selye lo definió como la respuesta no específica del cuerpo a cualquier estímulo (como se citó en Barrio, 2006). Walter Cannon, en los primeros años del siglo XX, exploró las conexiones entre reacciones emocionales y fisiológicas en el ámbito del estrés laboral, pionero de la medicina psicosomática (como se citó en Patlán, 2019).

El estrés en el entorno laboral se manifiesta cuando un empleado se enfrenta a demandas y tensiones que superan sus habilidades y recursos, lo que desafía su capacidad para lidiar con la situación. Esta circunstancia se vuelve más grave cuando el trabajador no recibe el respaldo adecuado por parte de colegas o supervisores, y cuando tiene un control limitado sobre sus tareas laborales y la manera en que puede enfrentar las demandas y presiones del trabajo (Patlán, 2019).

Al hablar de estrés laboral en el entorno académico, específicamente en los docentes; podemos decir que es un fenómeno complejo que a menudo pasa desapercibido; pero se puede observar que a diario confrontan dificultades que exceden la labor de la enseñanza, están bajo presión para adaptarse a las reformas educativas, mantenerse al día con las reformas pedagógicas, lidiar con la burocracia escolar y, en muchos casos, brindar apoyo emocional a sus estudiantes (Mancini, et al., 2022).

La profesión docente es universalmente reconocida por su valor y trascendencia en la formación completa de niños, adolescentes y jóvenes para su integración en la sociedad. La noción básica de la profesión como un empleo con compensación económica es insuficiente para abordar la magnitud y dedicación inherente a este trabajo. Patlán et al. (2019) dice que el docente no solo debe ser experto en su disciplina, sino también poseer una amplia gama de competencias profesionales, incluyendo el conocimiento del proceso de aprendizaje en diversos contextos, la planificación y ejecución de la enseñanza, el uso de métodos didácticos apropiados y una correcta gestión.

La labor de la enseñanza para Lazarus y Folkman (1984) ha enfrentado desafíos a lo largo del tiempo, vinculados a factores sociales y políticos, así como a las expectativas asociadas a este papel. El estrés en la enseñanza se manifiesta como una respuesta psicológica y fisiológica cuando las demandas del ambiente sobrepasan la capacidad individual para hacerles frente, impactando la salud mental y física, y reflejándose en cambios en el comportamiento (citado por Rodríguez, et al., 2017). Maslach (1982) sostiene que las mujeres son más propensas a experimentar fatiga emocional, atribuida por Abraham (1984) a la mayor vulnerabilidad al estrés laboral debido a los roles que desempeñan, tanto en el ámbito laboral como doméstico. Esta situación genera una tensión constante en la vida de los docentes, contribuyendo a desafíos diarios y la posible desvalorización del rol maestro (Rodríguez, Guevara & Viramontes, 2017).

En el contexto peruano se puede apreciar que las condiciones que impactaron la salud mental en los docentes en época de confinamiento se relacionan con las transformaciones e incertidumbres generadas por la pandemia, el aislamiento, la necesidad de reorganizar el trabajo dentro del entorno familiar y diversas pérdidas de todo tipo. Según una entrevista realizada por Minedu (2022) a 28,217 docentes, se encontró que el 60.4% de estos experimentaron estrés en época de pandemia. Cabe resaltar que actualmente se cuenta con información brindada por el Minsa (2023) donde se manifiesta el incremento de problemas de salud mental hasta de un 64% en la población en general de las regiones afectadas por el ciclón Yaku, donde se encuentra incluida la región de Lambayeque, a pesar de esto, después de pandemia, no se encuentra información de acceso público brindada por el gobierno peruano que ayuden a conocer el estado actual de estrés que presentan los profesores.

Fermín et al. (2020) señalan que en el contexto educativo peruano una proporción considerable de docentes experimenta estrés laboral, alcanzando un 80.7% en nivel medio. Este resultado evidencia que el estrés se ha convertido en una condición frecuente dentro del trabajo docente, generando implicancias tanto en el bienestar personal como en el desempeño profesional.

Peche y Vásquez (2021) señalan que en Chiclayo cerca del 48 % de docentes de educación básica regular presenta niveles de estrés medio y alto, resaltando especialmente el demérito profesional como una de las dimensiones más afectadas. Este panorama permite apreciar que el estrés laboral continúa siendo una problemática relevante en el trabajo docente.

El estrés laboral en los docentes conlleva consecuencias que se extienden a su rendimiento académico y pedagógico, generando un impacto significativo en su entorno laboral. La fatiga constante y la desmotivación derivada del estrés puede manifestarse en un déficit en la calidad del trabajo, afectando la planificación y ejecución de actividades educativas. La irritabilidad y la impaciencia, características del estrés, pueden resultar en conflictos con colegas y dificultades en la comunicación, lo cual repercute en el ambiente de trabajo y en las relaciones entre las personas dentro de la institución educativa. Además, Carrillo, et al. (2019), mencionan que el desgaste emocional asociado al estrés puede traducirse en una disminución de la satisfacción laboral y en la pérdida de interés en la enseñanza. Esta desilusión puede afectar la percepción del docente sobre su elección profesional y comprometer su dedicación al desarrollo académico de los estudiantes.

En el caso de los docentes de la institución educativa donde se realizará la investigación, se pueden observar ciertas actitudes que impactan su bienestar general. Algunos presentan alteraciones en su comportamiento, manifestando irritabilidad, impaciencia y sensibilidad emocional. A nivel físico, se puede observar casos de fatiga, dolores de cabeza y tensión muscular. En el aspecto cognitivo, se evidencian dificultades para concentrarse y para tomar decisiones. En las relaciones interpersonales, algunos docentes muestran signos de aislamiento social y dificultades para trabajar en equipo. Estos indicadores, junto con posibles cambios en el rendimiento laboral, son aspectos que nos llevan a meditar sobre la importancia de brindar el apoyo necesario para el bienestar integral de nuestro personal educativo (Polar, comunicación personal, 7 de noviembre de 2024).

Debido a la realidad narrada, se plantea la siguiente interrogante ¿Cuál es el nivel de estrés en docentes de educación básica regular, Chiclayo, 2024?

La realización de esta investigación fue necesaria debido a la relación que existe entre el estrés y otras variables que afectan la salud mental, tales como ansiedad, depresión, desmotivación, insatisfacción laboral, trastornos alimenticios e insomnio (Rodríguez et al., 2017). Todas estas manifestaciones tienen un impacto negativo en el desempeño laboral de los docentes, dificultándoles la ejecución eficiente de sus tareas y repercutiendo en la calidad de la enseñanza que brindan a sus alumnos. Además, en los últimos años se ha observado un vacío en las investigaciones sobre este tema, especialmente después de la pandemia, ya que no existe registro público por parte del Ministerio de Educación (Minedu) ni de ningún otro ente estatal que informe sobre el nivel de estrés que presentan los docentes.

Se espera encontrar niveles medios y elevados de estrés en los docentes ya que se reforzarían investigaciones anteriormente realizadas por diversos autores.

La presente investigación tiene como objetivo general determinar los niveles de estrés laboral, como específicos tenemos identificar los niveles de las dimensiones del estrés laboral, también identificar niveles según características sociodemográficas en docentes de educación básica regular en Chiclayo en 2024.

Esta investigación de estrés laboral constituye un problema que afecta de manera directa el bienestar emocional, la salud mental y el desempeño profesional de los docentes. En el ámbito educativo, la presencia de estrés puede manifestarse en dificultades para

mantener la motivación, disminución del rendimiento, alteraciones en la convivencia institucional y afectación de la calidad del proceso pedagógico. Por ello, resulta esencial contar con información actualizada que permita comprender la magnitud de este fenómeno.

A nivel regional, no se dispone de estudios recientes que describan el nivel de estrés laboral en docentes de instituciones educativas públicas de Chiclayo después de la pandemia, lo que evidencia un vacío local de información. Dado que las condiciones laborales, las exigencias pedagógicas y los cambios en el contexto educativo pueden variar significativamente entre instituciones, es necesario evaluar la situación específica de cada entorno para orientar adecuadamente la toma de decisiones.

Esta investigación, al ser de enfoque descriptivo, aporta datos concretos y objetivos sobre los niveles de estrés laboral y sus dimensiones en los docentes de una institución educativa. Esta información permitirá identificar áreas de mayor vulnerabilidad, conocer el estado actual del bienestar docente y brindar una base sólida para el diseño de estrategias preventivas, programas de apoyo emocional y acciones de promoción de la salud mental dentro de la institución.

Finalmente, la importancia de esta investigación radica en que brinda información actualizada sobre el nivel de estrés laboral en los docentes de una institución educativa pública, un aspecto fundamental para comprender su bienestar emocional y su desempeño profesional. Conocer estos niveles permite identificar señales de alerta y necesidades específicas de apoyo, lo que contribuye a prevenir dificultades que puedan afectar la calidad de la enseñanza y el clima institucional.

Asimismo, los resultados servirán como base para que la institución implemente estrategias de acompañamiento, programas de prevención y acciones orientadas a fortalecer la salud mental docente. De igual forma, la investigación aporta evidencia reciente que puede ser utilizada en futuros estudios, enriqueciendo el conocimiento sobre el estrés laboral en el contexto educativo local

Revisión de Literatura

Alejos (2023) desarrolló en Lima un estudio cuya meta principal fue describir los grados de estrés entre profesores de instituciones educativas post pandemia, para lo cual optó por un enfoque cuantitativo descriptivo, donde se incluyó a 150 docentes de primaria y secundaria en instituciones públicas, utilizando la escala ED-6 para estrés docente. Los resultados mostraron que un 48% de profesores sufría estrés moderado, con un pequeño porcentaje en alto (6%). Concluyeron que el estrés moderado es común, impulsado más por el entorno que por rasgos personales, lo que llama a acciones preventivas para tratar esta afección.

Bolaños et al.(2022) realizó una investigación que tuvo como propósito examinar el grado de exposición al estrés laboral en docentes, según los síntomas que presentaron, en Ambato, Ecuador. Tuvo un enfoque cuantitativo, no experimental, transversal, descriptivo correlacional, contando con una muestra censal de 91 docentes. Se usó el test de estrés laboral de la universidad Javiera de Colombia, revelando que el 51.54% de los docentes con niveles elevados de estrés eran mujeres, y los niveles más altos se observaron en el grupo de 28 a 48 años; con lo que respecta a la variable estado civil, se encuentra una ligera diferencia significativa ($p = 1 - 0.05$).

Vázquez (2022) llevó a cabo un estudio con el propósito de investigar la relación entre estrés laboral y bienestar psicológico en profesores de educación básica de Bambamarca, Cajamarca. El estudio se enmarcó en un enfoque cuantitativo, no experimental de naturaleza correlacional y transversal. La muestra fue compuesta por 111 profesores, que abarcaron los niveles educativos básicos. Para la recolección de datos, se emplearon dos instrumentos: la escala de estrés laboral docentes (ED-6) y la escala de bienestar psicológico. En lo que

respecta a los resultados según dimensiones, se obtuvo un 61.26% en estrés por depresión, y un 35.14% en la dimensión estrés laboral, ambos en un nivel alto.

Villanueva (2022) realizó una investigación cuyo objetivo fue analizar la relación entre estrés laboral y calidad de vida en profesores de educación básica en época de pandemia, en Trujillo y Lima. Fue de tipo no experimental, contando con una muestra de 300 docentes. Para la recogida de información se implementó el Cuestionario Burnout adaptado para profesores en una muestra peruana por García, 2021. Se encontró que el nivel predominante de estrés laboral de los docentes fue clasificado mayoritariamente como Medio con 85.7%.

En una investigación llevada a cabo por García (2020) en una institución pública de educación secundaria en Ecuador, se propuso evaluar el estrés laboral entre 57 docentes, examinando las conexiones entre fuentes estresantes, mecanismos de afrontamiento y síntomas de salud percibidos, para lo cual se empleó un diseño descriptivo no experimental de corte transversal, aplicando la Nota Técnica de Prevención 574 como instrumento para el estrés. Los hallazgos descriptivos indicaron que un alto porcentaje de docentes experimenta estrés en rangos de preocupante a grave, con el 59,6% en riesgo sintomático (nivel alto), el 14% mostrando señales de alerta (nivel medio) y solo el 26,3% sin indicios. Los autores concluyeron que urge implementar medidas preventivas oportunas para mitigar estos niveles de estrés y salvaguardar la salud docente.

Sandoval y Reyes (2022) realizaron una investigación cuyo objetivo fue exponer la vinculación entre el estrés y el comienzo del síndrome de Burnout, en los profesores de nivel primario y secundario de un colegio privado en Lima. Se planteó como un estudio cuantitativo siendo aplicado a 31 docentes. Para la recolección de datos se utilizó el Cuestionario de Burnout de Maslach (1974) y la Escala de Estrés de la OIT / OMS (1989). Los resultados de estrés en los profesores, obtuvieron un 84% en un nivel bajo y reflejan no tener repercusiones significativas en el desempeño laboral ni en su productividad, permitiendo mantener una adecuada calidad educativa.

Peche y Vásquez (2021) llevaron a cabo un estudio con el propósito de evaluar el nivel de estrés laboral en docentes en el contexto remoto en Chiclayo. Fue una investigación cuantitativa, no experimental, transversal, descriptiva; siendo aplicado a 50 docentes de dos instituciones privadas. Se utilizó la Escala de Estrés Laboral estandarizada en Chiclayo por Dávila y Díaz, 2015. Obteniendo como resultados un 48% en los niveles bajo y medio en estrés laboral, agregado a esto, se evidenció un nivel alto (12%) medio (62%) en la dimensión de demérito profesional y un nivel alto (2%) y bajo (84%) en la dimensión falta de motivación para el desempeño.

Huamán (2021) llevó a cabo una investigación con el objetivo principal de evaluar los niveles de estrés en profesores de educación básica regular, vinculados a la zona educativa de la provincia de Utcubamba. Se tomó un diseño no experimental, siendo una investigación descriptiva. Se recolectó la información con la escala de estrés docente, adaptado a Perú por Samanamud (2017). Los resultados reflejan presencia de estrés en nivel de alto y moderado (20% cada uno), a esto se le suman variables sociodemográficas como el sexo, donde se muestra que los niveles de estrés más elevados lo presentan las mujeres, encontrándose un 44.9% entre los niveles alto y moderado; con lo que respecta al estado civil, los solteros reflejan mayor nivel de estrés (38.1%); en condición laboral, se encontró mayores niveles de estrés en los profesores nombrados (41.6%); en las dimensiones de la escala, se encontró porcentajes elevados en el factor depresión, mostrando niveles alto y moderado (40%).

Bases teóricas

Estrés

Barrios (2006) destaca la percepción común del estrés como una preparación y mecanismo de defensa ante las demandas de la vida, a pesar de la asociación generalmente negativa. Se enfatiza la importancia de diferenciar entre el estrés productivo o eu-estrés, que

contribuye al bienestar, y el destructivo o di-estrés, que genera sufrimiento y tensiones. El estrés, como respuesta natural del organismo, puede manifestarse en formas de lucha o huida frente a amenazas percibidas. Además, Torres et al. (2020) señalan que las respuestas al estrés incluyen conductas de evitación, buscando escapar del estresor, y conductas de afrontamiento, que implican enfrentar activamente la situación. Estos enfoques dan a conocer la diversidad de respuestas ante el estrés, que puede surgir en situaciones tanto positivas como negativas, siendo una parte inherente de la vida cotidiana.

Estrés laboral

El estrés laboral se describe como una serie de reacciones emocionales, fisiológicas y cognitivas de comportamiento ante factores desfavorables o perjudiciales en el contenido, organización o entorno laboral. Este estado se distingue por niveles excesivos de excitación y angustia, con la sensación constante de incapacidad para enfrentar la situación. De acuerdo con Ortega (1999), el estrés laboral engloba una serie de fenómenos que ocurren en el organismo del trabajador, involucrando agentes estresantes perjudiciales directamente relacionados con el trabajo o que, debido a este, pueden afectar la salud del empleado (citado por Sánchez, 2010).

Asimismo, es importante destacar que el estrés laboral puede tener un impacto económico en el centro donde se labora, debido a que puede dar lugar a problemas relacionados con ausentismo y la productividad en el trabajo (Fermín et al., 2020).

Según la organización internacional del trabajo (OIT), la creciente prevalencia de estrés en el ámbito laboral genera costos significativos. Los trabajadores que experimentan estrés en el trabajo pueden experimentar desmotivación, fatiga, ansiedad, pérdida de ingresos, e incluso desempleo, lo que en última instancia podría ocasionar problemas en la salud mental. El impacto del estrés laboral va más allá de los efectos individuales, ya que un trabajador estresado tiende a experimentar enfermedades con mayor frecuencia, una falta de motivación, una menor productividad y una menor seguridad en el empleo. Por tanto, el estrés laboral no afecta únicamente a la salud y el bienestar de los trabajadores, sino que también tiene un impacto significativo en la economía de cada país (Patlán, 2019).

Se sabe también que el estrés laboral resulta de alguna disfunción en la relación entre el individuo y su entorno, por lo que se hace necesario manejar las emociones negativas que se puedan presentar. Según esta perspectiva, la inteligencia emocional es necesaria y no se limitaría únicamente al ámbito de las emociones en sí, sino que se transformaría en la capacidad de las personas para integrar de manera efectiva las emociones con el pensamiento y el comportamiento, con el objetivo de actuar y mitigar las experiencias negativas (Salovey et al., 2002).

Estrés en docentes

Para Fermín et al. (2020) la labor docente, sin importar el nivel que desempeñe, conlleva un grado significativo de estrés. A menudo, los docentes trabajan más horas de las que establece su contrato, y considerando la importancia de su formación, la compensación económica debería ser más adecuada. Sin embargo, lo que prioriza un docente por encima de todo es su compromiso con el servicio a la comunidad. A diario, confronta diversas realidades en su intercomunicación con los alumnos, lo que, en algún momento, puede provocar un desgaste progresivo de su bienestar y salud. Esto, a su vez, puede dar lugar a sentimientos de frustración y estados de ánimo negativos, que pueden afectar su relación con los estudiantes y su capacidad para lidiar con el entorno que los rodea, teniendo una repercusión en el procedimiento de aprendizaje y enseñanza.

Simultáneamente, en los colegios públicos, se observa un clima laboral desfavorable caracterizado por tensiones en las relaciones interpersonales entre los colegas. Este ambiente tenso contribuye al aumento de los niveles de estrés laboral, lo que a su vez puede desencadenar en problemas de salud mental y manifestaciones psicósomáticas, afectando así

la salud general de los docentes. En resumen, la labor docente y el entorno laboral de las instituciones plantean desafíos significativos en términos de estrés y bienestar, tanto físico como mental (Huamán, 2020).

En la búsqueda de mitigar el estrés en los docentes, es aconsejable adoptar varias prácticas fundamentadas en el equilibrio y el bienestar. Tomar pausas periódicas durante la jornada laboral permite recargar energías y mejorar la concentración. La organización efectiva del tiempo, mediante el establecimiento de rutinas, contribuye a reducir la sensación de abrumamiento y proporciona un sentido de control sobre las responsabilidades, solicitar ayuda cuando sea necesario, ya sea en el ámbito laboral o personal, es una estrategia clave para compartir cargas y obtener apoyo emocional. Asimismo, evitar situaciones estresantes siempre que sea posible se basa en el reconocimiento proactivo de los desencadenantes potenciales, permitiendo una gestión más eficaz de las tensiones (Gómez & Rodríguez, 2020).

Factores que determinan el estrés en los docentes

Gutiérrez et al. (2005), identificaron 6 factores que contribuyen al estrés en su escala de estrés docente ED-6:

Las dos primeras dimensiones, ansiedad y depresión, tienen como objetivo abarcar las respuestas más representativas que suelen surgir en situaciones de estrés. Estas dimensiones engloban miedos, trastornos de sueño, manifestaciones psicofisiológicas, somatizaciones, entre otros síntomas característicos que pueden manifestarse en el contexto de estrés.

En lo que concierne a la dimensión de presiones, incluye elementos que los docentes identifican como posibles orígenes de malestar, tales como los desafíos relacionados con la conducta de los alumnos, las responsabilidades laborales, y las adaptaciones curriculares, entre otros aspectos.

El factor creencias desadaptativas evalúa el grado de acuerdo de los profesores con respecto a ciertas creencias en el ámbito educativo. La suposición subyacente es que un alto grado de acuerdo con estas creencias puede estar relacionada con niveles de malestar. Por ejemplo, si un profesor está de acuerdo con la afirmación de que “la mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en asuntos escolares”, es lógico pensar que podría experimentar más malestar que aquellos que creen en la cooperación de las familias en la educación.

El nombre del factor desmotivación es auto explicativo, ya que abarca ítems que evalúan el grado de desmotivación en el trabajo, como la disposición a cambiar de empleo sin presentar dificultades económicas o la falta de disfrute en el trabajo.

Por último, la dimensión del mal afrontamiento busca capturar varios aspectos que se consideran pueden influir en la forma en que se enfrenta el estrés. Por ejemplo, el ítem “mis relaciones sociales fuera del centro (ya sea: familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas” podría indicar el apoyo social que el profesor recibe fuera del entorno laboral, lo que podría influir en su capacidad para hacer frente a las fuentes de estrés.

Materiales y Métodos

Diseño de investigación.

El estudio se plantea desde un diseño no experimental - transversal ya que la recolección de datos se dará en un solo momento y sin manipular variables, el tipo de investigación es descriptiva debido a que reúne información cuantificable sobre la variable estudiada (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Participantes.

La población está conformada por 114 docentes de educación básica regular del colegio nacional del departamento de Lambayeque, Chiclayo 2024 (Polar, comunicación personal, 7 de noviembre 2024). Así también señalar la muestra de tipo censal, de esta manera se trabajará con el total de la población.

Como criterio de inclusión se seleccionó a docentes de educación básica regular de ambos sexos que laboren en un colegio nacional de la ciudad de Lambayeque y que hayan dado su autorización mediante el consentimiento informado, excluyendo a auxiliares y personal afín. Además de eliminar las Pruebas con respuestas incompletas y/o sin datos demográficos completos.

Técnicas e instrumentos.

La técnica que se usó fue la encuesta y con esto, el instrumento seleccionado fue la escala de estrés docente (ED-6) realizado por Gutiérrez, Morán y Sanz (2005) y adaptado a Perú por Parihuamán (2017) que tuvo por intención medir el nivel de estrés en profesores de nivel primario y secundario, consta de 55 ítems divididos en seis dimensiones: ansiedad (17), depresión (8), creencias desadaptativas (3), presiones (9), desmotivación (12) y mal afrontamiento (6), este último, con todos los ítems inversos. Utilizó una escala de respuesta de tipo Likert que va desde el 1 hasta el 5, donde indica que las respuestas que se encuentren en un promedio menor a 2.5 reflejan un nivel alto, de 2.6 a 3.9 reflejan un nivel medio, y por último las respuestas que fueron mayores a 4 reflejan un nivel bajo. El cuestionario contó con validez de contenido mediante juicio de expertos, obteniendo una validez buena (0.88); así mismo, de fiabilidad por alfa de Cronbach: ansiedad (0.838), depresión (0.884), Creencias desadaptativas (0.562), presiones (0.736), desmotivaciones (0.648) y mal afrontamiento (0.811); además se evaluó la confiabilidad a través de una prueba piloto aplicada a 15 docentes, encontrándose con un valor del coeficiente alfa de Cronbach de 0.93, confirmando que el instrumento es confiable.

Procedimientos.

Se procedió a realizar la solicitud de una carta de presentación de la directora de la escuela de psicología de la universidad Santo Toribio de Mogrovejo; luego se entregó dicha carta a la institución educativa mediante mesa de partes, para que sea alcanzada al director y contar con su autorización para la aplicación de la investigación. Posteriormente, se coordinó la facilitación de los horarios de los docentes con el área de tutoría y orientación educativa. Finalmente, se les brindó el consentimiento informado y se realizó la recolección de datos por medio de la aplicación de la ficha sociodemográfica y de la escala de estrés docente (ED-6), esta se llevó a cabo de manera presencial a lo largo de una semana. Al terminar el proceso de aplicación, se procedió a realizar el análisis de resultados.

Aspectos éticos.

La investigación fue evaluada por el comité de ética de la facultad de medicina de la universidad católica Santo Toribio de Mogrovejo, además de pasar por un proceso de análisis mediante el sistema turnitin.

Además, se tomaron en cuenta los principios del informe Belmont descritos por la National Commission for the Protection of Human (1979), siendo estos el respeto a las personas, beneficencia y el principio de justicia.

El respeto por las personas se verá reflejado al reconocer y aceptar la decisión de cada participante a participar o no de la investigación, respetando su autonomía e integridad. Este principio se aprecia en el consentimiento informado, donde se les invitó a formar parte de este estudio.

Respecto al principio de beneficencia, se pudo observar que no existen riesgos al ser partícipe de esta investigación. Además, al finalizar el estudio, se pudo contar con información valiosa para poder brindar recomendaciones a la institución y así poder trabajar el diseño y ejecución de programas de prevención y promoción con los que respecta al tema de estrés docente.

En relación al principio de justicia, se veló por el correcto accionar en todo el proceso de investigación, fomentando un trato respetuoso hacia todos los participantes y colaboradores.

Procesamiento y análisis de datos.

Se usó el programa Jamovi, donde se realizó la digitalización de la información obtenida, dando paso a la formación de la base de datos y análisis de los mismos. Se continuó con la obtención de las puntuaciones directas por dimensión y a nivel general de la escala, con esto se procedió a categorizar el nivel correspondiente a cada uno de los participantes; también se calculó la frecuencia y los porcentajes de los niveles de estrés según las dimensiones de la escala y según las características demográficas de la población. Los resultados obtenidos se presentan a continuación visualizados en tablas y/o figuras.

Resultados y Discusión

Nivel de estrés laboral en docentes de educación básica regular

Se encontró predominancia del nivel medio de estrés laboral en los docentes de educación básica regular.

Tabla 1

Niveles de estrés laboral en docentes de educación básica regular

Nivel	F	%
Alto	29	25.4
Bajo	29	25.4
Medio	56	49.1

Los resultados muestran que el 49.1% de los docentes presenta un nivel medio de estrés laboral, seguido por un 25.4% en nivel alto y un 25.4% en nivel bajo. Estos hallazgos evidencian que, aunque la mayoría no se encuentra en un rango crítico, sí experimentan síntomas frecuentes de estrés que pueden afectar su desempeño cotidiano.

Una posible explicación de esta predominancia del nivel medio es la acumulación de demandas laborales propias de la función docente, como la gestión de tareas académicas, el cumplimiento de metas institucionales y la atención a necesidades estudiantiles diversas. Estas exigencias generan presión sostenida, la cual no siempre alcanza niveles extremos debido a la experiencia acumulada y estrategias de afrontamiento presentes en muchos docentes.

Teóricamente, Lazarus y Folkman (1984) explican que el estrés surge cuando las demandas del entorno superan los recursos de afrontamiento, generando una respuesta de tensión emocional y fisiológica. Asimismo, Patlán (2019) señala que los docentes enfrentan múltiples factores laborales que pueden generar estrés constante, aun cuando no se manifieste en niveles severos.

Al comparar estos resultados con investigaciones previas, se observa coincidencia con Alejos (2023), quien también reportó un predominio de estrés moderado (48%) en docentes de instituciones públicas post pandemia. Del mismo modo, Villanueva (2022) encontró que el nivel predominante fue medio (85.7%). Sin embargo, estos resultados difieren parcialmente de García (2020), donde el 59.6% se ubicó en un nivel alto, lo que podría explicarse por diferencias en los contextos institucionales, cargas laborales y condiciones de trabajo en cada región.

Nivel de estrés laboral en docentes de educación básica regular según dimensiones

Se evidencia un nivel bajo en conductas desadaptativas, nivel medio en ansiedad, presiones, desmotivación y mal afrontamiento; finalmente un nivel alto en depresión.

Tabla 2

Niveles de las dimensiones de estrés laboral en docentes de educación básica regular

Dimensiones estrés laboral

Nivel	Ansiedad		Depresión		Conductas desadaptativas		Presiones		Desmotivación		Mal afrontamiento	
	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Alto	30	26.3	40	35.1	39	34.2	33	28.9	31	27.2	31	27.2
Medio	50	43.9	36	31.6	33	28.9	49	43.9	51	44.7	51	44.7
Bajo	34	29.8	38	33.3	42	36.8	21	18.5	32	28.1	32	28.1

Los resultados indican un nivel alto en depresión (35.1%), niveles medios en ansiedad, presiones, desmotivación y mal afrontamiento, y en la dimensión conductas desadaptativas, el nivel bajo presenta el mayor porcentaje (36.8%); sin embargo, la diferencia respecto al nivel alto (34.2%) es mínima, lo que evidencia una distribución relativamente homogénea. Esto evidencia que, aunque los docentes no expresan conductas desadaptativas significativas, sí experimentan síntomas emocionales y cognitivos relevantes, entre ellos la depresión como el aspecto más crítico.

Una posible explicación es que la labor docente implica un desgaste emocional acumulativo, especialmente vinculado al acompañamiento de estudiantes, exigencias institucionales, cambios curriculares y sobrecarga administrativa. Estos factores pueden generar sintomatología depresiva, aun cuando los docentes no exterioricen comportamientos disruptivos o inadecuados.

Según Gutiérrez, Morán y Sanz (2005), las dimensiones de ansiedad y depresión representan respuestas típicas ante situaciones de estrés continuado. Además, Fermín et al. (2020) mencionan que la labor docente expone a altos niveles de presión emocional debido a la interacción constante con estudiantes, lo cual puede elevar la presencia de síntomas depresivos.

Al comparar estos hallazgos con investigaciones similares, se observa coincidencia con Vázquez (2022), quien reportó niveles altos de estrés por depresión (61.26%). También concuerda con Huamán (2021), quien encontró porcentajes elevados en depresión (40%). No obstante, difiere de Sandoval y Reyes (2022), donde el 84% presentó niveles bajos de estrés, lo que podría estar vinculado al tipo de institución privada con mejores condiciones laborales.

Niveles de estrés laboral en docentes de educación básica regular según nivel de enseñanza Se encontró igualdad entre los niveles bajo y medio en los docentes de nivel primario, mientras que en los docentes de nivel secundario se encontró una predominancia del nivel medio.

Tabla 3

Nivel de estrés laboral en docentes de educación básica regular según nivel enseñanza

Nivel	Nivel de enseñanza					
	Primaria		Secundaria		Total	
	f	%	f	%	f	%
Alto	6	20	23	27.4	29	25.4
Bajo	12	40	17	20.2	29	25.4
Medio	12	40	44	52.4	56	49.1
Total	30	100	84	100	114	100

En docentes de primaria se observa igualdad entre los niveles bajo (40%) y medio (40%), mientras que en secundaria predomina el nivel medio (52.4%). Esto sugiere que los

docentes de secundaria experimentan mayores presiones laborales, posiblemente relacionadas con la preparación para evaluaciones, mayor número de estudiantes y exigencias académicas propias del nivel.

Una explicación posible es que los docentes de secundaria manejan contenidos más complejos, múltiples secciones y un ambiente académico más exigente, lo cual incrementa la carga mental y emocional. En contraste, los docentes de primaria enfrentan una carga más vinculada al manejo conductual, pero con menor presión académica procedimental.

Teóricamente, Mancini et al. (2022) destacan que los docentes con mayores responsabilidades académicas presentan niveles más elevados de desgaste emocional. Asimismo, Rodríguez et al. (2017) señalan que las presiones derivadas de la planificación curricular pueden aumentar los niveles de estrés docente.

Comparando con otros estudios, estos resultados coinciden con Peche y Vásquez (2021), quienes reportaron mayor afectación en dimensiones vinculadas a responsabilidades laborales. Sin embargo, contrastan con Bolaños et al. (2022), donde no se reportaron diferencias significativas entre niveles educativos, lo que demuestra que la influencia del nivel de enseñanza puede variar según el contexto escolar.

Niveles de estrés laboral en docentes de educación básica regular según estado civil

Se encontró predominancia del nivel medio en el estado civil soltero y de igual manera en el estado civil casado.

Tabla 4

Nivel de estrés laboral en docentes de educación básica regular según estado civil

	Estado civil					
	Soltero		Casado		Total	
Nivel	f	%	f	%	f	%
Alto	7	29.2	22	24.4	29	25.4
Bajo	8	33.3	21	23.3	29	25.4
Medio	9	37.5	47	52.2	56	49.1
Total	24	100	90	100	114	100

Tanto docentes solteros como casados presentan predominancia del nivel medio de estrés (37.5% y 52.2% respectivamente). Esto indica que el estado civil no es un factor determinante en los niveles de estrés laboral en este contexto.

Una posible explicación es que las demandas laborales, independientemente del estado civil, afectan por igual a los docentes, ya que las presiones académicas y administrativas están presentes para todos.

Según Patlán (2019), el estrés laboral se asocia más a las condiciones del trabajo que a características individuales. Esto respalda la idea de que el estado civil no altera significativamente la percepción del estrés.

Los hallazgos son consistentes con Huamán (2021), quien también encontró predominancia del nivel medio tanto en solteros como casados. Sin embargo, difieren de Bolaños et al. (2022), donde el estado civil sí tuvo diferencias significativas; esto podría deberse a variaciones culturales o de carga laboral entre ambos contextos.

Niveles de estrés laboral en docentes de educación básica regular según años de servicio

En los rangos de edad de 21 a 28 años de servicio y 29 a 38 años de servicio predomina el nivel medio y en el rango de 8 a 20 años de servicio se encontró una igualdad en los niveles medio y bajo.

Tabla 5

Nivel de estrés laboral en docentes de educación básica regular según años de servicio

	Rango A. de servicio							
	(21 - 28)		(29 - 38)		(8 - 20)		Total	
Nivel	f	%	f	%	f	%	f	%
Alto	14	29.2	12	36.4	3	9.1	29	25.4
Bajo	9	18.8	5	15.2	15	45.5	29	25.4
Medio	25	52.1	16	48.5	15	45.5	56	49.1
Total	48	100	33	100	33	100	114	100

Los docentes con 21–28 y 29–38 años de servicio presentan predominancia del nivel medio, mientras que aquellos con 8–20 años de servicio presentan una distribución equivalente entre nivel medio y bajo. Esto podría interpretarse como un proceso de adaptación mayor en docentes con menos tiempo de servicio, así como un desgaste acumulado en quienes tienen más años de trayectoria.

Una explicación posible es que la experiencia prolongada puede asociarse a mayores responsabilidades, desgaste emocional y acumulación de cambios educativos a lo largo del tiempo. Los docentes más jóvenes, por otro lado, podrían contar con mayor energía, motivación o capacidad de adaptación.

Lazarus y Folkman (1984) explican que el desgaste prolongado afecta la capacidad de afrontamiento, aumentando el estrés a largo plazo. Asimismo, Sánchez (2010) menciona que la exposición continua a estresores laborales incrementa la probabilidad de desarrollar malestar emocional.

Comparando con otros estudios, estos resultados coinciden parcialmente con Huamán (2021), quien encontró mayor estrés en docentes nombrados y con más años de servicio. Sin embargo, difieren de Calderón y Pinedo (2020), quienes hallaron correlación negativa entre tiempo de servicio y estrés, lo cual sugiere que los efectos de la experiencia pueden variar según condiciones laborales específicas.

Niveles de estrés laboral en docentes de educación básica regular según sexo

Predomina el nivel de estrés medio en ambos sexos, pero con lo que respecta al nivel alto, se demuestra que las mujeres presentan una puntuación más elevada.

Tabla 5

Nivel de estrés laboral en docentes de educación básica regular según sexo

	Sexo					
	Hombre		Mujer		Total	
Nivel	f	%	f	%	f	%
Alto	11	22.4	18	27.7	29	25.4
Bajo	15	30.6	14	21.5	29	25.4
Medio	23	46.9	33	50.8	56	49.1
Total	49	100	65	100	114	100

Los resultados muestran que tanto hombres como mujeres se ubican mayoritariamente en el nivel medio; sin embargo, las mujeres presentan mayor porcentaje en el nivel alto (27.7%). Esto sugiere que, si bien el estrés afecta a ambos sexos, las docentes mujeres experimentan mayor intensidad en los síntomas.

Una posible explicación es la doble carga que muchas mujeres afrontan al desempeñar simultáneamente roles laborales, familiares y domésticos, lo cual incrementa la presión emocional.

Teóricamente, Maslach (1982) sostiene que las mujeres son más propensas a experimentar desgaste emocional, y Abraham (1984) atribuye esta mayor vulnerabilidad a la multiplicidad de roles que las mujeres desempeñan.

Los hallazgos coinciden con Huamán (2021), quien también reportó mayor estrés en mujeres (44.9%). Por otro lado, difieren de Sandoval y Reyes (2022), donde la mayoría presentó niveles bajos y no hubo diferencias entre sexos, posiblemente debido al menor tamaño de muestra o características laborales más favorables.

Conclusiones

La investigación realizada ha confirmado la hipótesis planteada, evidenciando niveles medios y elevados de estrés en los docentes de educación básica regular. Estos hallazgos concuerdan con investigaciones previas, subrayando que el estrés sigue siendo un problema significativo en el ámbito educativo. Se ha identificado una predominancia del nivel medio de estrés laboral entre los docentes, lo que sugiere que, aunque el estrés es constante, no alcanza niveles extremos en la mayoría de los casos.

En cuanto a las diferentes dimensiones del estrés, los docentes presentan un nivel bajo de conductas desadaptativas, pero con diferencia mínima con respecto al nivel alto; nivel medio en ansiedad, presiones, desmotivación y mal afrontamiento, lo cual indica que estos factores son preocupantes aunque no críticos. Sin embargo, el nivel alto de depresión observado es alarmante y requiere atención inmediata.

Al analizar las diferencias por nivel educativo, se encontró una igualdad entre los niveles bajo y medio de estrés en los docentes de nivel primario, mientras que en los docentes de nivel secundario predominó el nivel medio de estrés. Esto podría sugerir mayores presiones o responsabilidades en este grupo.

El estado civil no parece ser un factor diferenciador significativo en los niveles de estrés laboral, ya que tanto los docentes solteros como los casados muestran una predominancia del nivel medio de estrés. En cuanto a los años de servicio, los docentes en los rangos de 21 a 28 años de servicio y de 29 a 38 años de servicio presentan un predominio del nivel medio de estrés. En el rango de 8 a 20 años de servicio, se observó una igualdad entre los niveles medio y bajo, lo que podría indicar una adaptación progresiva al entorno laboral. Por último, se encontró que tanto hombres como mujeres presentan un predominio del nivel medio de estrés, aunque las mujeres muestran una puntuación más elevada en el nivel alto de estrés, lo que sugiere que podrían estar enfrentando mayores desafíos o presiones en su rol docente.

Recomendaciones

En base a los resultados obtenidos, se recomienda desarrollar programas de apoyo psicológico en las instituciones educativas para abordar el alto nivel de depresión y el estrés medio en los docentes. Estos programas deben incluir terapias individuales y grupales, talleres de manejo del estrés y actividades de bienestar.

Asimismo, es fundamental organizar talleres y cursos de capacitación que se enfoquen en técnicas de manejo del estrés, estrategias de afrontamiento y promoción de la resiliencia. Especial atención debe darse a las mujeres docentes, quienes presentan mayores niveles de estrés alto, diseñando intervenciones específicas que aborden sus necesidades particulares, incluyendo soporte emocional y manejo de cargas laborales.

Se sugiere también revisar y ajustar las políticas de trabajo para fomentar un mejor balance entre la vida profesional y personal de los docentes, reduciendo así las fuentes de estrés relacionadas con las presiones laborales. Para garantizar un monitoreo constante, es crucial establecer un sistema de evaluación continua del estrés laboral en los docentes, permitiendo ajustar las estrategias de intervención según sea necesario.

Finalmente, se debe promover un ambiente de trabajo saludable y de apoyo dentro de las instituciones educativas, fomentando la colaboración, la comunicación abierta y el reconocimiento del trabajo de los docentes. Estas recomendaciones buscan mejorar la salud

mental y el bienestar de los docentes, asegurando una mejor calidad educativa y un entorno laboral más saludable.

Referencias

- Adanaqué, M. (2016). *Relación entre la autoeficacia académica y rendimiento en la asignatura de Metodología de la Investigación de los estudiantes del programa “CPEL” para personas con experiencia laboral de la Universidad San Ignacio de Loyola-2015*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú]. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7401/Adanaque_rm.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Alejos, J. L. (2023). *Estrés en docentes de instituciones educativas de un distrito de Lima, en contexto de post-pandemia COVID-19* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio UNFV. <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/10275/Alejos%20Alvarez%2C%20Jaret%20Luciana%20%28FAPS%20>
- Barrio, J.; García, M.; Ruiz, I.; Arce, A (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 1, núm. 1, 2006, pp. 37-48 Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, España. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Bolaños, K. J., Noroña, D. R., Vega, V. & Bastidas, G. (2022). Medición del estrés laboral en docentes de la Unidad Educativa José Julián Andrade, Ecuador 2020. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 6(2, Edición especial 2), 224–232. <https://doi.org/10.35381/s.v.v6i2.2088>
- Calderón, C. & Pinedo, J. (2020). Estrés laboral y variables sociodemográficas en docentes, en el marco de una pandemia (Covid 19), Trujillo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/65815/Calderon_MCC-Pinedo_TJF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Carrillo, M., Obaco, E., & Ponce, E. (2019). Estrés docente: causas y repercusiones laborales teaching stress: causes and labor implications.
- Fermín O.; Salas R.; Castillo E.; Arroyo E.; Carbonell C. (2020). Estrés laboral y clima organizacional en docentes peruanos. <https://www.redalyc.org/journal/1800/180065571009/html/>
- García, M. E. (2020). Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta. *Revista San Gregorio*, 43, 140-154. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i43.1412>
- Gutierrez P.; Morán S.; Sanz I. (2005) Estrés docente: elaboración de la escala ED-6 para su evaluación relieve. <https://www.redalyc.org/pdf/916/91611103.pdf>

- Hernandez-Sampieri (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico.
<https://www.redalyc.org/journal/559/55969798011/55969798011.pdf>
- Huaman (2020). Análisis de resiliencia y estrés laboral en docentes del nivel primaria del distrito de Sunampe provincia de Chincha, 2020.
<http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/898/1/Jos%C3%A9%20Ham%C3%A1n%20Narvay%20.pdf>
- Huamán, K. (2021). Estrés en docentes de educación básica regular, pertenecientes a una red de la provincia de Utcubamba, Amazonas 2020.
https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3802/1/TL_HuamanAcurraKarenHermila.pdf
- Mancini, G., Righi, N., Trombini, E., y Biocalti, R. (2022). Trait emotional intelligence and burnout in primary school teachers.
https://www.researchgate.net/publication/360975726_Burnout_in_Italian_primary_teachers_The_predictive_effects_of_trait_emotional_intelligence_trait_anxiety_and_job_instability
- Minedu (2022). ¿Qué situaciones afectan la salud mental de las y los docentes?. 24 de mayo, 2022. <https://sites.minedu.gob.pe/orientacionesdocentes/2022/02/14/que-situaciones-afectan-la-salud-mental-de-las-y-los-docentes/>
- Minsa (2023). Línea 113: Minsa Brinda más de 45000 teleorientaciones en salud mental en lo que va del año. 24 de julio, 2023.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/808352-linea-113-minsa-brinda-mas-de-45-000-teleorientaciones-en-salud-mental-en-lo-que-va-del-ano>
- Oramas, A. (2013). Estrés laboral y síndrome de burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria. Cuba.
https://www.academia.edu/37136825/Tesis_Estres_laboral_y_sindrome_de_burnout_en_docentes_cubanos_de_ensenanza_primaria
- Patlán, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? Revista Salud Uninorte, vol. 35, núm. 1, 2019, Enero-Abril, pp. 156-184. México.
<https://www.redalyc.org/journal/817/81762945010/81762945010.pdf>
- Parihuaman (2017). Nivel de estrés de los docentes de las instituciones educativas de Villa Vicús y Kilómetro 50, distrito de Chulucanas – Morropón – Piura.
<https://pirhua.udep.edu.pe/items/d0aece65-b314-479a-ac55-c8529cc2fbbc>
- Peche K.; Vásquez J. (2021). Estrés laboral en contexto remoto en docentes de educación básica regular, Chiclayo.

https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/9132/Peche_Balcazar_Katherine_Lizet_y_Vasquez_Nu%c3%b1ez_Jerson_Manuel.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Rodriguez J.; Guevara A.; Viramonte E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. México.

<https://www.redalyc.org/journal/5216/521653267015/html/>

Sanchez, J. (2010). Estrés laboral. Hidrogénesis Vol.8. N°2. 2010.

<https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>

Sandoval N.; Reyes L. (2021). Relación entre nivel de estrés y síndrome de burnout en docentes de educación básica regular en un colegio privado de Lima en el año 2021.

<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/661308>

Torres, L. (2020). Estrés e inteligencia emocional en personas adultas durante la pandemia de la covid-19. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/226/216>

Vasquez S. (2022). Estrés laboral y bienestar psicológico en docentes de educación básica regular en contexto de confinamiento de Bambamarca. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/2193>

Villanueva T. (2022). Estrés laboral y calidad de vida en docentes de educación básica regular en tiempos de pandemia. Trujillo, Perú.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/86057>

Anexos**Anexo A**

25 th percentile	48	24	9	25	34	16	167	Bajo
50 th percentil	54	28	11	30	39	20	180	Medio
75 th percentile	64	32	13	34	45	24	195	Alto

Anexo B

Cuestionario para medir el nivel de estrés docente

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, tomando en cuenta que:

El 1 significa totalmente de acuerdo (TA) El 2 significa de acuerdo (DA)

El 3 significa indiferente, ni uno ni el otro (IN) El 4 significa en desacuerdo (ED)

El 5 significa totalmente en desacuerdo (TD)

Recuerde que no existen contestaciones buenas o malas, por lo cual sea sincero. La contestación es anónima y confidencial.

Muchas gracias por su colaboración

Sexo:	Hombre	Mujer
Nivel educativo que enseña:	Primaria	Secundaria
Estado civil:	Soltero(a)	Casado(a)
Años de servicio:		

N°	Ítems	TA	DA	IN	ED	TD
1	Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales	1	2	3	4	5
2	Tomo algunos tranquilizantes o fármacos para aliviar mi malestar.	1	2	3	4	5
3	Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo.	1	2	3	4	5
4	Me paso el día pensando en cosas del trabajo.	1	2	3	4	5
5	Me acelero con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes.	1	2	3	4	5
6	En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso	1	2	3	4	5
7	La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño.	1	2	3	4	5
8	Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar.	1	2	3	4	5
9	La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de lo normal.	1	2	3	4	5
10	Creo que los problemas laborales están afectando mi	1	2	3	4	5

	estado de salud físico.					
11	Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración.	1	2	3	4	5
12	Hay tareas laborales que afronto con temor.	1	2	3	4	5
13	Debería de actuar con más calma en las tareas laborales.	1	2	3	4	5
14	En la institución educativa se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores fríos.	1	2	3	4	5
15	Los problemas laborales me ponen agresivo.	1	2	3	4	5
16	Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo.	1	2	3	4	5
17	La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios.	1	2	3	4	5
18	A menudo siento ganas de llorar.	1	2	3	4	5
19	Me entristezco demasiado ante los problemas laborales.	1	2	3	4	5
20	Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo.	1	2	3	4	5
21	Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mí.	1	2	3	4	5
22	Tengo la sensación de estar desmoronándome emocionalmente.	1	2	3	4	5
23	Siento que los problemas en el trabajo me debilitan.	1	2	3	4	5
24	Me falta energía para afrontar la labor de profesor.	1	2	3	4	5
25	A veces veo el futuro sin ilusión alguna.	1	2	3	4	5
26	Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos.	1	2	3	4	5
27	Me pagan por enseñar no por formar personas.	1	2	3	4	5
28	Incluir alumnos con Necesidades Educativas Especiales en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto.	1	2	3	4	5
29	Realizar Programaciones Curriculares me resulta difícil.	1	2	3	4	5
30	A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe.	1	2	3	4	5
31	En mis clases hay buen clima de trabajo.	1	2	3	4	5
32	Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones.	1	2	3	4	5
33	Hay clases en las que empleo más tiempo en reñir que en explicar.	1	2	3	4	5
34	Acabo las jornadas de trabajo extenuado.	1	2	3	4	5
35	A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten mientras enseño a los demás.	1	2	3	4	5
36	Me siento desbordado por el trabajo	1	2	3	4	5
37	A veces trato de eludir responsabilidad.	1	2	3	4	5
38	Creo que la mayoría de mis alumnos me considera un profesor excelente.	1	2	3	4	5

39	Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad.	1	2	3	4	5
40	Estoy lejos de la autorrealización laboral.	1	2	3	4	5
41	He perdido la motivación por la enseñanza.	1	2	3	4	5
42	En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo.	1	2	3	4	5
43	Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante.	1	2	3	4	5
44	Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo.	1	2	3	4	5
45	Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana.	1	2	3	4	5
46	Los padres me valoran positivamente como profesor.	1	2	3	4	5
47	Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé.	1	2	3	4	5
48	El trabajo me resulta monótono	1	2	3	4	5
49	Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente.	1	2	3	4	5
50	El aula (o aulas) en la que trabajo me resulta acogedora. *	1	2	3	4	5
51	La organización de la institución donde trabajo me parece buena. *	1	2	3	4	5
52	Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea. *	1	2	3	4	5
53	Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo. *	1	2	3	4	5
54	Mis relaciones sociales fuera de la institución (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas. *	1	2	3	4	5
55	Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros. *	1	2	3	4	5

Anexo C
Consentimiento para participar en un estudio de investigación
- ADULTOS -

Datos informativos:

Institución : Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo

Investigador : Renato André Valdiviezo Sir

Título : Estrés laboral en docentes de educación básica regular, Chiclayo 2024

Propósito del Estudio:

Estamos invitando a participar en este estudio, que tiene como finalidad conocer el nivel de estrés que presentan los docentes en esta institución educativa, con el fin de obtener información relevante que brinde estrategias a futuro

Procedimientos:

Si usted acepta participar en este estudio se desarrollará los siguientes pasos:

Firma del consentimiento informado por parte del participante.

Aplicación de la escala de estrés docente (ED-6) la cual contiene 55 ítems y un tiempo aproximado de respuesta de 8 minutos.

Brindar estrategias a la institución educativa basadas en los resultados obtenidos.

Riesgos:

No se presentan riesgos en particular en la investigación, manteniéndose y respetándose siempre la voluntad del participante.

Beneficios:

La investigación busca contribuir con información que sirva de guía en la implementación de estrategias para trabajar con los docentes.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar a un mejor entendimiento del tema en estudio.

Confidencialidad:

Se respetará la confidencialidad del participante, sin tomar su identidad, además, la información recogida no será utilizada con ningún otro propósito y los resultados obtenidos no serán mostrados a ninguna persona ajena a la investigación.

Uso futuro de la información obtenida:

Deseamos conservar la información de sus respuestas guardadas en archivos por un periodo de 2 años, con la finalidad de que sirvan como fuente de verificación de nuestra investigación, luego del cual será eliminada.

Autorizo guardar la base de datos:

SI NO

Derechos del participante:

Si usted decide participar en el estudio, y si por algún motivo desiste, puede retirarse de éste en cualquier momento, sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio, o llamar a Renato Valdiviezo Sir al tel. 964594443, investigador principal. Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité de Ética en investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, al correo: comiteetica.medicina@usat.edu.pe

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo en qué consiste mi participación en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento, sin perjuicio alguno hacia mi persona.

FIRMA/HUELLA DIGITAL

Fecha

Participante

Nombre:

DNI:

Investigador

Fecha

Nombre:

DNI: