

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



**ESTRÉS EN DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR,
PERTENECIENTES A UNA RED DE LA PROVINCIA DE
UTCUBAMBA, AMAZONAS 2020**

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

AUTOR

KAREN HERMILA HUAMAN ASCURRA

ASESOR

LIZZETH AIMÉE GARCÍA FLORES

<https://orcid.org/0000-0002-1975-2582>

Chiclayo, 2021

**ESTRÉS EN DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA
REGULAR, PERTENECIENTES A UNA RED DE LA
PROVINCIA DE UTCUBAMBA, AMAZONAS 2020**

PRESENTADA POR

KAREN HERMILA HUAMAN ASCURRA

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

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

APROBADA POR

Monica Lizetty Ciurlizza Garnique

PRESIDENTE

Cora Elizabeth Valle Temoche

SECRETARIO

Lizzeth Aimée García Flores

VOCAL

Dedicatoria

A mis padres, por todo su esfuerzo y sacrificio que han venido realizando durante muchos años, para que yo pueda acceder a una educación de calidad, por apoyarme incondicionalmente durante todo este tiempo, porque a pesar de haber estudiado lejos de mi ciudad natal, ellos siempre depositaron toda su confianza en mí y me motivaron para cumplir con mis objetivos.

A mi persona, por el esfuerzo y perseverancia que he puesto durante estos años de carrera para poder sobrellevar todas las adversidades, por adaptarme a una realidad muy distinta a la que vivía y por la constancia para terminar mi carrera.

Agradecimientos

A Dios por cuidar de mí y mi familia durante todos estos años, más aún en estos tiempos difíciles, por guiar mi camino y bendecirme siempre.

A los maestros de la RED “MIMS” de la Provincia de Utcubamba por brindarme su apoyo para la aplicación virtual de mi instrumento.

A la Dr. Beatríz Ortega Pauta, y a la Mgtr. Lizzeth Aimée García Flores, por sus orientaciones para poder lograr esta investigación.

Índice

| | |
|--|----|
| Resumen..... | 5 |
| Abstract..... | 6 |
| I. Introducción..... | 7 |
| II. Marco teórico..... | 9 |
| Antecedentes..... | 9 |
| Bases Teóricas..... | 10 |
| Estrés..... | 10 |
| Estrés docente..... | 11 |
| Factores que determinan el estrés..... | 12 |
| Teorías que explican el estrés..... | 13 |
| Síntomas..... | 13 |
| Consecuencias..... | 13 |
| III. Materiales y métodos..... | 15 |
| Diseño de investigación..... | 15 |
| Participantes..... | 15 |
| Técnicas e instrumento..... | 15 |
| Procedimiento..... | 16 |
| Aspectos éticos..... | 16 |
| Procesamiento y Análisis de datos..... | 16 |
| IV. Resultados y Discusión..... | 17 |
| V. Conclusiones..... | 23 |
| VI. Recomendaciones..... | 23 |
| VII. Referencias bibliográficas..... | 24 |
| VIII. Anexos..... | 27 |

Resumen

El estrés es un problema que vienen atravesando los docentes, en la actualidad debido al trabajo remoto muchos de ellos han tenido que adecuar sus actividades, haciendo uso de nuevas tecnologías, o nuevas estrategias pedagógicas, generando en ellos estrés debido al esfuerzo por adaptarse nuevas situaciones. Esta investigación tiene como objetivo general medir los niveles de estrés de los docentes de educación básica regular (EBR) pertenecientes a una red de la Provincia de Utcubamba, como objetivos específicos; medir el nivel de estrés según sexo, estado civil, condición laboral y dimensiones (ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación y mal afrontamiento), el diseño es de tipo no experimental, descriptivo, se utilizó la escala ED-6 escala para medir el estrés docente, original de Gutiérrez, Morán y Sáenz, (2005), adaptada al Perú por Samanamud (2017), compuesta de 77 ítems agrupados 6 dimensiones; ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación y mal afrontamiento, el cual se aplicó en 85 docentes, de ambos sexos, nombrados y contratados. Como resultados obtenidos se encontró que los docentes presentan niveles altos y moderados de estrés, en relación al sexo, el femenino obtuvo mayor porcentaje entre los niveles alto y moderado, en relación al estado civil, los docentes solteros obtuvieron mayor porcentaje, en relación a la condición laboral, los docentes nombrados obtuvieron mayor porcentaje de estrés, en estrés por dimensiones los docentes presentaron mayor porcentaje de estrés en la dimensión depresión entre los niveles alto y moderado.

Palabra Clave: Estrés, Docente.

Abstract

Stress is a problem that teachers have been going through, currently due to remote work many of them have had to adapt their activities, making use of new technologies or new pedagogical strategies, generating stress in them due to the effort to adapt to new situations . The general objective of this research is to measure the stress levels of regular basic education teachers (EBR) belonging to a network of the Province of Utcubamba, as specific objectives; measure the level of stress according to sex, marital status, work condition and dimensions (anxiety, depression, maladaptive beliefs, pressures, demotivation and poor coping), the design is non-experimental, descriptive, the ED-6 scale was used to measure teaching stress, original by Gutiérrez, Morán and Sáenz, (2005), adapted to Peru by Samanamud (2017), composed of 77 items grouped 6 dimensions; anxiety, depression, maladaptive beliefs, pressures, demotivation and poor coping, which was applied in 85 teachers, of both sexes, appointed and hired. As results obtained, it was found that teachers present high and moderate levels of stress, in relation to sex, the female obtained a higher percentage between the high and moderate levels, in relation to marital status, single teachers obtained a higher percentage, in relation to the work condition, the appointed teachers obtained a higher percentage of stress, in stress by dimensions, teachers presented a higher percentage of stress in the depression dimension between high and moderate levels.

Keywords: Stress, Teacher.

Introducción

A raíz de la situación actual debido a la pandemia, la OMS refiere que la COVID-19, ha generado un gran impacto psicológico en la población, desencadenando diversos problemas psicológicos, siendo el estrés uno de ellos. Por el confinamiento muchas personas han tenido que modificar sus rutinas, adaptarse a la modalidad de trabajo virtual para desempeñar sus actividades, sumado a ello, el temor y preocupación al contagio ha aumentado considerablemente las tasas de estrés.

La mayoría de profesionales han tenido que adaptarse a las medidas dispuestas por el gobierno de turno para poder seguir desarrollando sus labores, este es el caso de los docentes que por disposición del gobierno han llevado a cabo el plan de trabajo remoto para continuar las clases de manera virtual, generando un cambio en el desarrollo de sus actividades.

Para Kyriacou, la docencia es una gran labor, gracias a ella se puede ayudar a otras personas aprender permitiéndoles desarrollarse, pero a su vez requiere de mucha exigencia y los docentes en cualquier momento terminan sintiendo estrés (como se citó en Rubio, 2006).

El estrés de los docentes se desencadena a raíz de diversas situaciones problemáticas las cuales se mantienen en el transcurso del tiempo, requiriendo que el docente responda de manera adaptativa, generando estrés provocado por los estímulos estresantes (Ortiz como se citó en Osorio, 2017).

Zúñiga-Jara y Pizarro- León, Gonzales y Castro, refieren que el docente al tener que lidiar con un excesivo número de estudiantes en sus aulas, indisciplina, falta de interés por aprender, bajo apoyo de padres, el abuso de poder de sus directores o jefe inmediato, presentación de informes y otros tipos de documentos, conlleva a generarles estrés, el cual puede incidir negativamente en su desempeño docente (como se citó en Alvitres, 2019 p. 143).

Otro de los problemas que se vive en la actualidad es que muchos de los docentes no cuentan con una laptop para uso personal, desconocen el manejo de programas básicos (Excel, Word, Power Point) e incluso no tienen acceso a un internet de calidad, siendo esto impedimento para cumplir con las exigencias del estado, todos estos problemas han generado que los docentes desarrollen estrés a consecuencia de las exigencias por cumplir con su labor.

Oramas (2013) realizó una investigación en Cuba acerca del estrés laboral en docentes, obteniendo que el 31.9% presentaban estrés severo, el 25.3% estrés moderado y solo el 7.2% no presentaba estrés.

En España, el Barómetro Laboral del Profesorado Colejobs-Magisterio (2017), realizó una investigación donde el 90.6% de los docentes refirieron que existe mucho estrés en su carrera, y el 30% refiere que existen bajas laborales. Además, se investigaron cuáles eran las causas del estrés, el 79.4% atribuye a la relación con los padres y las madres de los alumnos; o el 56.5% refiere que se debe al trabajo con sus alumnos, 31.4% con el trato entre la directiva y colegas, y un 23.5% se debe a las nuevas tecnologías las cuales son difíciles de adaptarse.

Como se ha evidenciado esto es un problema que viene afectando a docentes en diferentes partes del mundo y el Perú es uno de ellos, sin embargo, en las últimas décadas, diferentes entidades se han preocupado por la educación, reestructurando el sistema de educación, pero han olvidado un aspecto muy importante, el lado humano del docente, siendo en él quien recae la responsabilidad de enseñar (Falla, 2017).

En el Perú, la encuesta Nacional de Docentes (ENDO) (2018) que se realiza cada dos años para obtener información pertinente, obtuvo que 61.1 % de los docentes que laboran son mujeres, 58.1% son nombrados, el 41.4% son contratados, el 70.3% trabajan en el área urbana, y el 42.2% se desempeña en el nivel primario. Así mismo, se pudo

investigar las enfermedades más frecuentes, dando como resultado que, los docentes que laboran en el área urbana el 47% presentan estrés y en el área rural solo el 37.9%.

En la Provincia de Utcubamba, el especialista de convivencia escolar de la Ugel N°38, (comunicación personal, 15 de abril del 2020) expresó que vienen realizándose sesiones de acompañamiento socioemocional en las instituciones educativas, en la zona urbana estas sesiones se llevan a cabo en instituciones focalizadas o cuando se le solicita por medio de un oficio.

Así mismo el Coordinador General de la red “Maestros Innovadores Mensajeros del Saber” de la Provincia de Utcubamba (comunicación personal, 14 de abril del 2020) conformada por docentes que laboran en la zona rural, en escuelas unidocentes (un docente para los 6 grados) y multigrado (dos grados para un docente), señaló que esta no es una realidad ajena a los docentes que pertenecen a esta red, la mayoría de sus colegas han tenido que adaptar sus actividades laborales a la estrategia del plan remoto, tienen dificultades para contactar a sus alumnos para las clases virtuales, sus alumnos no reportan las actividades por ser de zona rural, no todos cuentan con internet ni muchos menos con un celular inteligente para poder enviar sus evidencias; todos estos factores han ocasionado que los docentes experimenten episodios de estrés.

Debido a la realidad descrita se formula la siguiente interrogante ¿Cuáles son los niveles de estrés en docentes de educación básica regular, pertenecientes a una red de la provincia de Utcubamba?

La investigación tuvo como objetivo general: determinar el nivel de estrés en docentes de educación básica regular pertenecientes a una red de la provincia de Utcubamba, y como objetivos específicos: identificar el nivel de estrés según sexo, estado civil, condición laboral, identificar el nivel de estrés en docentes según dimensiones (ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación, mal afrontamiento).

Es necesario realizar esta investigación debido a la problemática existente relacionada al estrés docente, las consecuencias que pueden llegar a sufrir los docentes por un mal manejo de estrés pueden ser perjudiciales para su salud, experimentando incluso; ansiedad; depresión; desmotivación; sentirse insatisfechos laboralmente; problemas alimenticios, insomnio (Huere, 2015), todas estas manifestaciones, interfieren con su desempeño laboral impidiéndolos realizar sus actividades de manera eficiente, llegando a repercutir en la calidad de enseñanza a sus estudiantes.

Esta investigación es relevante, puesto que el estrés es un problema que está afectando a la mayoría de docentes en la actualidad, y poco se está haciendo para poder realizar planes estratégicos y promover el cuidado de la salud mental en las instituciones educativas para la plana docente.

Así mismo esta investigación es de suma importancia, dado que, no se encuentra información sobre la variable en el ámbito local; que nos permita conocer cuál es la realidad del problema en la provincia de Utcubamba. Los resultados obtenidos serán entregados al coordinador de la red de docentes con el objetivo de plantear planes estratégicos de mejora para la salud mental de los docentes, ayudando a optimizar su desempeño laboral.

Marco Teórico

Antecedentes

Una investigación realizada acerca del estrés y gestión pedagógica en los docentes de las Instituciones Educativas de la Red 12 José Carlos Mariátegui UGEL 01 de V.M.T, tuvo como objetivo determinar cómo se relaciona el estrés con la gestión pedagógica; el diseño de la investigación fue no experimental, transversal y aplicó el test de estrés de Osorio a 161 docentes. Se obtuvo que el 74.5% de los docentes presentan un nivel bajo de estrés y el 25.5% un nivel medio de estrés (Osorio, 2017).

En Piura, se realizó una investigación acerca del nivel de estrés de los docentes de las instituciones educativas, cuyo objetivo fue medir el nivel de estrés de los docentes de tres instituciones educativas, según factores como (ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación, y mal afrontamiento). La investigación corresponde al enfoque cuantitativo, se aplicó un instrumento sistemático, la Escala ED- 6 de Gutiérrez, Moran, & Sanz (2005); el diseño es no experimental, descriptivo simple; y la población estuvo compuesta por 50 docentes. Se obtuvo que los docentes presentan un nivel bajo de estrés; con respecto a los factores, los docentes presentaron un nivel bajo de estrés por ansiedad, depresión creencias desadaptativas, presiones y mal afrontamiento, y un nivel medio de estrés generado por desmotivación. En relación a los niveles de estrés según sexo, los docentes varones presentan menos estrés que las mujeres. De acuerdo al estrés por años de servicio, aquellos docentes que tienen más años de servicio presentan más estrés (Parihuamán 2017).

Se realizó una investigación de tipo descriptivo-correlativo sobre estrés laboral y el desempeño docente de una institución educativa de la ciudad de Arequipa, teniendo como objetivos medir el nivel de estrés laboral, en la cual participaron 60 docentes y se aplicó el test laboral IBM. Obteniendo como resultado que el 68% de los docentes presentan un nivel medio de estrés, un 22% nivel bajo de estrés y un 10% nivel alto de estrés (Ochoa, 2017).

Se realizó una investigación en la ciudad de Piura, para investigar los factores que influyen en el estrés de los docentes, en una población de 36 docentes, aplicando la escala de estrés docente ED-6, obteniendo como resultados; que el 8,3% de los docentes con casados se encontraron niveles altos de estrés, este porcentaje fue presentado mayormente por las mujeres casadas en su totalidad, así mismo con respecto a las dimensiones, la que tuvo un mayor impacto en el nivel de estrés es la de creencias desadaptativas, seguida por las presiones y la desmotivación (Novoa, 2016).

Bases teóricas

Estrés:

El término estrés ha sido muy investigado y su definición ha ido variando con el tiempo, en el siglo XIV, era utilizado para referirse a experiencias negativas que sucedían. En el siglo XVIII, debido a los estudios de Hooke se asoció este término con la física, y se utilizaba para referirse a la fuerza interna que se generaba dentro de un cuerpo por la acción de otra fuerza externa (Guillen, 2008).

“Ya Cannon en 1929, señalaba que el estrés era una respuesta de alarma que perturbaba el equilibrio interno del organismo y suponía que esta ruptura del equilibrio interno estaba causalmente relacionada con la enfermedad” (Rodríguez como se citó en Rodríguez, Ocampo & Nava, 2009 pág. 26).

Unos años más tarde Han Selye observó que algunos de sus enfermos presentaban síntomas similares muy aparte de la enfermedad en sí que padecían, esto le llamó la atención demasiado, lo cual denominó Síndrome de Adaptación.

Luego se encuentra los estudios de Lazarus y Folkman, los cuales describen al estrés como la interacción de la persona y el entorno en el que se desenvuelve, sugirieron que para que exista una situación de estrés deben tener dos elementos, la valoración cognitiva y las estrategias de afrontamiento, es así como un evento externo es detectado por la persona de manera inmediata comenzará la valoración cognitiva, decidiendo si es una amenaza (como se citó en Rodríguez, Ocampo & Nava, 2009).

Para Chrousos y Gold “Se puede definir al estrés como un estado de falta de armonía o una amenaza al homeostasis. La respuesta adaptativa puede ser específica, o generalizada y no específica. Así, una perturbación en la homeostasis resulta en una cascada de respuestas fisiológicas y comportamentales a fin de restaurar el balance homeostático ideal” (como se citó en Florencia 2012, pg. 1).

Estrés según sexo:

Segura y Pérez (2016) mencionan que los roles y estereotipos de género juegan un papel importante para el desarrollo del estrés en las personas según su sexo, puesto que los hombres se dedican más a su trabajo, determinando su rol de esposo, de padre en el hogar, ofreciendo un bienestar económico a su familia, por otro lado las mujeres se comprometen más con su familia, desempeñando múltiples roles en el hogar como el cuidado de los hijos, el trabajo doméstico, las compras para el hogar, son aspectos que se vuelven estresantes en el ámbito familiar, además estas actividades limitan a la mujer para poder realizar de manera adecuada actividades relacionadas a su desarrollo personal.

El tiempo que emplean las mujeres a las labores domésticas es superior al de los hombres, aun cuando las mujeres tienen un trabajo fuera del hogar, dedican 4 veces más tiempo que los hombres solo al cuidado de los quehaceres familiares (Mendoza, Olais & Rivera, como se citó en Segura y Pérez, 2016).

Las mujeres que están incluidas en el sector laboral desempeñan una doble y triple jornada generando en ellas una sobrecarga de trabajo, debido a que tienen que cumplir con las exigencias familiares y laborales, generando dificultad para que puedan relajarse, teniendo repercusiones en su estado mental y físico (Chávez y Martínez, como se citó en Segura, 2015).

Estrés Docente

Cardozo (2016) refiere que la labor de los docentes requiere de un alto compromiso humano y social, puesto que en sus manos está la formación de personas, esta labor debe ser reconocida debido a su aporte fundamental para la sociedad y al impacto multidimensional para el desarrollo del ser humano.

Así mismo Cardozo menciona que la pésima remuneración salarial, carencias en la infraestructura de algunos colegios, la falta de materiales, el ilimitado acceso de recursos tecnológicos no favorece el desarrollo de las actividades del docente, todo esto, sumado al clima laboral con sus colegas y directivos de la institución, genera que el docente presente estrés, dado que intenta adaptarse de manera eficaz a todas estas demandas laborales.

Para Herruzo y FETE-UGT, el estrés del profesorado está dado por la incapacidad para desconectarse del trabajo, falta de sueño, cansancio, problemas gastrointestinales, dolor de espalda, cuello, cabeza, enfermedades coronarias, sudor frío, náuseas, taquicardia, aumento de enfermedades virales, respiratorias, alteración de la voz, enfermedades infecciosas, lesiones musculoesqueléticas, intervención quirúrgica y finalmente los problemas psiquiátricos (ansiedad, estrés y depresión) (como se citó en Osorio, 2017 p. 18). Blas refiere que el estrés de los docentes se produce, cuando el esfuerzo y competencia de los docentes no le permiten alcanzar sus objetivos en su actividad laboral, generando insatisfacción, desmotivación y sentimientos negativos, lo que puede estar provocando que el docente se sienta inútil ante tanta deficiencia de su parte (como se citó en Zavala, 2008).

El estrés que puede padecer un docente está también relacionado con factores psicosociales, dentro del cual la infraestructura, el equipamiento, los espacios físicos, la tecnología inciden en la afectación de su salud emocional, debido a que estos no están diseñados adecuadamente o no han sido capacitados para el uso de estos medios (Gonzales, como se citó en Alvites, 2019 p.143).

El estrés de los docentes puede afectar la relación que pueden tener los docentes con sus estudiantes y con sus colegas, además puede repercutir en la calidad de enseñanza que se brinde. Las personas que están más propensas a experimentar estrés son aquellas que tienen contacto frecuente con personas, este es el caso de los docentes quienes pasan la mayor parte de su trabajo interactuando con sus alumnos, colegas y padres de familia (Cardozo, 2016).

Estrés según condición laboral:

La inseguridad laboral es un factor estresante para muchos trabajadores, este también es el caso de los docentes, debido a la inestabilidad que presentan por el tipo de contrato, los planes a futuro quedan suspendidos o tienen que ser aplazados por la espera de poder asegurar un puesto y sus ingresos económicos. Los docentes que se encuentran en una situación provisional de contrato carecen de confianza, presentan sentimiento de desánimo y no son capaces de afrontar el estrés (Martínez-Otero, 2003).

Aquellos docentes que están expuestos a una inestabilidad en el trabajo o quienes reciben un sueldo bajo e inestable, son más propensos a experimentar riesgos psicosociales y síntomas como, alteraciones del sueño, cansancio, cefaleas, desconcentración entre otros (García, Iglesias, Saleta y Romay, 2016).

Factores que determinan el estrés:

Gutiérrez, Morán y Sáenz, (2005), describieron 6 factores que determinan el estrés en su escala de estrés docente ED-6: los cuales son:

Ansiedad

Ansiedad y depresión son las respuestas más relacionadas con el estrés. La ansiedad se manifiesta con intranquilidad, desconcentración, la tensión, el temor, consumo de sustancias adictivas (café, bebidas alcohólicas), tensión laboral, insomnio, temor a enfrentar situaciones cotidianas difíciles (Novoa, 2016).

Ansiedad y el estrés tienen gran similitud, por ello se hace difícil diferenciarlos, pero autores como Esteve señalan que su distinción puede realizarse debido a un factor importante, como el subjetivo – cognitivo. Para él la ansiedad hace referencia a una distorsión cognitiva la cual conlleva a un desajuste que puede ser perjudicial para el individuo, en cambio el estrés está relacionado con la recuperación del equilibrio para poder adaptar al individuo a demandas externas (como se citó en Martínez-Otero, 2003).

Depresión

La depresión se caracteriza por la tristeza, el pesimismo y en general una sensación de dificultad para afrontar la carga y problemas comunes del entorno laboral. Las personas se llenan de sensaciones de agobio y de falta de energía para culminar las tareas, perdiendo la ilusión por un mejor bienestar futuro (Novoa, 2016 p.23).

Para Alberti la depresión es un conjunto de síntomas, sentimientos, emociones, las cuales se presentan en un nivel de sensación negativa durante la vida de la persona, así mismo suele presentarse como un sentimiento de tristeza prolongado que le afecta en distintos contextos en los que se desenvuelve (como se citó en Osorio, 2017).

Creencias desadaptativas

Este factor hace referencia a las creencias de los docentes, para ellos su labor es poco valorada por la sociedad, ocasionando que no reconozcan la importancia que esta tienen en la enseñanza y formación de sus alumnos. Ven a la docencia como una profesión en desventaja a comparación de otras carreras, y creyendo que no pueden aportar para la mejora de las situaciones problemáticas que se presentan en su entorno (Novoa, 2016).

Bernard en una de sus investigaciones acerca de estrés, creencias irracionales y habilidades en manejo de la clase, encontró que los docentes con mayor tiempo de servicio tenían menos creencias irracionales a comparación de los docentes con menor tiempo de servicio en su profesión, además obtuvo que esta irracionalidad que tenían los docentes con menos experiencia podía llegar a ser un obstáculo para desarrollar habilidades de afrontamiento (como se citó en Rubio 2006).

Presiones

Se caracteriza cuando el docente presenta dificultades para adaptarse a su entorno laboral, percibiéndolo como tenso y adverso. Termina su jornada de trabajo sintiéndose cansado y agotado, pensando que los problemas van aumentando, generando en él un impedimento para afrontar sus responsabilidades (Novoa, 2016).

Desmotivación

Por la desmotivación es que los docentes pierden la oportunidad de realizarse de manera profesional, provocando en ellos desánimos, y la pérdida de compromiso para seguir cumpliendo con sus actividades laborales. A consecuencia de esto el docente no es capaz de valorar el esfuerzo que realiza en su labor (Novoa, 2016).

Mal Afrontamiento

Este factor hace referencia a la ineficiencia al momento de resolver problemas cotidianos, el docente presenta dificultad para poder relacionarse con sus colegas y directivos de la institución, esto le hace pensar que no tiene los recursos adecuados para ejercer su labor como él lo desearía (Novoa, 2016).

Existen otros factores que pueden desencadenar estrés en los docentes como:

Relaciones con los alumnos

El docente se debe enfrentar muchas veces a la desmotivación y falta de interés por aprender de parte de sus alumnos, esto sumado los problemas de conducta que se ven en las clases, se han convertido en factores desencadenantes de estrés y preocupación para los docentes (Castro, 2008).

Relaciones con los padres de familia

La relación de los padres de familia con el docente se ha ido deteriorando en los últimos años, se enfocan en los aspectos negativos de los docentes y no resalta lo positivo de su labor con sus hijos, muchos de ellos han dejado de interesarse por los problemas de sus hijos en el colegio dejando toda la responsabilidad al docente del aula (Castro 2008).

Sobrecarga Laboral

El trabajo del docente no es solo enseñar, ellos tienen que programar sus clases, realizar adaptaciones curriculares, tomando en cuenta las dificultades y capacidades de sus alumnos para trabajarlas y potenciarlas en casa clase (Huare, 2015).

La labor del docente va más allá de las 6 horas pedagógicas, al terminar su labor ellos tienen exámenes que revisar, programar adaptaciones cuando tienen un alumno con necesidades especiales, realizar reuniones con los padres de familia, todas estas actividades generan una sobrecarga en el docente, conllevándolo a experimentar situaciones de estrés.

Teorías que explican el estrés

Teoría Basada en la respuesta

Hans Selye es conocido por ser el pionero en las investigaciones del estrés, su teoría es una de las más populares. Para él, estrés es una respuesta no específica del organismo ante las exigencias que se realizan, según esta teoría cualquier situación que provoque un desequilibrio en el sistema homeostático puede ser un agente estresor, lo cual provocará un cambio en el organismo generando estrés. Selye consideraba al clima, sustancias adictivas como la droga, y al ejercicio como agentes que pueden generar estrés, debido a que demandan en el organismo un ajuste (Guillen, 2008).

Una de las teorías propuestas por Selye fue el síndrome de Adaptación general, la cual definía como grupo de reacciones biológicas que experimenta el organismo, y que lo prepara para actuar frente a situaciones estresantes.

Walter Cannon, fue un neurólogo y fisiólogo, el cual proyectó su trabajo en el carácter adaptativo de la respuesta del estrés para enfrentar las situaciones de emergencias. Definió al estrés como una respuesta de lucha o huida ante situaciones que resulten amenazantes para el individuo. De esta manera la conceptualización de Cannon sobre el estrés estaba orientada a la respuesta fisiológica que genera el organismo ante un estímulo estresor. A raíz de esta conceptualización en 1915 propone la “reacción de alarma” para demostrar cómo se eleva la secreción de la adrenalina luego de que el individuo sea expuesto a un estímulo estresor, de esta manera logró demostrar que esto es parte de la adaptación a una situación de estrés (Gómez y Escobar como se citó en Barraza, 2007).

Teoría Basada en la interacción

Esta teoría fue propuesta por Richard Lazarus y Susan Folkman, a la cual llamaron “modelo cognitivo- transaccional”, definiendo al estrés como la interacción del individuo con su entorno, donde la persona realiza una valoración cognitiva, tanto del entorno donde se desenvuelve y de los recursos que posee para enfrentar las situaciones. El estrés se origina cuando el individuo se da cuenta que sus recursos son escasos para poder enfrentar las situaciones demandantes de su entorno, para estos autores lo esencial de esta teoría es, la valoración cognitiva que se le da al estímulo y a la respuesta que tenga el individuo para afrontarlo (Dahab, Rivadeneira & Minic, 2010).

Para Lazarus un aspecto fundamental de esta teoría es la valoración cognitiva que la persona le da a las situaciones a las que se enfrentan pues de esto dependerá si llega o no a producir estrés.

Síntomas

Los síntomas del estrés pueden ser multidimensionales, se puede experimentar síntomas físicos, cognitivos, y conductuales. Desde lo fisiológico la persona puede llegar a tener problemas en el funcionamiento del sistema cardiovascular, tensión muscular, y el sistema endocrino; si estos síntomas persisten las consecuencias pueden ser perjudiciales, derivando en síntomas somáticos como, cefaleas, hipertensión arterial, fatiga, dolores musculares y problemas gastrointestinales (Cardozo, 2016).

Forman menciona que los síntomas físicos más frecuentes del estrés docente son; el agotamiento físico al terminar la jornada laboral, problemas al levantarse en las mañanas, y cefaleas (como se citó en Cardozo, 2016).

Cardozo (2016), refiere que, desde un aspecto psicosocial, la persona que padece estrés llega a experimentar sentimientos o estados emocionales como depresión ansiedad frustración, enfado e irritabilidad. Así mismo el estrés puede afectar el sistema cognitivo, dificultando la toma de decisiones y la concentración.

Consecuencias

Consecuencias para los docentes

La sintomatología que muestre un profesor estresado pueden comenzar con un estado de tensión, agotamiento, malestar psicológico, insatisfacción, sensación de baja competencia, disminución de su motivación y posteriormente pueden surgir problemas más graves de ansiedad o depresión, pudiendo producirse también ausentismo laboral, disminución en el desempeño, falta de calidad y eficacia en la enseñanza y perjuicio para el aprendizaje de los alumnos (Núñez & Vicente como se citó en Rubio, 2006 p. 68).

Dunham, en sus investigaciones encontró dos consecuencias más frecuentes para los docentes, los cuales son; el sentimiento de frustración, asociado a síntomas fisiológicos y la ansiedad asociada a pensamientos confusos y sentimientos de incapacidad (como se citó en Rubio, 2006).

El ausentismo, y la jubilación anticipada del docente son algunas consecuencias producidas por el estrés que experimenta el docente debido al desempeño de su carrera (Hernández como se citó en Huere, 2015).

Consecuencias para los alumnos y sus familias

El estrés puede repercutir en el proceso de enseñanza – aprendizaje, en la atención que se brinda a los estudiantes, disminuyendo la calidad educativa (Rubio, 2006).

Los docentes que experimentan estrés ofrecen menos información a sus estudiantes, disminuye su interacción con ellos y los refuerzos de la enseñanza (Ramos como se citó en Rubio, 2006).

Materiales y Métodos

Diseño de investigación.

No experimental – Descriptiva según, Hernández, Fernández y Baptista (2003)

Participantes.

La población inicial en la investigación fue de 90 docentes, pero solo se logró contactar a 85 de ellos, debido a que 5 presentaron dificultades de conexión a internet para ingresar al cuestionario virtual.

Los docentes incluidos esta investigación son de educación básica regular, de ambos sexos, nombrados y contratados, que laboran en la zona rural en instituciones educativas unidocentes y multigrado, del nivel primario, pertenecientes a la Red de docentes Maestros Innovadores Mensajeros del Saber (MIMS), de la provincia de Utcubamba. Se excluyó a docentes que, por dificultades de conexión a internet no pudieron ingresar al link enviado y responder el test, eliminando aquellos docentes que no respondieron a todas las preguntas del test virtual.

Técnicas e instrumentos.

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta. La variable estrés docente fue mediada por la escala ED-6 Escala de estrés docente original de Gutiérrez, Morán y Sanz (2005), adaptada en el Perú por Samanamud (2017), compuesta por 77 ítems agrupados en 6 dimensiones; ansiedad, depresión creencias desadaptativas, presión, desmotivación y mal afrontamiento. Las cuales están valoradas en una escala de Likert de 5 puntos que va de “totalmente de acuerdo” hasta “totalmente en desacuerdo” (Ver Anexo A).

Para determinar la confiabilidad se aplicó el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo para la escala general un $\alpha = .95$, y para las dimensiones se obtuvo un coeficiente de 0.91 y 0.70. Así mismo se aplicó una ficha sociodemográfica (Ver Apéndice B) tomando como variables; sexo, estado civil, condición laboral y años de servicio.

Para su aplicación el instrumento se ajustó al formato virtual a través de google forms, asignando a cada participante un código, de esta manera se podrá entregar el link del formulario a través de grupo de whatsapp creado por el coordinador general de la Red.

Procedimientos.

Se solicitó una carta de presentación por parte de la directora de escuela de psicología, luego se envió esta carta a través de correo electrónico al coordinador de la Red “MIMS” para pedir su autorización de aplicar la escala ED-6 con los docentes que integran su Red (Ver Anexo C). Utilizando la herramienta de formularios de google se adaptó la escala ED-6 de manera virtual para que así los docentes logren ingresar a través de un link. Dada la autorización, se integró a la investigadora al grupo de whatsapp de la Red, para poder enviar un video explicando, los objetivos del estudio y la manera de cómo responder al cuestionario. Posteriormente se envió el link de la escala de manera virtual al grupo de whatsapp para que los docentes puedan acceder.

Aspectos éticos.

Este trabajo de investigación, fue presentado y aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo (Ver Anexo D). Así mismo, este proyecto de investigación fue analizado por el programa antiplagio Turnitin obteniendo como resultado 18% (Ver Anexo E).

Para garantizar el procedimiento de la investigación se veló por el principio de respeto de los participantes, solicitándose la autorización de todos los docentes de la Red MIMS de la provincia de Utcubamba. Para ello se dirigió una carta al coordinador general de la Red, siendo redactada por la Directora de Escuela de Psicología de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.

Con la autorización del coordinador general de la Red, se incluyó a la investigadora al grupo de Whatsapp de la Red, con la finalidad de enviar un video explicativo sobre el procedimiento y participación de los docentes en la investigación.

Se respetó la autonomía y libertad individual de los docentes entregándoles una ficha informativa (Ver Apéndice F) donde se detalla el objetivo y la finalidad de esta investigación, así mismo se les informó que la participación en esta investigación es voluntaria y los participantes podrán abandonar el estudio cuando consideren pertinente, debido a que no existe ninguna consecuencia negativa. Se les garantizará que en ningún momento se expondrá su información de manera pública, puesto que la investigación es de carácter confidencial, y para ello se utilizará códigos al momento de entregar los formularios de manera virtual.

Procesamiento y análisis de datos.

Para la organización de los resultados del instrumento, se utilizó la hoja de cálculo del programa Microsoft Excel, utilizada como base de datos; así mismo se hizo uso de la estadística descriptiva a través de la distribución de frecuencias.

A continuación, se realizó la sumatoria de cada uno de los ítems agrupados en 6 dimensiones adquiriendo así los puntajes directos por cada dimensión, luego, para obtener los percentiles se utilizó la fórmula de Excel “percentil” convirtiendo los puntajes directos en percentiles por cada dimensión y por escala en general, logrando así identificar los niveles.

Después, para el objetivo general y específico se utilizó el programa Jamovi, utilizando la función Análisis – Descriptivos para así obtener cada uno de los niveles según los objetivos planteados. Posteriormente los resultados obtenidos fueron presentados en tablas.

Resultados y Discusión

La Población de la investigación estuvo conformada por 85 docentes de educación básica regular pertenecientes a la red "MIMS", de los cuales, el 57.6% fueron mujeres y el 42.4 % fueron varones, con respecto al estado civil el 44.7% fueron casado, 27.1% fueron convivientes, el 24.7% solteros y el 3.5% viudos, con respecto a la condición laboral, los nombrados tuvieron predominancia con 84.7% a comparación de los contratados con 15.3%.6H

Niveles de estrés en docentes

En relación al estrés docente, un 20% se encuentran en un nivel alto de estrés y 20% se encuentran en un nivel moderado de estrés (Ver Tabla 1).

Tabla 1

Niveles de estrés en docentes de educación básica regular, pertenecientes a una red de la provincia de Utcubamba, Amazonas 2020.

| Estrés docente | |
|----------------|-------|
| | % |
| Alto | 20.0 |
| Moderado | 20.0 |
| Normal | 18.8 |
| Bajo | 21.2 |
| Muy bajo | 20.0 |
| Total | 100.0 |

El 40% de los docentes se encontraron entre los niveles alto y moderado de estrés, el cual es generado por la insatisfacción laboral de los docentes por no cumplir con sus objetivos laborales, causando en ellos además desmotivación y pensamientos negativos (Blase, como se citó en 2008).

Estos resultados se asemejan los obtenidos por Huere (2015) puesto que, el 66.67% de los docentes presentaron un nivel moderado de estrés, debido a que los docentes tienen que afrontar diversas dificultades como; pésimos salarios, infraestructuras inadecuadas, ilimitado acceso a la tecnología, clima laboral desfavorable, experimentando los mismos síntomas que los docentes de la población estudiada tales como, insatisfacción, desmotivación por no alcanzar sus objetivos laborales.

Niveles de estrés según sexo en docentes

Implicancia del sexo en el estrés docente.

Después de realizar el análisis ANOVA, se halló un valor de $p = ,873$ ($p > ,05$), indicando que no existe diferencia significativa entre el sexo.

El 44.9% del sexo femenino se encuentran entre los niveles alto y moderado de estrés y el 33.3% del sexo masculino se encuentra en estos mismos niveles.

Tabla 2

Niveles de estrés según sexo en docentes de educación básica regular, pertenecientes a una red de la provincia de Utcubamba, Amazonas 2020.

| Niveles | | Femenino | Masculino |
|----------------|----------|----------|-----------|
| | | % | % |
| Estrés docente | Alto | 16.3% | 25.0% |
| | Moderado | 28.6% | 8.3% |
| | Normal | 14.3% | 25.0% |
| | Bajo | 20.4% | 22.2% |
| | Muy bajo | 20.4% | 19.4% |

En relación al estrés según el sexo, ambos sexos coinciden en la presencia similar en los niveles, sin embargo el femenino obtuvo mayor porcentaje de estrés entre los niveles alto y moderado, esto se debe a que las mujeres que están incluidas en el sector laboral como es el caso de las docentes, tienen que desempeñar un doble y triple jornada, lo que genera una sobrecarga laboral, debido a que tienen que cumplir con las exigencias familiares y laborales, afectando su equilibrio emocional y físico (Chávez y Martínez, como se citó en Segura, 2015). Debido al contexto en el que se realizó esta investigación, las docentes tuvieron que desempeñar no solo su rol con sus estudiantes, si no que a la vez enseñar a sus hijos en casa, puesto que ellos también llevaban sus clases de manera virtual, ocasionando en ellas estrés por la sobrecarga laboral.

Estos resultados concuerdan con los obtenidos por Parihuamán (2017) en el cual describe que las mujeres experimentan mayores porcentajes de estrés, debido al tiempo que emplean a las labores domésticas es superior a comparación de los hombres.

Niveles de estrés según estado civil en docentes

Implicancia del estado civil en el estrés docente.

Después de realizar el análisis ANOVA, se halló un valor de $p = ,697$ ($p > ,05$), lo cual indica que no existe diferencia significativa entre el estado civil.

Obteniendo mayores porcentajes en los docentes solteros con un 38.1% encontrándose en un nivel bajo, para los convivientes el 34.8% encontrándose en un nivel moderado y para los casados el 23.7% encontrándose en un nivel alto. El estado civil viudo no se consideró debido a que solo se contaba con el 1% de los participantes (Ver Tabla 3).

Tabla 3

Niveles de estrés según estado civil en docentes de educación básica regular, pertenecientes a una red de la provincia de Utcubamba, Amazonas 2020.

| | Niveles | Casado % | Conviviente % | Soltero % |
|----------------|----------|-------------|------------------|--------------|
| Estrés docente | Alto | 23.7% | 13.0% | 19.0% |
| | Moderado | 13.2% | 34.8% | 14.3% |
| | Normal | 21.1% | 26.1% | 9.5% |
| | Bajo | 18.4% | 8.7% | 38.1% |
| | Muy bajo | 23.7% | 17.4% | 19.0% |

En relación al estrés según estado civil, los docentes solteros obtuvieron mayor porcentaje de estrés entre los niveles alto y moderado, estos resultados obtenidos tienen relación con la investigación realizada por Fernández, quien refiere que la falta de redes de apoyo emocional, vuelve susceptible a la persona como es el caso de los docentes solteros, así mismo menciona que la falta de socialización llega a ser un factor desencadenante para que el individuo pueda experimentar estrés. Estos resultados se explican dado el contexto vivido por la pandemia debido a la Covid-19, puesto que, por su estado civil los docentes solteros pasaron solos el confinamiento sin poder visitar a sus familiares para no exponerlos al contagio y sin contar con alguna persona que pueda ayudarlos a afrontar situaciones difíciles ocasionadas por la pandemia.

En el caso de los docentes casados, este apoyo emocional es brindado por su familia, es por ende que tienen mayor expectativa de mantener su trabajo y aspiración a mejora para poder darle estabilidad y mejores condiciones de vida (Como se citó en Zavala, 2008). Así mismo estos docentes tuvieron el apoyo por parte de sus familiares para poder afrontar situaciones difíciles por la pandemia.

Niveles de estrés según condición laboral

Implicancia de la condición laboral en el estrés docente.

Después de realizar el análisis ANOVA, se halló un valor de $p = ,171$ ($p > ,05$), indicando que no existe diferencia significativa entre la condición laboral. Obteniendo mayores porcentajes en los docentes nombrados con 41.6% encontrándose entre los niveles alto y moderado de estrés y el 30.8% de los docentes contratados se encuentran en estos mismos niveles.

Tabla 4

Niveles de estrés según condición laboral en docentes de educación básica regular, pertenecientes a una red de la provincia de Utcubamba, Amazonas 2020.

| | | Contratado % | Nombrado % |
|----------------|----------|-----------------|---------------|
| Estrés docente | Alto | 7.7% | 22.2% |
| | Normal | 7.7% | 20.8% |
| | Moderado | 23.1% | 19.4% |
| | Bajo | 46.2% | 16.7% |
| | Muy bajo | 15.4% | 20.8% |

En relación al nivel de estrés según condición laboral, los docentes nombrados presentaron mayor porcentaje de estrés, debido a los años de servicio que desempeñan y la carga laboral de tienen, estos resultados no concuerdan con la investigación realizada por Martínez-Otero (2003), quienes describen que los docentes que no presentan una estabilidad laboral como es el caso de los docentes contratados, no son capaces de afrontar el estrés, generando en ellos sentimientos de desánimo y desconfianza.

Así mismo, esta investigación difiere de los resultados obtenidos por Tacca (2019), quien refiere que los docentes nombrados gozan de mejores beneficios como un contrato determinado de servicios a comparación de los docentes contratados, que solo tienen un tiempo definido de trabajo, lo cual influye al momento de percibir el estrés.

Los resultados obtenidos en esta investigación muestran diferencia a otras, debido al contexto, puesto que, los docentes tuvieron que afrontar diversas situaciones para poder seguir laborando, este es el caso de los docentes nombrados que en su mayoría son personas de avanzada edad por ende se les dificultó usar las nuevas tecnologías para seguir con clases, Sumado a ello la preocupación por el bienestar de sus familiares, generando mayor experiencia de estrés.

Niveles de estrés en docentes según dimensiones

En la dimensión de estrés por depresión se encontró que, el 20% de los docentes presentan un nivel alto y el 20% un nivel moderado, en la dimensión de presión se encontró que el 21.2% presentan un nivel moderado y el 17.6% un nivel alto, en la dimensión de desmotivación el 20% presentan un nivel moderado y el 18.8% un nivel alto, en la dimensión de creencias irracionales el 20% presentó un nivel moderado y el 17.6% un nivel alto, en la dimensión ansiedad el 18.8% presentó un nivel alto y el 18.8% un nivel moderado y en la dimensión por mal afrontamiento el 18.8% presentó un nivel moderado y el 17.6% un nivel alto. Siendo los niveles alto y moderado los porcentajes correspondientes a la tercera parte de la población investigada (Ver Tabla 5).

Tabla 5

Niveles de estrés según dimensiones en docentes de educación básica regular, pertenecientes a una red de la provincia de Utcubamba, Amazonas 2020.

| | | % |
|------------------------|----------|-------|
| Ansiedad | Alto | 18.8% |
| | Moderado | 18.8% |
| | Normal | 15.3% |
| | Bajo | 24.7% |
| | Muy bajo | 22.4% |
| Depresión | Alto | 20.0% |
| | Moderado | 20.0% |
| | Normal | 18.8% |
| | Bajo | 20.0% |
| | Muy bajo | 21.2% |
| Creencias irracionales | Alto | 17.6% |
| | Moderado | 20.0% |
| | Normal | 24.7% |
| | Bajo | 15.3% |
| | Muy bajo | 22.4% |
| Presiones | Alto | 17.6% |
| | Moderado | 21.2% |
| | Normal | 25.9% |
| | Bajo | 12.9% |
| | Muy bajo | 22.4% |
| Desmotivación | Alto | 18.8% |
| | Moderado | 20.0% |
| | Normal | 14.1% |
| | Bajo | 25.9% |
| | Muy bajo | 21.2% |
| Mal afrontamiento | Alto | 17.6% |
| | Moderado | 18.8% |
| | Normal | 20.0% |
| | Bajo | 20.0% |
| | Muy bajo | 23.5% |

Como se puede evidenciar los docentes presentan mayores porcentajes de estrés en la dimensión depresión entre los niveles alto y moderado, esto generados por el confinamiento debido al contexto vivido, ya que muchos de ellos pasaron por episodios de duelo o familiares enfermos, lo que impedía que los docentes desarrollen sus actividades de manera eficaz. Novoa (2016) señala que esto se debe a que los docentes suelen presentar sentimientos negativos como tristeza y pesimismo y sensación de agobio por no poder cumplir con todas sus actividades laborales perdiendo la esperanza de un mejor bienestar. Estos resultados encontrados concuerdan con la investigación realizada por Cardozo (2016) quien encontró que el 33.0% de los docentes evaluados presentaban síntomas similares de estrés por depresión.

Por otro lado, Parihuamán (2017) realizó una investigación en Piura, obteniendo niveles bajos de estrés por depresión en docentes, este trabajo difiere debido a que fue aplicada en un contexto diferente, los docentes de la ciudad de Morropon – Piura no presentan las mismas condiciones laborales que los docentes de la provincia de Utcubamba-Amazonas, siendo un claro ejemplo el contexto por el cual debido a la Covid – 19, así mismo tomando en cuenta la teoría de la interacción, dependerá de la valoración cognitiva

que los docentes pueden darle a su entorno y a los recursos que poseen para afrontar situaciones difíciles, para que pueda o no generarse estrés.

En la dimensión de presiones, los docentes presentaron niveles altos y moderados, debido a la sobre carga laboral y la presión por parte de la Ugel para que puedan adaptar sus clases de manera virtual debido a la pandemia y de esa manera seguir con sus actividades, estos resultados son similares a los obtenidos por Osorio (2017), quien encontró un nivel medio de presiones, debido a que el docente presenta dificultades para poder adaptarse al entorno donde labora, el cual percibe como tenso y desfavorable, así mismo al terminar su jornada de trabajo este se siente sin energía, con la preocupación de que los problemas pueden ir en aumento, generándole difícil para afrontar responsabilidades (Novoa,2016).

Con respecto a la dimensión de desmotivación los docentes presentaron niveles altos y moderados, a consecuencia del contexto vivido, los docentes tuvieron que modificar su metodología de enseñanza, recibiendo constantes capacitaciones para adaptarse a nuevos contextos, generando en ellos frustración y desmotivación. Novoa (2016) señala que los docentes van perdiendo la oportunidad de poder realizarse de manera profesional con el paso del tiempo, generando en ellos sentimientos de desánimos, y por ende la pérdida del compromiso laboral para poder cumplir con las expectativas en sus actividades de trabajo. Estos resultados encontrados se asemejan con los obtenidos por Parihuamán (2017) quien encontró un nivel medio de desmotivación en los docentes estudiados, esto se debe a que los docentes han perdido la oportunidad de autorrealizarse laboralmente, pero sin embargo aún conservan la ilusión de desempeñar su profesión como en el inicio de la carrera.

En la dimensión de creencias desadaptativas, los docentes presentaron un nivel alto y moderado, estos resultados se asemejan a los obtenidos por Novoa (2016) quien encontró un nivel medio de creencias desadaptativas, debido a que los docentes creen que su labor no es valorada por la sociedad, la poca importancia que se le da a la enseñanza y a la formación de los alumnos y el incumplimiento de objetivos trazados por el trabajo virtual, ha generado que los docentes piensen que su profesión está en desventaja al compararlas con otras profesiones.

Con respecto en la dimensión ansiedad, los docentes se encontraron en los niveles alto y moderado, esto debido a la presencia de manifestaciones como, intranquilidad, desconcentración, tensiones, temores, ocasionados también por la situación que estaban afrontando los docentes por el confinamiento, muchos de ellos perdieron a sus seres queridos se contagiaron de Covid-19 y la excesiva preocupación y temor al contagio sumó experimentar ansiedad, provocando dificultad para afrontar situaciones difíciles (Novoa, 2016). Estos resultados obtenidos concuerdan con los de Cardozo (2016) quien obtuvo que el 54.80% de los docentes estudiados obtuvieron ansiedad, indicando que los docentes presentaron la misma sintomatología, que impedía que puedan desarrollar sus actividades de manera adecuada, esto ocasionado al trabajo virtual que están desarrollando acatando las indicaciones del estado de turno.

En la dimensión mal afrontamiento los docentes se encontraron en niveles altos y moderados, esto se debe a la ineficiencia de los docentes al momento de resolver problemas, además de los problemas relacionados con sus colegas y superiores en su centro laboral, lo cual le hace pensar que no posee los recursos adecuados para ejercer su labor de manera deseada (Novoa, 2016)

Este resultado difiere del obtenido por Parihuaman (2017), debido a que en esta investigación se obtuvo niveles bajos de mal afrontamiento, a consecuencia de la presencia de un contexto completamente nuevo para todos y al no tener la experiencia para poder afrontarlo.

Conclusiones

Se encontraron niveles altos y moderados de estrés en los docentes pertenecientes a la Red “MIMS”.

En la presencia del estrés según el sexo, el femenino obtuvo mayores porcentajes de estrés entre los niveles alto y moderado

En relación al estrés según estado civil, los docentes solteros se encontraron en un nivel bajo, los convivientes presentaron un nivel moderado y los casados presentaron un nivel alto de estrés.

Respecto al estrés según la condición laboral, los docentes nombrados presentaron niveles altos y moderados de estrés en comparación a los contratados.

En cuanto al estrés por dimensiones, los docentes obtuvieron niveles altos y moderados en las dimensiones de; depresión, presión, desmotivación, creencias desadaptativas, ansiedad y mal afrontamiento, porcentajes correspondientes a la tercera parte de la población investigada

Recomendaciones

Promover programas de soporte emocional, talleres virtuales considerando el enfoque humanista de la psicología que se centra en el estudio de la persona a nivel global rescatando la dignidad y su bienestar y de esa manera poder brindarle herramientas para el control del estrés.

Enfocar las futuras investigaciones relacionados al estrés y la influencia de los factores sociodemográficos, como es el caso de la condición laboral y el estado civil.

Tener en cuenta como factor sociodemográfico la zona donde se desempeña los docentes (Rural o urbana) para poder identificar los niveles de estrés, puesto que las condiciones laborales de los docentes en zona rural son muy distintas a los docentes de zonas urbanas.

Referencias

- Alvites, C. (septiembre- Diciembre, 2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Revista Propósitos y Representaciones*. 7(3), 141-178. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n3/en_a06v7n3.pdf
- American Psychological Association. (2013). Comprendiendo el estrés crónico. <https://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-cronico>
- Barraza, A. (julio 2007). El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno, *Revista Internacional de Psicología*, 08 (02). Recuperado de [file:///C:/Users/PCX/Documents/Downloads/Dialnet-ElCampoDeEstudioDelEstres-6161347%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/PCX/Documents/Downloads/Dialnet-ElCampoDeEstudioDelEstres-6161347%20(1).pdf)
- Cardozo, L. (junio, 2016). El estrés en el profesorado. *Revista de Investigacion Psicologica*, (15), 75-98. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n15/n15_a06.pdf
- Castro, P. (2008). *El estrés docente en los profesores de escuela pública (Tesis de Maestría)*. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/1100>
- Colejobs- Magisterio. (2017). Barómetro Laboral del Profesorado Colejobs-Magisterio Recuperado de: <https://www.magisnet.com/pdf/Barometro.pdf>
- Cuba, R. (2019). Estrés laboral en docentes de educación secundaria del Distrito de Mazamari – Satipo (Tesis de maestría). Recuperado de: http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/5365/T010_43702953_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Dahab, J., Rivadeneira, C. & Minic, A. (Marzo, 2010). *El enfoque cognitivo-transaccional del estrés*. *Revista de Terapia Cognitivo*. Recuperado: <http://cetecic.com.ar/revista/pdf/el-enfoque-cognitivo-transaccional-del-estres.pdf>
- Falla, T. (2017). *Estrés y satisfacción laboral en los docentes de la institución educativa Víctor Andrés Belaúnde de la ciudad de Chimbote (Tesis de maestría)*. Recuperado de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11958/falla_et.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Figueroa, A (2018). *Estrés laboral y desempeño docente en la Institución Educativa N° 7228 “Peruano Canadiense” Villa El Salvador, 2018 (Tesis de Maestría)*. Recuperado de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/20461/Figueroa_AR.pdf?sequence=4&isAllowed=y

- Gutierrez, P., Moran, S., & Sanz, I. (2005). Estrés docente: elaboración de la escala ED-6 para su evaluación. *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación*. Recuperado de: https://www.uv.es/RELIEVE/v11n1/RELIEVEv11n1_3.pdf
- Guillen, V. (2008). *Tratamiento para las reacciones al estrés mediante realidad virtual (Tesis doctoral)*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/50819395_Tratamiento_para_las_reacciones_al_estres_mediante_realidad_virtual
- Huere, Y. (2015). *Estrés laboral y desarrollo de la didáctica especial de docentes en colegios del valle yacus-jauja (Tesis de Maestría)*. Recuperado de: http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/841/TTS_90.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Martínez-Otero, V. (2003). *Estrés y ansiedad en los docentes. Pulso*. 26. 9-21. Recuperado de: <https://revistas.cardenalcisneros.es/index.php/PULSO/article/view/35>
- Ministerio de Educación. (2018). Encuesta Nacional a Docentes de Instituciones Públicas y Privadas. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/politicas/docencia/encuesta-nacional-a-docentes-endo.php>
- Socorro, N. (2016). *Factores que influyen en el estrés de los docentes del nivel de educación secundaria del colegio San José de Monterrico (Tesis de Maestría)*. Recuperado de: https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/2497/MAE_EDUC_302.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ochoa, V. (2018). *El estrés laboral y el desempeño docente de la institución educativa Juana cervantes de Bolognesi de Arequipa 2017 (Tesis Doctoral)*. Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/6075/EDDOccav1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Oramas, A. (2013). *Estrés laboral y síndrome de Burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria (Tesis doctoral)*. Recuperado de http://tesis.sld.cu/FileStorage/000206-3BE1-ORAMAS_VIERA.pdf
- Ortíz, V. (2005). Richard Stanley Lazarus (1922-2002). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37 (1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80537112.pdf>
- Osorio, E. (2017). *Estrés y gestión pedagógica en los docentes de las Instituciones Educativas de la Red 12 José Carlos Mariátegui UGEL 01 de V.M.T., 2016 (Tesis de Maestría)*. Recuperado de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/8418/Osorio_OEE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Parihuamán, M. (2017). *Nivel de estrés de los docentes de las instituciones educativas de villa Vicús y kilómetro 50, distrito de Chulucanas - Morropón – Piura (Tesis de Maestría)*. Recuperado de: https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/3022/MAE_EDUC_343.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Rivera, L (2010). Síndrome de estrés, síntesis, Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/313503877_Definiciones_del_estres
- Rodríguez, L, Ocampo, I & Navas, C. (2009). Relación entre valoración de una situación y capacidad para enfrentarla. *Summa Psicológica UST*, (6). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3020310>
- Rubio, R. (2006). *Estrés en profesores extremeños de infantil, primaria y secundaria (Tesis doctoral)*. Recuperado de <https://biblioteca.unex.es/tesis/9788477238706.pdf>
- Sobrino, J y Valladolid, M. (20015). *Factores asociados al estrés laboral en docentes de educación básica en una institución educativa nacional de Chiclayo (Tesis de Licenciatura)*. Recuperado de http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/60/1/Tesis%20Davila%20Sobrino%20_%20Diaz%20Valladolid.pdf
- Zavala Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. *Educación*, 17(32), 67-86. Recuperado de: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1802>

Anexos
Anexo A

ESCALA DE ESTRÉS DOCENTE ED - 6

INSTRUCCIONES:

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

| N° | ÍTEMS | Total | | | | |
|----|--|------------|---|---|---|---------|
| | | Desacuerdo | | | | Acuerdo |
| 1 | Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Recurso al consumo de sustancias (tés, fármacos, etc.) 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 perturba estar expuesto a cambios en el trabajo sobre los que no tengo ningún control. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar | | | | | |
| 10 | La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de la normal. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Hay tareas laborales que afronto con temor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Debería de actuar con más calma en las tareas laborales. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | En la institución se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores fríos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Los problemas laborales me ponen agresivo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 19 | En la institución se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | A menudo siento ganas de llorar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Me entristezco demasiado ante los problemas laborales | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Me cuesta trabajo avanzar por la vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Tengo la sensación de estar desmoronándome | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Siento que los problemas en el trabajo me debilitan. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | Me falta energía para afrontar la labor del profesor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | A veces veo el futuro sin ilusión alguna. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | A veces pienso que el mundo es una basura. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | Me pagan por enseñar no por formar personas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | Lo mejor de la docencia son las vacaciones. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | El salario del profesor es muy poco motivador. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 | Creo que los problemas de la docencia no tienen arreglo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36 | Incluir alumnos con Necesidades Educativas Especiales en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37 | Ser profesor tiene más desventajas que ventajas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38 | La política educativa pide mucho o cambia de poco. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39 | La mayoría de los alumnos no asumen su responsabilidad en materia escolar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40 | La evaluación que los alumnos pueden hacer del profesor la considero poco fiable. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41 | La mayoría de los alumnos exigen al profesor más de lo que éste puede dar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42 | Realizar Adaptaciones Curriculares me resulta difícil. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43 | A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44 | En mis clases hay buen clima de trabajo.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45 | Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46 | Hay clases en las que casi empleo más tiempo en reprender que en explicar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 47 | Acabolasjornadasdetraabajoextenuado. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 48 | Semehacemuyduroterminarelsemestre. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 49 | A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten mientras enseñe a los demás. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 50 | Me siento desbordado por el trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 51 | A veces trato de eludir responsabilidades. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 52 | Creola mayoría de mis alumnos me consideran un profesor excelente.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 53 | Me siento quemado por este trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 54 | Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 55 | Estoy lejos de la autorrealización laboral. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 56 | He perdido la motivación por la enseñanza. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 57 | En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 58 | Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 59 | Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 60 | Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 61 | Los alumnos me valoran positivamente como profesor.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 62 | Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé a ejercer | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 63 | El trabajo me resulta monótono. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 64 | Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 65 | Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 66 | Me animo fácilmente cuando estoy triste.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 67 | El aula (o las aulas) en la que trabajo me resulta acogedora.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 68 | Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 69 | Mis relaciones con los “superiores” son difíciles. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 70 | La organización de la institución me parece buena.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 71 | Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 72 | Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 73 | Mis relaciones sociales fuera de la institución (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 74 | Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quisiera.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|-----------|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| 75 | El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 76 | Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 77 | Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales. * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Apéndice B
Ficha Sociodemográfica

Responde las preguntas de según correspondan:

Sexo:

F

M

Estado Civil:

Soltero

Casado

Conviviente

Viudo

Condición Laboral

Nombrado

Contratado

Chiclayo, 21 de julio del 2020

Carta N° 045- 2020 -USAT-EPsi

Sr. Gilmer Vallejos Pardo
Coordinador General de la Red de "Maestros Innovadores Mensajeros del Saber" MIMS de la Provincia de Utcubamba.

Reciba el cordial saludo de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo – Escuela de Psicología, quienes oramos por su bienestar, el de su familia y de sus colaboradores. La presente tiene por finalidad informarle que nuestra estudiante HUAMAN ASCURRA, KAREN HERMILA, tiene como propuesta de Tesis para optar su título de licenciada, **Estrés en Docentes, Pertenecientes a una Red de la Provincia de Utcubamba, Chiclayo 2020**. La población estará constituida por docentes pertenecientes a la Red MIMS. Razón por la cual requiere su autorización para poder ejecutarla además de información de contacto (correos o números de celular) de dichos docentes para poder invitarlos a participar y a quienes acepten enviarles el consentimiento informado con los instrumentos que se utilizaran en dicha investigación.

Por la deferente atención que brinde a la presente, le anticipo mi agradecimiento y hago propicia la ocasión para expresarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,

Mgtr. Nelly Patricia Becerra Escate
Directora Escuela de Psicología
N° celular 978726646

Apéndice D

Ficha Informativa

Instituciones : Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
 Investigadora : Karen Hermila Huamán Ascurra
 Título : Estrés en docentes de educación básica regular pertenecientes a una Red
 de la Provincia de Utcubamba, Chiclayo 2020

Fines del Estudio:

Estimados docentes de la Red MIMS de la provincia de Utcubamba, le invito a participar en esta investigación que tiene como objetivo medir los niveles de estrés de los docentes de educación básica regular, pertenecientes a una Red de la Provincia de Utcubamba.

Procedimientos:

Si usted acepta participar en este estudio se le pedirá que responda a las preguntas de un cuestionario a través de un link que se le enviará.

Riesgos:

No se prevén riesgos por participar en este estudio.

Beneficios:

De manera personal y confidencial se le entregará los resultados que se obtengan a través del correo electrónico que usted proporcione en el instrumento de evaluación.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole. Los costos del test y del programa serán cubiertos por la investigadora y no le ocasionarán gasto alguno.

Confidencialidad:

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas serán codificadas usando un número de identificación que garantiza la confidencialidad. Si los resultados de esta investigación son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Uso de la información:

La información una vez procesada será eliminada.

Derechos del participante:

Si usted decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor puede llamar a Karen Hermila Huamán Ascurra al teléfono 968195205.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente, puede contactar al Comité de Ética de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, a través del correo electrónico comiteetica.medicina@usat.edu.pe.

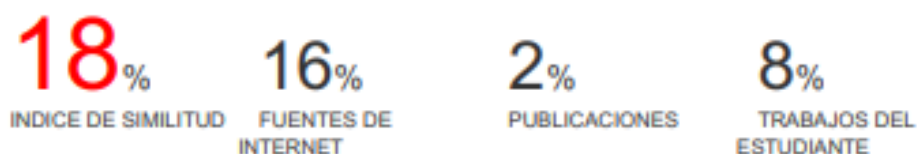
CONSENTIMIENTO

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

Anexo E

LICENCIATURA HUAMÁN ASCURRA

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | pirhua.udep.edu.pe Fuente de Internet | 3% |
| 2 | Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante | 2% |
| 3 | www.scielo.org.pe Fuente de Internet | 2% |
| 4 | repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet | 2% |
| 5 | biblioteca.unex.es Fuente de Internet | 1% |
| 6 | Edwin Gustavo Estrada Araoz, Néstor Antonio Gallegos Ramos. "Satisfacción laboral y compromiso organizacional en docentes de la amazonía peruana", Educação & Formação, 2020 Publicación | 1% |
| 7 | becariosprosperaver.blogspot.com Fuente de Internet | 1% |