



## **FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**ESTRÉS EN DOCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE UN DISTRITO DE  
LIMA, EN CONTEXTO DE POST-PANDEMIA COVID-19, 2023**

**Línea de investigación:**

**Psicología de los procesos básicos y psicología educativa**

Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología con  
mención en Psicología Clínica

**Autora:**

Alejos Alvarez, Jaret Luciana

**Asesor:**

Del Rosario Pacherras, Orlando

ORCID: 0000-0003-0981-9808

**Jurado:**

Díaz Hamada, Luis

Vallejos Flores, Miguel

Ardiles Bellido, Edilberto

**Lima - Perú**

**2025**



# ESTRÉS EN DOCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE UN DISTRITO DE LIMA, EN CONTEXTO DE POST-PANDEMIA COVID-19, 2023

## INFORME DE ORIGINALIDAD

26%

INDICE DE SIMILITUD

24%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

12%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	4%
2	Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal Trabajo del estudiante	3%
3	<a href="https://repositorio.unfv.edu.pe">repositorio.unfv.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
4	<a href="https://repositorio.untumbes.edu.pe">repositorio.untumbes.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
5	<a href="https://pirhua.udep.edu.pe">pirhua.udep.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="https://repositorio.uotavalo.edu.ec">repositorio.uotavalo.edu.ec</a> Fuente de Internet	1%
7	Paqueyauri, Katherine Gisela Huapaya. "Estrés Laboral Durante la Pandemia de Docentes de Primaria en una Institución"	1%



## **FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

### **ESTRÉS EN DOCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE UN DISTRITO DE LIMA, EN CONTEXTO DE POST-PANDEMIA COVID-19, 2023**

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología con mención en psicología

clínica

Autora

Alejos Alvarez, Jaret Luciana

Asesor

Del Rosario Pacherras, Orlando

ORCID: 0000-0003-0981-9808

Jurado

Díaz Hamada, Luis

Vallejos Flores, Miguel

Ardiles Bellido, Edilberto

Lima- Perú

2025

## Pensamientos

“No es el estrés el que nos mata, es nuestra  
reacción al mismo”.

Hans Selye

“La educación es el arma más poderosa que  
puedes usar para cambiar el mundo”.

Nelson Mandela

### **Dedicatoria**

Dedico esta investigación a mi Mamita, cuya constante dedicación y apoyo han sido fundamentales en cada paso de mi camino académico y personal. Su amor incondicional y su entrega inquebrantable han sido una fuente de inspiración y fortaleza para mí. Esta obra es un testimonio de su dedicación y un pequeño tributo a su incansable esfuerzo y cariño. Gracias, Mamita, por ser mi guía y sostén en esta travesía. Sin tu presencia y apoyo, este logro no habría sido posible.

A mi asesor, por su dedicación, paciencia, tiempo y motivación, que han sido fundamentales en la elaboración del presente trabajo.

### **Agradecimientos**

A Dios por su gracia al permitir finalizar esta investigación. Agradezco a mi Mamita, cuyo amor, apoyo y dedicación incondicional han sido la base sobre la que he construido mi camino académico.

A mis amigos de la Universidad, en especial, a Kelly y Arturo, quienes han sido más que compañeros de estudio; han sido verdaderos amigos y aliados. Sus risas, su compañía y su apoyo incondicional han hecho de esta experiencia algo inolvidable. Juntos hemos superado innumerables desafíos y celebrado muchos logros. Gracias por ser el mejor grupo y por hacer de este viaje algo extraordinario.

A todos los que, de una forma u otra, han contribuido a la realización de esta tesis. Sus aportes, ya sea grandes o pequeños, han sido invaluable y siempre serán apreciados.

## Índice

Resumen	viii
Abstract	ix
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>10</b>
1.1. Descripción y formulación del problema	12
1.2. Antecedentes	15
1.3. Objetivos	18
1.3.1. Objetivo General	18
1.3.2. Objetivos Específicos	18
1.4. Justificación	19
<b>II MARCO TEÓRICO</b>	<b>20</b>
2.1. Bases teóricas sobre el tema de Investigación	23
<b>III. MÉTODO</b>	<b>30</b>
3.1. Tipo de Investigación	30
3.2. Ámbito temporal y espacial	30
3.3. Variables	30
3.4. Población y muestra	32
3.5. Instrumentos	33
3.6. Procedimientos	36
3.7. Análisis de datos	36
<b>IV. RESULTADOS</b>	<b>38</b>
<b>V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b>	<b>40</b>
<b>VI. CONCLUSIONES</b>	<b>43</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES</b>	<b>44</b>

**VIII. REFERENCIAS**

45

**IX. ANEXOS**

52

## Índice de Tablas

<b>Nº</b>	<b>Título</b>	<b>Pág.</b>
Tabla 1	Operacionalización de la variable estrés	31
Tabla 2	Distribución de la población, según características sociodemográficas	32
Tabla 3	Índices de la homogeneidad para los ítems de la Escala Docente de Estrés	35
Tabla 4	Índices de la confiabilidad para los ítems de la Escala Docente de Estrés	36
Tabla 5	Prueba de normalidad de distribución de datos	37
Tabla 6	Niveles de Estrés en docentes de instituciones educativas de un distrito de Lima en contexto de Post-Pandemia	38
Tabla 7	Nivel de Estrés según dimensiones en docentes de instituciones educativas de un distrito de Lima en contexto de Post-Pandemia	38
Tabla 8	Nivel de Estrés en docentes de instituciones educativas de un distrito de Lima en contexto de Post-Pandemia, según sexo, nivel educativo, años de servicio y estado civil	39

## Resumen

**Objetivo:** Analizar el nivel de estrés en docentes de instituciones educativas de un distrito de Lima en contexto de Pandemia Covid-19. **Método:** El presente trabajo es de tipo cuantitativo, tipo descriptivo y diseño no experimental. Se utilizó la Escala de Estrés Docente (ED-6) de Gutiérrez et al. (2005), validado por Parihuamán (2017). La muestra estuvo conformada por 150 docentes de nivel primario y secundario de una Institución educativa pública. **Resultados:** El 48.0% de los docentes presenta un nivel moderado de estrés, mientras que solo un 6.0% presentan un nivel alto; las dimensiones depresión y creencias desadaptativas presentan un nivel alto con un 46% y 76% respectivamente, y la dimensión mal afrontamiento presenta un nivel moderado con un 65.3%; la prueba T de student mostró un nivel de significancia mayor a .05 ( $p = .557$ ) para el sexo y mayor a .05 ( $p = .062$ ) para el nivel educativo, y el análisis de la prueba Anova, obtuvo un nivel de significancia mayor a .05 ( $p = .322$ ) para la variable años de servicio y mayor a .05 ( $p = .115$ ) para el estado civil, por lo cual no existen diferencias significativas en ninguno de los casos. **Conclusiones:** El nivel de estrés que predomina en los docentes de una Institución educativa en Lima es el moderado; las dimensiones que presentan un nivel alto son la depresión y las creencias desadaptativas, y la dimensión mal afrontamiento presenta un nivel moderado; no existen diferencias significativas para las variables sexo, nivel educativo, años de servicio y estado civil.

*Palabras clave:* estrés docente, post- pandemia, nivel primario, nivel secundario

### Abstract

**Objective:** Analyze the level of stress in teachers of educational institutions in a district of Lima in the context of the Covid-19 Pandemic. **Method:** This work is quantitative, descriptive and non-experimental in design. The Teaching Stress Scale (ED-6) by Gutiérrez, et al. (2005) was used, validated by Parihuamán (2017). The sample was made up of 150 primary and secondary level teachers from a public educational institution. **Results:** 48.0% of teachers present a moderate level of stress, while only 6.0% present a high level; The depression and maladaptive beliefs dimensions present a high level with 46% and 76% respectively, and the poor coping dimension presents a moderate level with 65.3%; The student's T test showed a level of significance greater than .05 ( $p = .557$ ) for sex and greater than .05 ( $p = .062$ ) for the educational level, and the analysis of the Anova test obtained a level of significance greater than .05 ( $p = .322$ ) for the years of service variable and greater than .05 ( $p = .115$ ) for marital status, so there are no significant differences in any of the cases. **Conclusions:** The level of stress that predominates in the teachers of an educational institution in Lima is moderate; The dimensions that present a high level are depression and maladaptive beliefs, and the poor coping dimension presents a moderate level; There are no significant differences for the variables sex, educational level, years of service and marital status.

*Keywords:* teacher stress, post-pandemic, primary level, secondary level

## I. INTRODUCCIÓN

El estrés docente es el estado donde el docente no puede desenvolverse óptimamente en el área laboral, producto de la disminución de energía y entusiasmo que anteriormente presentaba para alcanzar sus objetivos y realizar las actividades correspondientes, al verse obligado a adoptar nuevos hábitos que le llevan a enfrentarse a mecanismos fisiológicos, psicológicos y conductuales (Patiño y Gutiérrez, 2013, como se citó en Alvites 2019)

Lo relevante de este estudio se fundamenta en el alto nivel de estrés que enfrentan los docentes, especialmente en el contexto de la pandemia de COVID-19. Este estrés se manifiesta a través de una disminución en la energía y el entusiasmo necesarios para cumplir con sus responsabilidades laborales, así como en la adopción de nuevos hábitos que afectan su bienestar fisiológico, psicológico y conductual. Comprender y abordar estos factores es crucial para mejorar el desempeño y el bienestar de los docentes.

El estudio investiga cómo la pandemia de COVID-19 puede generar un estrés elevado en los docentes y determina cuáles son las dimensiones del estrés (depresión, creencias desadaptativas y mal afrontamiento) más prevalentes entre ellos.

En base a lo mencionado se planteó analizar el nivel de estrés en docentes de instituciones educativas de un distrito de Lima en contexto de Post- Pandemia Covid-19. La investigación es de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo y de diseño no experimental. La muestra estuvo compuesta por 150 docentes de ambos niveles (primario y secundario).

Se realizaron análisis psicométricos de la Escala de estrés docente (ED-6), la cual fue validada por Parihuamán (2017) mediante el juicio de expertos, contando para esto con magísteres en educación y profesionales conocedores del estrés laboral; la confiabilidad se halló mediante

una prueba piloto en 15 docentes, y el Alfa de Cronbach el cual obtuvo un valor de 0.93.

Así también, Samanamud (2016) obtuvo la Validez del instrumento mediante el constructo Ítem-test, donde las subescalas y la prueba total presentaron valores entre .245 y .765; la confiabilidad fue hallada mediante la consistencia interna total con un valor estadístico de .937.

Los resultados mostraron que el nivel predominante de estrés en los docentes fue el moderado con un 48 %; las dimensiones depresión y creencias desadaptativas presentaron un nivel alto con un 46% y 76% respectivamente, y la dimensión mal afrontamiento presentó un nivel moderado con un 65.3%; no se encontraron diferencias significativas para las variables sexo, nivel educativo, años de servicio y estado civil.

Esta investigación está compuesta por seis apartados: introducción, marco teórico, método, resultados, discusión y conclusiones.

En el apartado I se presenta el planteamiento del problema, describiendo el impacto del estrés en los docentes durante la pandemia y formulando la pregunta de investigación sobre las dimensiones del estrés más afectadas.

En el apartado II se expone el marco teórico donde se menciona la definición, las características, causas, consecuencias y teorías sobre el estrés docente.

En el apartado III se dan a conocer las características de la investigación como son: la muestra, el tipo de investigación y el instrumento de medición.

En el apartado IV se muestran los resultados, que están representados a través de tablas según cada objetivo propuesto.

En el apartado V se presenta la discusión, donde se hace una comparación de los resultados obtenidos en el presente estudio con otras investigaciones, de tal manera que se extraen conclusiones del análisis realizado

Finalmente, En el apartado VI se exponen las conclusiones que se obtuvieron del presente estudio.

### **1.1 Descripción y formulación del problema**

Atravesamos un periodo de aislamiento, confinamiento ocasionado por el COVID-19, y con esto vienen diversos problemas psicológicos, entre ellos la aparición de la ansiedad y el estrés que se incrementaron en el mundo, donde la población más afectada fue los docentes, al tener clases virtuales, al preparar diversos materiales, hacer que sus alumnos entiendan las clases, etc., originando así una sobrecarga laboral y sobre todo emocional dentro del aprendizaje virtual. Con respecto a salud mental los profesores presentan diferentes niveles de estrés, angustia en relación con su grado de exigencia entre ellas las tareas académicas (Cuenca et al. 2006). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004) menciona que el estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo a realizar una acción.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2016) define el estrés laboral como el resultado de la discrepancia entre las demandas del trabajo y las capacidades y recursos del trabajador, así como la falta de correspondencia entre las habilidades del trabajador y las necesidades organizacionales.

Rodríguez y García (2001) refiere que el estrés es una respuesta del organismo frente a las exigencias del medio, es un mecanismo de defensa, que ha permitido la sobrevivencia del hombre, dicho estrés permite la regulación de la capacidad de respuesta y por ende la adaptación. El estrés además se define como un conjunto de reacciones conductuales y fisiológicas producidas por las presiones ambientales. (Barraza et al., 2015).

Según la empresa estadounidense Gallup (2014) aproximadamente 284 personas alrededor del mundo presentan un trastorno de ansiedad, entre ellas las naciones que registraron mucho estrés, fueron: Grecia (59%) Filipinas (58%) Tanzania (57%) Albania

(55%) Irán (55%) Sri Lanka (55%) Estados Unidos de América (55%) Uganda (53%) Costa Rica (52%) Ruanda (52%) Turquía (52%) Venezuela (52%).

Según el análisis realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), la situación de incertidumbre y los cambios en el entorno laboral han ocasionado que el 45% de los españoles asuma que presentan estrés laboral. Esto se puede apreciar en el aumento de 9 puntos desde el mes de enero (36%) y de 11 puntos en las semanas de confinamiento (34%).

La Organización de Estados Americanos (OEA, 2009), menciona que en Argentina se reportó que un 26.7% de los trabajadores presentaron estrés mental debido a que consideraron una excesiva carga de trabajo. En Brasil, una investigación evaluó que el 14% de trabajadores están relacionados con estrés y signos de Burnout. Y un estudio realizado en Chile en el 2011 mostró que el 27.9% de los trabajadores y el 13,8% de los empleadores reportaron estrés y depresión en sus empresas.

Así también Oramas (2013) en uno de sus estudios relacionados al estrés laboral realizada en La Habana, mostró que el 1.9% de los docentes encuestados presentaron estrés severo, el 25.3% evidenció un estrés moderado y solo el 7.2% no presentó estrés.

Por su parte la Central Sindical Independiente y de Funcionales (CSIF, 2020) reveló que, en Madrid, el 93% de los docentes experimentó desgaste emocional, estrés y ansiedad durante el confinamiento, lo que llevó a la provisión de consejería psicológica para administradores públicos y privados.

A nivel nacional, el Instituto Nacional de Estadísticas e Informática (INEI, 2015) reveló que, de los docentes encuestados de una universidad de Chiclayo, el 52.3% presenta un estrés moderado debido a las variaciones en la currícula, el uso de las TIC, presión en el tiempo, etc. y solo un 6.5% no considera estar bajo presión o estrés. Las instituciones educativas ubicadas en el distrito de Chulucanas-Morropón, reflejaron un nivel bajo de motivación.

Así también el Ministerio de Salud (MINSA, 2022), informó que el 70% de los peruanos que laboran sufren estrés, produciendo problemas en cada uno ya que genera desconexión entre ellos, causa daños en la salud donde la mayoría de casos reciben un tratamiento farmacológico o se hace uso de las técnicas de relajación.

Por su parte, Ramírez (2015) en su estudio realizado en Lircay departamento de Huancavelica, halló que el 51.85% de docentes de una institución educativa presentaron un nivel muy alto de estrés, el 29.63% un nivel alto y el 18.52% un nivel normal.

De acuerdo a lo anterior, se formula la pregunta de investigación: ¿Cuál es el nivel de estrés en docentes de instituciones educativas de un distrito de Lima en contexto de Post-Pandemia Covid-19?

## **1.2 Antecedentes**

### **1.2.1 Antecedentes Nacionales**

Huamán (2021) elaboró una investigación de diseño no experimental, descriptivo, con el objetivo de conocer que niveles de estrés están presente en los docentes de educación básica que pertenecen a la Provincia de Utcubamba, Amazonas. La muestra estuvo compuesta por 85 docentes (hombres y mujeres), con nombramiento y contratación. El instrumento empleado fue la escala ED-6 para medir el estrés en los docentes. Los resultados mostraron que a nivel general los docentes presentaron un nivel alto y moderado de estrés; en referencia al sexo, las mujeres mostraron niveles de estrés alto y moderado; en cuanto a la situación sentimental, los docentes solteros mostraron mayormente un nivel moderado de estrés; en cuanto a la modalidad de trabajo, los docentes nombrados presentan en su mayoría un nivel bajo; por último, en relación a las dimensiones, los docentes mostraron niveles alto y moderado en la dimensión depresión.

Vásquez (2021) realizó un estudio con el objetivo de analizar los niveles de estrés laboral de los docentes de dos instituciones educativas de la ciudad de Piura durante la presencia del COVID-19. La muestra fue de 158 docentes. El instrumento empleado fue la Escala ED-6. Los resultados mostraron que las dimensiones que generan más estrés en las docentes son la depresión, el mal afrontamiento y las creencias desadaptativas; y para los docentes son la ansiedad, las presiones y el mal afrontamiento. Por otro lado, los docentes que presentan mayor nivel de estrés son mayores de 60 años; además, para los docentes casados, los factores de estrés laboral son la depresión y la desmotivación, mientras que el factor de estrés laboral para los solteros es el mal afrontamiento.

Huamán (2021) realizó una investigación con el objetivo de determinar la relación entre la resiliencia y el estrés laboral en 145 docentes del nivel primario de Ica. Los instrumentos empleados fueron la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson y la escala de Estrés docente (ED-6). Los resultados indicaron que existe relación inversa entre resiliencia y estrés laboral.

Clavijo (2021) llevó a cabo un estudio cuantitativo-descriptivo en 40 docentes de Instituciones Educativas de San Jacinto, Tumbes, durante la época de COVID-19, utilizando cuestionarios y la Escala Docente ED-6, y encontró niveles altos de estrés laboral en las dimensiones de ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, desmotivación y presiones.

Aguilar (2024) elaboró un estudio cuantitativo y descriptivo con el objetivo de determinar el nivel de estrés post pandemia en 112 docentes de la IEP de la ciudad de Puno 2022. Los instrumentos empleados fueron la encuesta para la recolección de los datos y la “Escala ED-6 para la medición del estrés docente. Los resultados mostraron que el 97.3% de los docentes presentan un nivel bajo de estrés, siendo por ansiedad un 92.7%; y por depresión, presión laboral, desmotivación y mal afrontamiento un 100%. Se concluyó que los docentes de la IEP de la ciudad de Puno no resultaron afectados de manera importante a nivel físico, psicológico y emocional luego del regreso a las clases presenciales.

### ***1.2.2 Antecedentes Internacionales***

Sornoza (2022) realizó un estudio con enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, y diseño no experimental, con el objetivo de conocer los niveles de estrés en 28 docentes de una Institución Educativa de la ciudad de Quito, post-pandemia. El instrumento empleado fue la Escala ED-6 que mide el Estrés en Docentes. Los resultados mostraron que la población total presenta un nivel alto de estrés, también se encontró que la mayoría de docentes presentan sintomatología significativa dentro de cada una de las subescalas. Se recomendó en

posteriores estudios analizar si esta población ya presenta un trastorno mental para sugerir una intervención terapéutica.

Solano (2022) realizó una investigación de enfoque cuantitativo, nivel correlacional-descriptivo, con el objetivo de crear una estrategia de autocuidado y afrontamiento para situaciones de estrés laboral docente, la muestra estuvo conformada por 139 docentes de los Centros Educativos del Circuito 01 de la Dirección Regional de Educación de Occidente en Costa Rica. El instrumento utilizado fue la Escala ED-6 para medir el estrés docente. Los resultados mostraron que predomina el nivel alto de estrés laboral con un 36%, el nivel muy bajo presenta un 23%, el nivel normal un 22%, el nivel moderado un 10% y el nivel bajo un 9%; con respecto a cada una de las subescalas, sobresale la ansiedad ubicándose en el nivel alto con un 59%.

García (2020) realizó un estudio descriptivo, no experimental con el objetivo de determinar el estrés laboral en docentes de secundaria, analizando la relación entre las fuentes de estrés, estrategias de afrontamiento y la sintomatología de salud en una muestra de 57 docentes de una institución fiscal en Manta, Ecuador. Se aplicaron como instrumentos la Nota técnica de prevención (NTP) 574, así como la NTP 421 y el cuestionario de estrategias de afrontamiento. Los resultados mostraron que existe un alto porcentaje de docentes que se encuentran entre un nivel preocupante y grave, los factores supervisión, mejora y alumnado son los que producen un estrés mayor. Se halló relación estadística entre las estrategias “represión emocional” y “pensamiento desiderativo” y el estrés, así también con la sintomatología psicósomática.

Pinango y Pérez (2022) realizaron un estudio cuantitativo y descriptivo con el objetivo de determinar los niveles de estrés producidos por el confinamiento de la pandemia de la COVID-19, las principales causas, y diferencias entre los docentes de parvularia, educación básica, y bachillerato de la UECIB “Águiles Pérez Tamayo” en Ecuador. La

muestra fue de 20 docentes. Los instrumentos empleados fueron la escala de Estrés Docente (ED-6), y las entrevistas para conocer las razones del nivel de estrés presentado. Los resultados indicaron que las dimensiones: ansiedad, depresión, desmotivación y mal enfrentamiento presentaron altos niveles de estrés, además no se encontraron diferencias significativas entre los docentes de parvularia, educación básica y bachillerato. Para aminorar el nivel de estrés se propusieron realizar actividades y dinámicas dirigidas a los docentes.

Morales et al. (2023) realizaron un estudio cuantitativo y descriptivo con la finalidad de determinar los niveles de estrés en 28 profesores de una Institución Educativa de la ciudad de Quito post pandemia y mostrar sus posibles consecuencias. El instrumento empleado fue la Escala ED-6 para medir el Estrés en Docentes. Los resultados mostraron que el total de la población presenta un nivel alto de estrés, por otro lado, se halló que la mayor parte de los docentes muestran sintomatología significativa dentro de cada una de las subescalas. Se recomendó en futuros estudios analizar si esta población ya presenta un trastorno mental para sugerir una intervención terapéutica.

Paredes (2021) llevó a cabo una investigación cuantitativa y descriptiva para evaluar los niveles de estrés en 63 educadores de un centro educativo particular en Quito, utilizando la Escala de Estrés Docente ED-6, y encontró que aunque los niveles de estrés fueron bajos y normales, existieron altos niveles de desmotivación y mal afrontamiento.

### **1.3 Objetivos**

#### ***1.3.1 Objetivo general***

-Analizar el nivel de estrés en docentes de instituciones educativas de un distrito de Lima en contexto de Post- Pandemia Covid-19

#### ***1.3.2 Objetivos específicos***

-Conocer el nivel de Estrés por dimensiones, en docentes de instituciones educativas de un distrito de Lima en contexto de Post- Pandemia Covid-19.

-Comparar el nivel de estrés en docentes de instituciones educativas de un distrito de Lima en contexto de Post- Pandemia Covid-19, según sexo, estado civil, años de servicio y nivel.

#### **1.4 Justificación**

Esta investigación presenta importancia teórica debido a que existen escasos artículos de investigación y estudios realizados en docentes y sobre todo en contexto de pandemia Covid -19, ya que hubo un cambio en el ámbito educativo poniendo en riesgo el desempeño docente y por ende la educación.

Otro motivo para desarrollar esta investigación es la utilidad, debido a que con la información obtenida se podrán crear programas de intervención sobre estrés en docentes, con esta investigación se podrá tener la información para poder promover el desarrollo de charlas, sesiones, programas que pueden inspirar a profesionales de la salud mental a mejorar el desempeño del docente.

Sumado a lo anterior el uso del instrumento validado y analizado psicométricamente será una evidencia de su adecuado uso, para seguir aplicándolo en otras investigaciones.

Por último, la población se beneficiará, ya que será un antecedente de investigación para la mayoría de los docentes de ambos niveles educativos (primaria y secundaria) de la zona, y así puedan conocer las condiciones de trabajo en las que se desenvuelven.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Estrés

#### 2.1.1 Definición

Neidhardt et al. (1989, como se citó en Naranjo, 2009) mencionan que el estrés es definido como un nivel crónico y elevado de conmoción mental y tensión corporal que supera la capacidad de la persona, y puede llegar a producir angustia, enfermedades; o, por el contrario, permite desarrollar la capacidad para superar situaciones.

Los factores psicológicos o cognitivos y el proceso de evaluación del sujeto cumplen un rol importante en la manera en que éste se relaciona con la situación, donde dicha situación es vista como superior a los propios recursos y amenaza la integridad personal, esto se conoce como estrés (Lazarus y Folkman ,1984, como se citó en Sánchez, 2010)

Por su parte, Papalia y Wendkos (2010) mencionan dos definiciones, una propuesta por Hans Selye, quien define al estrés como una respuesta ante cualquier demanda de una situación y la otra propuesta por Lazarus (1984), quien define al estrés como la valoración cognitiva del individuo que le genera miedo al imaginar que sus recursos personales no serán suficientes para dar respuesta a las exigencias generadas por una determinada situación.

#### 2.1.2 Sintomatología del estrés

Naranjo (2009) refiere que el estrés se manifiesta a través de síntomas, cognitivos, emocionales y conductuales:

- Síntomas cognitivos: Dificultad para concentrarse en una actividad, dificultad para retener la información recibida. La persona no se siente capaz de evaluar adecuadamente una situación presente y de proyectarse a futuro; además, no hay claridad en las ideas, sino que se presentan de manera desorganizada.

- Síntomas emocionales: Se experimenta dificultad para mantener la relajación física y emocional, se sospecha de la presencia de enfermedades como la hipocondría. Los principios morales se van perdiendo y dan paso a un menor dominio propio. El desánimo aumenta y el deseo de vivir disminuye; incluso la autoestima es afectada por pensamientos relacionados a la incapacidad e inferioridad.
- Síntomas conductuales: Se pierde la capacidad para hablar a un conjunto de personas de manera satisfactoria, pueden aparecer signos de tartamudez y un descenso en la fluidez verbal. Desaparece el entusiasmo por aficiones o pasatiempos que antes se disfrutaba, se deja de laborar o asistir al colegio. El sueño se ve afectado, se sufre de insomnio o hay una extrema necesidad de dormir. Aumenta la tendencia a culpar a otras personas o a atribuirles responsabilidades propias. También aparecen reacciones extrañas como tics, además pueden aparecer ideas suicidas.

### ***2.1.3 Tipos de estrés***

Se conocen dos tipos de estrés:

#### **Distrés**

El distrés es conocido como aquel estrés que debe evitarse porque demanda mucho esfuerzo físico y mental y es de larga duración, donde se experimentan estados de tensión que parecen irreparables. Este estrés produce esfuerzos en exceso, sufrimiento y desgaste producto de una alteración fisiológica; genera respuestas desadaptativas en el hombre en las áreas personal, social y laboral (Gallego et al., 2018).

De manera similar, Lopategui (2000) refiere que este tipo de estrés perjudica al organismo desencadenando un desequilibrio fisiológico y psicológico que reduce la capacidad productiva y aumenta la vulnerabilidad a enfermedades psicológicas y un envejecimiento rápido. El ser humano se enfrenta a diversos estresores como un mal ambiente laboral, problemas familiares, duelos, etc. Si se presentan varios estresores a la vez que representan una amenaza y se percibe que no se le puede hacer frente, se habla de distrés.

### **Eutrés**

El eustrés, por el contrario, produce la activación necesaria para culminar con éxito una determinada prueba o situación complicada. Este tipo de estrés responde adaptativamente a las demandas del medio, de modo que facilitan el desempeño del ser humano (Gallego et al., 2018).

Por su parte, Lopategui (2000) refiere que el eutrés es aquel estrés donde el ser humano se relaciona de manera abierta y se prepara mental y físicamente para mostrar una función óptima ante su estresor. Se experimentan sensaciones placenteras. La persona que experimenta este estrés se caracteriza por ser optimista y creativa, enfrenta y resuelve problemas. Además, este tipo de estrés mejora el nivel de ejecuciones cognitivas y de comportamiento.

#### ***2.1.4 Clasificación del estrés***

Ávila (2014) refiere que el estrés se puede clasificar en función de la duración, como se menciona a continuación:

- Estrés agudo: Surge debido a las demandas de situaciones recientes y las demandas anticipadas de situaciones próximas.
- Estrés agudo episódico: Se da cuando se presenta de manera recurrente, aparece cuando la persona está a cargo de numerosas responsabilidades y no logra organizar la

cantidad de exigencias a su cargo; por ende, reacciona de forma descontrolada, presenta irritabilidad, y se siente incapaz de organizar su vida.

- Estrés crónico: Surge cuando el ser humano no visualiza una salida a la situación que le genera mucha tristeza. Este estrés se prolonga durante períodos que parecen interminables, en algunos casos puede provenir de traumas generados en la niñez que se mantienen en el presente. Las personas pueden acostumbrarse a este tipo de estrés, esto puede llevarles a sufrir una crisis nerviosa fatal.

### **2.1.5 Teorías sobre el estrés**

Sánchez (2010) menciona las siguientes teorías:

#### **Teorías basadas en la respuesta**

Según Selye (1956, como se citó en Sánchez en el año 2010), el estrés surge como resultado de un desequilibrio en el organismo, provocado por un agente externo o interno, que activa una respuesta para restaurar el equilibrio. Este proceso se conoce como el Síndrome General de Adaptación (SGA) que presenta tres etapas:

Estas etapas son descritas por Naranjo (2009):

- Fase de alarma: Se activa cuando un factor estresante es percibido, desencadenando reacciones fisiológicas que alertan al individuo sobre la necesidad de estar en estado de vigilancia, como ocurre cuando la carga laboral o estudiantil sobrepasa los recursos personales
- Fase de resistencia: La persona se da cuenta que su capacidad no es suficiente para enfrentar la situación, por lo tanto, aparece la frustración y el sufrimiento.
- Fase de agotamiento: Es la última fase, se caracteriza por la fatiga, la ansiedad y la depresión, las cuales pueden surgir una por una o al mismo tiempo. La fatiga no desaparece ni cuando el individuo duerme, usualmente aparecen el nerviosismo, la irritabilidad, la tensión y la ira. Hay una carencia de motivación donde no se

encuentran actividades que resulten placenteras, hay presencia de insomnio, pensamientos negativos y sentimientos de desagrado hacia sí mismo.

### **Teorías basadas en el estímulo**

Guerrero (1999) refiere que el estrés se produce debido a los estímulos externos afectan al funcionamiento orgánico. Clasificándolos en dos tipos de estresores:

-Psicosociales: Las situaciones se convierten en estresores cuando se les da una interpretación personal.

-Biológicos: Los estímulos se convierten en estresores cuando producen cambios en el organismo.

### **Teorías interaccionales**

Según Lazarus (1984) (máximo representante de esta teoría) el estrés es interactivo, ya que surge cuando la persona percibe una discrepancia entre las demandas de una situación y sus propios recursos, siendo la evaluación cognitiva el elemento clave en esta dinámica.

#### **2.1.6 Causas del estrés**

Cualquier situación que sea percibida como una demanda, amenaza o que exija un cambio repentino genera estrés. Se conocen dos fuentes que producen estrés:

- ✓ Estrés que proviene de agentes externos como el medio, la escuela, el trabajo, la familia, etc.
- ✓ Estrés generado por la misma persona, por sus rasgos personales y la manera particular con la que enfrenta y soluciona los problemas.

Naranjo (2009) refiere que Friedman y Rosenman proponen tipos de personalidad:

El tipo A es extrovertido; ubica a personas que muestran su respuesta al estrés a través de manifestaciones intensas (como irritabilidad y cólera). Son ambiciosas e impulsivas y experimentan constantemente tensión, son perfeccionistas, viven con prisa, se preocupan por el tiempo y los plazos de vencimiento. Son impacientes, se exigen a sí mismos y también

exigen a los demás, tienen dificultad para relajarse, dedican mucho tiempo a sus empleos, dejando de lado otras áreas de su vida, como la familiar y la afectiva.

Las personas con personalidad C son introvertidas y obsesivas; no exteriorizan su reacción al estrés. Aparentan ser resignadas y apacibles, pero sufren en silencio.

El tipo de personalidad B, es el modo idóneo de comportamiento. Estas personas dominan adecuada y naturalmente su estrés, reaccionan con calma y tienen una perspectiva positiva de la situación.

### ***2.1.7 El estrés laboral***

#### **a. Definición**

El estrés laboral, tal como lo define la Comisión Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo, se produce cuando las demandas laborales superan las capacidades y recursos del trabajador, provocando reacciones físicas y emocionales perjudiciales.

#### **b. Modelos de Estrés laboral**

Rodríguez y De Rivas (2011) mencionan los siguientes modelos:

**b.1. Modelo de Ajuste Persona-Ambiente de Harrinson.** En este modelo se hace una diferenciación entre las dimensiones “objetivas” y perceptivas de la persona y del medio. Es relevante analizar las percepciones propias (autoconcepto) que presenta el individuo y las percepciones que tienen del medio que lo rodea.

**b.2. Modelo de facetas ampliado de Beehr y Newman.** Para este modelo, la presencia de estresores y de respuesta de estrés serían las dos condiciones para referirse a una situación estresante. Las características del sujeto como la personalidad, los rasgos o características socio-demográficas influyen para generar una respuesta ante el estrés. Finalmente, la duración que considera el tiempo en el que se vive el estrés.

**b.3. Modelo Cibernético del estrés laboral de Edwards.** Este modelo sostiene que el estrés es el resultado de la relación dinámica entre la persona y su entorno laboral, y no de factores individuales o ambientales aislados. El estrés organizacional aparece cuando hay una brecha entre el estado actual y el estado deseado, relacionado con metas, valores y objetivos específicos.

**b.4. Teoría de la Activación Cognitiva del Estrés de Meurs.** Según el modelo, el estrés se entiende mejor considerando cuatro elementos: las experiencias previas y expectativas del individuo, la experiencia emocional y cognitiva del estrés, la respuesta correspondiente y la retroalimentación que permite al individuo reconocer los efectos de su respuesta al estrés y ajustar su comportamiento.

### **c. Consecuencias del estrés laboral**

Del Hoyo (2004) describe las consecuencias producidas:

#### Consecuencias físicas

Alguna de las alteraciones debido a las respuestas inadaptadas son:

- Trastornos gastrointestinales (úlceras, intestino irritable, digestión lenta, colitis, etc.)
- Problemas Cardiovasculares , tales como hipertensión arterial, arritmias, etc.
- Trastornos Respiratorios (asma, disnea, hiperventilación, etc.)
- Diabetes, hipoglucemia, etc.
- Disfunciones Sexuales (impotencia, eyaculación precoz, vaginismo, etc.)
- Afecciones Dermatológicas (dermatitis, sudoración excesiva, alopecia, etc.)
- Problemas Musculares (Tics, dolores musculares, etc.)

#### **d. Consecuencias psicológicas**

Alteraciones que afectan la conducta:

- Preocupación excesiva
- Falta de capacidad para tomar decisiones

- Sensación de confusión
- Falta de concentración
- Falta de control
- Olvidos recurrentes
- Sensibilidad extrema a las críticas
- Irritabilidad y mal humor
- Consumo excesivo de sustancias (fármacos, alcohol, tabaco)

La permanencia de estos efectos puede producir:

- Trastornos del sueño
- Desarrollo de Ansiedad, miedos y fobias
- Adicción a drogas y alcohol
- Depresión y otros trastornos afectivos
- Alteraciones en la alimentación
- Trastornos de la personalidad

A nivel motor aparece:

- El habla rápida
- Temblores
- Tartamudeo
- Voz entrecortada
- Apetito (excesivo o reducido)
- Conductas impulsivas
- Risa nerviosa
- Bostezos frecuentes

### **2.1.8 Estrés Docente**

El estrés docente es el estado donde el docente no puede desenvolverse óptimamente en el área laboral, producto de la disminución de energía y entusiasmo que tenía antes para lograr sus objetivos y cumplir con sus actividades, adopta nuevos hábitos que le llevan a enfrentarse a mecanismos fisiológicos, psicológicos y conductuales (Patiño y Gutiérrez, 2013, como se citó en Alvites 2019)

Por su parte Kyriacou y Sutcliffe (1978, como se citó en De León, 2021) definen al estrés docente como una experiencia en el ambiente laboral que produce emociones como el enojo, la frustración, la ansiedad o depresión, a esto se suman los cambios fisiológicos.

#### **Causas del estrés docente**

Huapaya (2023) menciona que las causas del estrés docente pueden ser la cantidad excesiva de estudiantes, la indisciplina en el aula, la falta de interés de los estudiantes por aprender y la carencia de materiales adecuados para llevar a cabo las clases, entre otros factores.

Sumado a esto, González (2018, como se citó en Huapaya, 2023) refiere que los docentes enfrentan diversas situaciones en su trabajo; por ejemplo, la relación con los padres de familia y autoridades de la institución, los cambios en el entorno escolar y familiar, la sobrecarga de trabajo y el aumento en el horario laboral por parte de la institución, entre otros factores.

#### **Consecuencias del estrés docente**

Zavala (2008) refiere que los efectos del estrés son las enfermedades somáticas, baja productividad pedagógica, clima laboral dañado, problemas familiares y personales, la rotación del personal.

Es el estrés que puede producir problemas en la salud física y mental de los profesores, así como afectar el desempeño laboral y la calidad de la educación brindada a los estudiantes. (Huapaya, 2023)

### **Estrés docente durante y después de la pandemia**

El estudio realizado por Huapaya (2023) muestra que los docentes presentaron estrés laboral por problemas familiares, de salud mental y física, de clima laboral y por temas personales en sus labores virtuales del día a día durante la pandemia; en este estudio se encontró que fue estresante aprender a realizar las clases virtuales, además de elaborar el material educativo ya que lo acostumbrado era utilizar una pizarra como medio de enseñanza; por otro lado, se resaltó el tipo de personalidad que en algunos casos favorece al afrontamiento de las dificultades o por el contrario favorece a la aparición del estrés.

Otro estudio muestra que los factores desencadenantes de estrés durante la pandemia fueron la adaptación a las TIC, el incremento de actividades dentro del hogar y el miedo a contagiarse del coronavirus; por otro lado, en años anteriores se evidencia que el causante de estrés fue el exceso de trabajo impuesto y la falta de organización en la institución (Robinet y Pérez, 2020)

Terminada la pandemia se pudo observar que para una muestra de docentes de la ciudad de Puno el nivel de estrés fue bajo y no hubo una afectación importante ni a nivel físico, ni psicológico, ni emocional luego del regreso a las clases presenciales (Quispe, et al, 2023).

El estudio realizado por Torrejón (2023) en tiempos de pandemia, mostró que el estrés ocasionó en los docentes cansancio, pérdida de energía, cambios en la conducta y en el apetito, y ansiedad.

De lo antes mencionado se puede concluir que la pandemia no parece ser un factor determinante de estrés si no que existen otros motivos que contribuyen a la aparición de este como el tipo de personalidad, las demandas del trabajo entre otros.

### III. MÉTODO

#### 3.1 Tipo de investigación

La investigación fue de enfoque cuantitativo ya que se recogieron y analizaron los datos sobre la variable Estrés en docentes y se estudiaron las propiedades de dicha variable. (Hernández, et al, 2010).

Asimismo, la investigación es de tipo descriptiva-comparativa, ya que, se pretende que, de acuerdo, con Hernández et al. (2014), son aquellos que tienen como propósito buscar y especificar los aspectos y características importantes del nivel de estrés en los docentes de Instituciones Educativas de un distrito de Lima; por lo general describe los lineamientos que son parte de un determinado grupo o población.

El diseño de la investigación fue no experimental, ya que los docentes participaron en la investigación con sus características personales intactas, los fenómenos se dieron en su contexto natural, y después se procesaron y analizaron los datos. (Kerlinger, 2002). Es de corte transversal ya que el recogimiento de datos, el estudio de la frecuencia y la distribución del constructo se dieron en un tiempo determinado (Liu, 2008 y Tucker, 2004, como se citó en Hernández et al, 2014)

#### 3.2 Ámbito temporal y espacial

Este estudio se dio de octubre a diciembre del año 2023 en Instituciones Educativas públicas del distrito de Comas pertenecientes a la Ugel 04.

#### 3.3 Variable

##### 3.3.1 *Estrés docente*

##### **Definición conceptual**

El estrés docente es el resultado del desequilibrio entre las exigencias laborales y las dificultades que pueden resultar repentinamente para el individuo (Leka y Griffiths, 2004)

## Definición operacional

La variable Estrés docente fue medida mediante los puntajes obtenidos en la Escala ED-6: Estrés Docente, adaptada por Gutiérrez et al. (2005)

**Tabla 1**

*Operacionalización de la variable estrés*

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de respuesta	Niveles y rangos	Nivel de medición
Estrés por ansiedad	Tranquilidad, Tensión, Control	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 y 17		Muy bajo (<20)	
Estrés por depresión	Tristeza, Pesimismo, Energía	18, 19, 20, 21, 22, 23, 24 y 25	Totalmente de acuerdo	Bajo (21 –40)	
Estrés por creencias Desadaptativas	Nivel salarial, Reconocimiento social	26, 27 y 28	De acuerdo Indiferente, ni uno ni el otro	Normal (41-60) Moderado (61 – 80)	Ordinal
Estrés por presiones	Clima laboral, exceso de trabajo	29, 30, 31,32, 33, 34, 35, 36 y	En desacuerdo Totalmente en desacuerdo	Alto (80 <)	
Estrés por desmotivación	Nivel de realización Personal, Monotonía de la labor desarrollada	38, 39, 40, 41,42,43,44, 45,46, 47, 48 y 49			
Estrés por mal afrontamiento	Adaptación a los cambios, Recursos para ejercer la labor	50, 51, 52, 53, 54 y 55			

Nota: Ítems inversos (50, 52, 53, 54, 55)

### 3.4 Población y muestra

La investigación se realizó con una población de 150 docentes de educación básica (primaria y secundaria) de las Instituciones Educativas Fe y Alegría 7 y Fe y Alegría 10 en Comas, cuyas edades oscilan entre 25 y 65 años, de ambos sexos, considerados con 1 año de servicio como mínimo.

Por considerarse de fácil accesibilidad el recojo de datos, se optó por trabajar con toda la población por lo cual el estudio fue de tipo censal, ya que según Ventura (2017), la muestra censal no afecta la validez de los datos recopilados.

**Tabla 2**

*Distribución de la población, según características sociodemográficas*

		<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>	Femenino	95	63.3%
	Masculino	55	36.7%
<b>Estado civil</b>	Soltero	98	65.3%
	Casado	50	33.3%
	Divorciado	2	1.3%
<b>Años de servicio</b>	1-5años	58	38.7%
	6-10años	30	20.0%
	10años a mas	62	41.3%
<b>Nivel educativo</b>	Primaria	78	52.0%
	Secundaria	72	48.0%

### 3.5 Instrumentos

Nombre del instrumento	:	Escala de Estrés Docente (ED-6)
Autores	:	Gutiérrez, Morán y Sanz (2005)
Año	:	2005
Validado por	:	Parihuamán, 2017
No. de ítems	:	55
Ámbito de aplicación	:	Educativo
Aspectos que evalúa	:	Nivel de estrés.
Edades de aplicación	:	Docentes de distintos rangos de edad
Dimensiones	:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ansiedad</li> <li>– Depresión</li> <li>– Presiones</li> <li>– Creencias Desadaptativas</li> <li>– Desmotivación</li> <li>– Mal afrontamiento</li> </ul>
Aplicación	:	Colectiva e individual.
Duración	:	De 15 a 20 minutos aproximadamente.
Base Teóricas	:	Enfoque interactivo
Sistema de calificación	:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puntuaciones a cada ítem</li> <li>- Presenta 5 ítems inversos (invertir puntajes)</li> </ul>
Niveles y rangos	:	Muy bajo (<20)

		Bajo (21 – 40)
		Normal (41-60)
		Moderado (61 – 80)
		Alto (80 <)
Validez	:	0,88 mediante juicio de expertos
Confiabilidad	:	Coefficiente Alfa de 0.93

La prueba original mostró una confiabilidad total de 0.9442; para hallar la validez se utilizó el análisis factorial de los ítems mediante la técnica de componentes principales (Gutiérrez et al., 2005).

En el Perú, el cuestionario fue validado por Parihuamán (2017) mediante el juicio de expertos, contando para esto con especialistas en estrés laboral y educación; la confiabilidad se halló a través de la prueba piloto aplicada a 15 docentes, también se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach el cual obtuvo un valor de 0.93.

Así también, Samanamud (2016) determinó la Validez del instrumento a través del constructo Ítem-test, donde las subescalas y la prueba total presentaron valores entre .245 y .765; la confiabilidad fue hallada mediante la consistencia interna total con un valor estadístico de .937.

Para efectos del presente trabajo se realizaron las pruebas de validez y confiabilidad de la escala estrés docente ED-6, se presenta:

**Tabla 3***Índices de homogeneidad para los ítems de la Escala Docente de Estrés (ED-6)*

<b>Correlación Ítem-test</b>			
Ítems	<b>R</b>	Ítems	<b>R</b>
Ítem1	.47992	Ítem29	.51794
Ítem2	.45436	Ítem30	.75028
Ítem3	.73562	Ítem31	-.0884
Ítem4	.57011	Ítem32	-.00369
Ítem5	.60358	Ítem33	.58093
Item6	.68682	Ítem34	.71207
Item7	.65356	Ítem35	.47863
Item8	.73423	Ítem36	.81494
Item9	.66876	Ítem37	.70769
Item10	.66795	Ítem38	.14066
Ítem 11	.83686	Item 39	.09859
Ítem 12	.77178	Ítem 40	.68627
Ítem 13	.40626	Ítem 41	.7175
Ítem 14	.69568	Ítem 42	.62083
Ítem 15	.65073	Ítem 43	.21954
Ítem 16	.80353	Ítem 44	.58487
Ítem 17	.78945	Ítem 45	.75913
Ítem 18	.78327	Ítem 46	-.06039
Ítem 19	.82748	Ítem 47	.63573
Ítem 20	.8042	Ítem 48	.71086
Ítem 21	.81714	Ítem 49	.51191
Ítem 22	.80879	Ítem 50	-.19615
Ítem 23	.83563	Ítem 51	.27249
Ítem 24	.8259	Ítem 52	.21865
Ítem 25	.82066	Ítem 53	.2242
Ítem 26	.47633	Ítem 54	.2771
Ítem 27	.45203	Ítem 55	.15144

Item 28 .53994

---

En la tabla 3, se muestran ítems negativos superiores a 0.30 sea inverso necesita una revisión de esos ítems, ya que tengan poca fuerza o no mida la variable exactamente.

#### Tabla 4

##### *Índices de confiabilidad de la Escala Docente de Estrés (ED-6)*

Escala y dimensiones	$\alpha$ de Cronbach	$\omega$ de McDonald
Total	.965	.966
Ansiedad	.941	.942
Depresión	.955	.955
Creencias desadaptativas	.790	.791
Presiones	.784	.807
Desmotivación	.830	.840
Mal afrontamiento	.596	.726

En la tabla 4, se confirma mediante el análisis por consistencia interna que los valores del Alfa Cronbach (AC) y Omega de McDonald (OM) son mayores a 0.70 al mínimo estándar. Se obtuvieron valores para la ED-6 de 0,965 en AC y 0,966 en OM. Así mismo todas las dimensiones superan el valor mínimo aceptable en el AC excepto la dimensión “Mal afrontamiento” con un valor de 0,596, pero superándolo en el OM con 0,726, confirmando de esta manera la confiabilidad de la escala.

### 3.5 Procedimientos

Para realizar esta investigación, se inició con una revisión de la literatura del tema en mención; luego se seleccionó el instrumento para ser utilizado. Posteriormente, se procedió a enviar la prueba de manera virtual vía Google forms a un grupo conformado solo por docentes, al cual se pudo acceder debido al permiso otorgado por la directora de la institución educativa.

### 3.6 Análisis de datos

El programa utilizado fue Jamovi versión 2.3.24 para la creación de la base de datos. Para hallar la confiabilidad del instrumento se utilizó el Alpha de cronbach y para la validez se evaluó mediante la correlación ítem-test. Posteriormente se analizaron los estadísticos descriptivos, hallándose la frecuencias, porcentajes y niveles de la variable. La normalidad de la distribución de los datos fue hallada a través del estadístico Kolmogorov- Smirnov, donde se observó que la muestra presentó distribución normal, por lo tanto para los análisis estadísticos se utilizaron pruebas paramétricas. Posteriormente, se analizaron los estadísticos inferenciales a través de Pearson, se utilizaron las pruebas T de student y Anova para el análisis comparativo de las muestras. Por último, los resultados fueron presentados en estilo apa 7ma edición.

#### Tabla 5

*Prueba de normalidad de la distribución de los datos*

Variable	K-S	P
Estrés docente	.0831	.252

En la tabla 5, se presenta la prueba de Kolmogorov-Smirnov para el análisis de la normalidad, debido a que la muestra es mayor ( $gl > 50$ ), donde el nivel de significancia es mayor a .05 ( $p = .009$ ;  $p = .000$ ), por lo cual presenta distribución normal. Por ende, se utilizaran los estadísticos paramétricos: ANOVA (3 muestras) y T de student (2 muestras) para hallar las diferencias significativas entre grupos.

## IV. RESULTADOS

### 4.1 Análisis descriptivos

**Tabla 6**

*Niveles de estrés en docentes de instituciones educativas de un distrito de Lima en contexto de Post-Pandemia Covid-19*

Niveles de estrés	F	%
Muy bajo	2	1.3
Bajo	17	11.3
Normal	50	33.3
Moderado	72	<b>48.0</b>
Alto	9	<b>6.0</b>
Total	150	100

En la tabla 6, se aprecian los niveles de estrés en los docentes de Instituciones educativas de Lima, donde el 48.0% de los docentes muestran un nivel moderado de estrés, mientras que solo un 6.0% presenta un nivel alto.

**Tabla 7**

*Nivel de Estrés según dimensiones en docentes de instituciones educativas de un distrito de Lima en contexto de Post-Pandemia Covid-19*

Dimensiones	Niveles				
	Muy bajo	Bajo	Normal	Moderado	Alto
Ansiedad	8(5.3%)	23 (15.3%)	<b>51 (34.0%)</b>	49 (32.7%)	19 (12.7%)
Depresión	8(5.3%)	19 (12.7%)	25 (16.7%)	29 (19.3%)	<b>69 (46.0%)</b>
Creencias desadaptativas	6 (4.0%)	5 (3.3%)	7 (4.7%)	18 (12.0%)	<b>114 (76.0%)</b>
Presiones	4(2.7%)	17 (11.3%)	<b>60 (40.0%)</b>	58 (38.7%)	11 (7.3%)
Desmotivación	5 (3.3%)	26(17.3%)	<b>83 (55.3%)</b>	34 (22.7%)	2 (1.3%)
Mal afrontamiento	0	8(5.3%)	33 (22.0%)	<b>98 (65.3%)</b>	11 (7.3%)

En la Tabla 7 se pueden observar que las dimensiones depresión y creencias desadaptativas presentan un nivel alto con un 46% y 76% respectivamente, y la dimensión mal afrontamiento presenta un nivel moderado con un 65.3%.

#### 4.2 Análisis descriptivo – comparativo

**Tabla 8**

*Nivel de estrés en docentes de instituciones educativas de un distrito de Lima en contexto de Post-Pandemia Covid-19, según sexo, nivel educativo, años de servicio y estado civil*

Variables		N	Media	Estadístico	P
				T de student	
Sexo	Masculino	55	185	0.589	0.557
	Femenino	95	182		
Nivel educativo	Primaria	78	188	1.88	0.062
	Secundaria	72	177		
				F	
Años de servicio	1-5 años	58	187	1.15	0.322
	6-10 años	30	176		
	10años a mas	62	182		
Estado civil	Soltero	98	128	5.12	0.115
	Casado	50	184		
	Divorciado	2	128		

En la tabla 8, se observa que en el análisis de la prueba T de student, se obtuvo un nivel de significancia mayor a .05 ( $p = .557$ ) para el sexo y mayor a .05 ( $p = .062$ ) para el nivel educativo, por lo cual no hay diferencias significativas. Así también, en el análisis de la prueba Anova, se consiguió un nivel de significancia mayor a .05 ( $p = .322$ ) para la variable años de servicio y mayor a .05 ( $p = .115$ ) para el estado civil, por lo tanto, no se encontraron diferencias significativas.

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El objetivo principal de esta investigación fue analizar el nivel de estrés en docentes de instituciones educativas de un distrito de Lima en contexto de Pandemia Post-Covid-19. El resultado mostró que el nivel de estrés que predomina en los docentes es el moderado con un 48.0%, lo cual indica que una gran cantidad de docentes presentan un desequilibrio interno para enfrentar las exigencias del medio laboral, lo cual puede deberse a las normas demasiado rígidas que predominan en la institución educativa a la que pertenece, el clima laboral, las diferentes actividades que realiza, las evaluaciones a la que están expuestos, la relación que presentan con los estudiantes, colegas, padres, etc. (Parihuaman, 2017). Este resultado es similar a lo hallado por Clavijo (2021) quien encontró que 40 docentes de todas las instituciones de San Jacinto, de la ciudad de Tumbes presentaron un estrés laboral alto en Pandemia; el mismo resultado también fue obtenido por la investigación internacional realizada por Solano (2022) post pandemia en 487 docentes de los niveles preescolar, primaria y secundaria. Sin embargo los resultados hallados se contraponen a lo encontrado por Aguilar (2024) quien encontró que en su gran mayoría (97.3%) los docentes presentan un nivel bajo de estrés en Puno, dicho resultado puede deberse a que la muestra solo fue de docentes del nivel primario; así también la investigación realizada por Paredes (2021) mostró que los docentes presentan un nivel muy bajo de estrés en Ecuador, lo cual puede deberse a que la muestra fue de docentes de más de dos niveles educativos (desde educación inicial hasta bachillerato). Se concluye que el estrés docente es determinado por la interpretación que le da el individuo a las demandas de su entorno, más allá del contexto o la situación que viva, ya que tanto en tiempos de pandemia como post pandemia se evidenciaron niveles variados de estrés en los docentes.

El segundo objetivo fue analizar los niveles de Estrés según cada dimensión, en docentes de instituciones educativas de un distrito de Lima en contexto de Pandemia Post-

Covid-19. Los resultados mostraron que el nivel de estrés fue alto para las dimensiones depresión y creencias desadaptativas; la dimensión Mal afrontamiento presentó un nivel moderado. Lo cual indica que los docentes presentan diversas manifestaciones como miedos, somatizaciones, trastornos del sueño, etc. debido a la sobrecarga laboral que les produce estrés, también presentan la creencia de que el trabajo es poco valorado, apoyado por los padres de familia; por otro lado, se puede observar que los docentes presentan un ligero conflicto con personas externas (amigos, familia, etc.) a su centro de trabajo lo que contribuye a aumentar el estrés que presentan. Estos resultados se asemejan a los hallados por Clavijo (2021) quien halló que las dimensiones ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, desmotivación y presiones se ubican en un nivel Alto, así también Pinango y Pérez (2022) hallaron que las dimensiones: ansiedad, depresión, desmotivación y mal enfrentamiento presentan altos niveles de estrés; sin embargo, Aguilar (2024) halló que todas las dimensiones se encontraron en un nivel bajo luego del regreso a clases presenciales, esto puede deberse a que la población de este estudio solo fue de docentes del nivel primario, a diferencia de las mencionadas investigaciones. Se concluye que las dimensiones depresión, creencias desadaptativas y mal afrontamiento suelen representar el estrés en los docentes.

El tercer objetivo fue comparar los niveles de estrés en docentes de instituciones educativas de un distrito de Lima en contexto de Pandemia Covid-19, según sexo, estado civil, años de servicio y nivel educativo. Ante ello se halló que no existen diferencias significativas para las variables mencionadas, esto quiere decir que el estrés en los docentes no predomina más en un sexo que en el otro, no está mediado por el estado civil, no se observa que la cantidad de años de servicio sea un factor para la aparición del estrés o que el nivel educativo, influya en la aparición de estrés en los docentes. Estos resultados son similares a los hallados por Pinango y Pérez (2022) quienes de igual manera no encontraron diferencias significativas entre los docentes de educación inicial, educación básica y

bachillerato. Sin embargo, la investigación de Huamán (2021) muestra que, si existen diferencias significativas, en relación con el sexo, las mujeres obtuvieron niveles alto y moderado de estrés; en la situación sentimental, los docentes sin relación sentimental presentaron niveles bajos de estrés, los que solo conviven presentaron un nivel moderado y los casados un nivel alto de estrés, lo cual puede deberse a que la muestra en este caso estuvo compuesta solo por docentes de nivel primaria. Se concluye que las variables sexo, estado civil, nivel educativo y años de servicio no intervienen en la aparición de estrés en la muestra de docentes de nivel primario y secundario que se analizó en el presente estudio.

## VI. CONCLUSIONES

- a) El nivel de estrés que predomina en los docentes de Instituciones educativas en Lima es el moderado con un 48.0%, lo cual indica que una gran cantidad de docentes presentan un desequilibrio interno para enfrentar las exigencias del medio laboral.
- b) Las dimensiones que presentan un nivel alto son la depresión y las creencias desadaptativas con un 46% y 76% respectivamente, y la dimensión mal afrontamiento presenta un nivel moderado con un 65.3%, lo cual quiere decir que los docentes presentan una serie de manifestaciones psicofisiológicas, miedos, somatizaciones, trastornos del sueño, etc; también presentan la creencia de que su trabajo es poco valorado y apoyado por los padres de familia; además, presentan un ligero conflicto con personas externas (amigos, familia, etc.) a su centro de trabajo.
- c) No existen diferencias significativas para las variables sexo, nivel educativo, años de servicio y estado civil, lo cual quiere decir que el estrés en los docentes no predomina más en un sexo que en el otro, no está influenciado por el estado civil, no se observa que la cantidad de años de servicio influya en el estrés o que en un nivel educativo predomine más el estrés que en el otro.

## VII. RECOMENDACIONES

- a) Realizar estudios psicométricos del instrumento Escala Docente (ED-6) abreviado en muestras más representativas de docentes en nuestro contexto, con el fin de obtener mayor evidencia de validez y confiabilidad.
- b) Realizar estudios comparativos entre los docentes de primaria, secundaria y universitarios para conocer si el nivel educativo es una variable que determina el nivel de estrés en la muestra.
- c) Ejecutar el estudio de manera presencial, para comparar la interferencia de la virtualidad con la presencialidad en la recolección de datos de los docentes de los diferentes niveles educativos.
- d) Desarrollar talleres psicológicos sobre el estrés dirigidos a los docentes, así como talleres educativos a los padres de familia, para informar sobre la labor del docente con el objetivo de generar empatía con dicha labor.
- e) Promocionar sensibilización a los directivos de las escuelas a fin de flexibilizar las normas de la institución, con el objetivo de prevenir la aparición de estrés en los profesionales docentes.

## VIII. REFERENCIAS

- Aguilar, M. (2024). *Niveles De Estrés Post Pandemia En Docentes De La IEP De La Ciudad De Puno - 2022*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio Institucional UNFV. [https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/21357/Aguilar\\_Asqui\\_Melissa\\_Luz.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/21357/Aguilar_Asqui_Melissa_Luz.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista Con-ciencia*, 1(2), 115-124 [http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1\\_a13.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf)
- Barraza, R., Muñoz, N., Álvarez, A., Araya, V., Villagra, J. y Contreras A. (2015). Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes novatos de medicina y enfermería. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 53(4), 251–260. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272015000400005&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000400005&lng=en&nrm=iso&tlng=en)
- Central Sindical Independiente y de Funcionales-CSIF. (28 de mayo de 2020). El coronavirus dispara el estrés entre profesorado: 93% sufre desgaste emocional. *Éxito educativo*. <https://exitoeducativo.net/el-coronavirusdispara-el-estres-entre-el-profesorado-un-93-sufre-desgaste-emocional/>
- Clavijo, Y. (2021). *Estrés Laboral en docentes de las Instituciones Educativas de San Jacinto en época de covid-19, Tumbes-2020*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Tumbes]. Repositorio Institucional UNTumbes. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2491/TESIS%20-%20CLAVIJO%20BRICE%c3%91O.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cuenca, R. y O'Hara, J. (2006). *El estrés en los maestros: percepción y realidad. Estudio de casos en Lima Metropolitana*. PROEDUCA-GTZ. <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/148/058.%20EI%20>

estr%C3%A9s%20de%20los%20maestros%20Percepci%C3%B3n%20y%20realidad.  
%20Estudios%20de%20casos%20en%20Lima%20Metropolitana.pdf?sequence=1&is  
Allowed=y

Dávila, J. y Díaz, M. (2015). *Factores asociados al estrés laboral en docentes de educación básica en una Institución Educativa Nacional de Chiclayo, 2015*. [Tesis de pregrado. Universidad Privada Juan Mejía Baca]. Repositorio Institucional UMB. <http://repositorio.umb.edu.pe/handle/UMB/60>

De León, I. (2021). *Estrés docente*. [Tesis de pregrado, Universidad de La Laguna]. Repositorio Institucional RIULL. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/25161/Estres%20Docente%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Del Hoyo, M. (2004). *Estrés laboral*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. MADRID. Servicio de Ediciones y Publicaciones.

Gallego, Y., Gil, S., y Sepúlveda, M. (2018). *Revisión teórica de Eustrés y Distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento*. [Tesis de posgrado, Universidad CES]. Repositorio Institucional CES. <https://repository.ces.edu.co/server/api/core/bitstreams/61459ef2-0e00-4dbc-9d69-020c472c0a21/content>

Gallup. (2014). *State of America's schools: The path to winning again in education*. Gallup.

García, M (2020). Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta. *Revista San Gregorio*, 43 (2020), 140-154. <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rsan/n43/2528-7907-rsan-43-00140.pdf>

Guerrero, B. (1999). Estrés y Trabajo. *Medinet*. <http://www.medynet.com/usuarios/jraguilar/estres%20y%20trabajo.htm>

Gutiérrez et al., (2005). El estrés docente: elaboración de la escala ED-6 para su evaluación. *RELIEVE*, 11,(1), 47-61.

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/79959/00820103010362.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández, R. (2010). *Metodología de la Investigación. (5ta. ed.)*. Interamericana editores.

Hernández, R. (2014). *Metodología de la Investigación (6ta. ed.)* McGraw-Hill.

Huamán, K. (2021). *Estrés En Docentes De Educación Básica Regular, Pertenecientes A Una Red De La Provincia De Utcubamba, Amazonas 2020*. [Tesis pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio Institucional USAT. [https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3802/1/TL\\_HuamanAscurraKarenHermila.pdf](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3802/1/TL_HuamanAscurraKarenHermila.pdf)

Huapaya, K. (2023). *Estrés laboral durante la pandemia de docentes de primaria en una institución privada de Lima*. [Tesis de posgrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP. [https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/25735/HUAPAYA\\_PAQUEYAUARI\\_KATHERINE\\_GISELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/25735/HUAPAYA_PAQUEYAUARI_KATHERINE_GISELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Instituto Nacional de Estadística e Informática (2015) *Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2015: nacional y departamental*. Lima. INEI. [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1356/](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1356/)

Kerlinger, F., y Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento (4ta ed.)*. McGraw-Hill.

Lopategui, E. (2000). Estrés: Concepto, causas y control. *Personality and Individual Differences*, 40 (2006), 521–53. <http://tesis.uson.mx/digital/tesis/docs/19083/Capitulo2.pdf>

Morales, Vargas, Lucero y Pilatasig (2023) Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención.

- Medicina y seguridad del trabajo*, 57 (1), 1-262.  
<https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v57s1/actualizacion4.pdf>
- Naranjo, M. (2009) Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*, 33 (2), 171-190.  
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Oramas, A. (2013). *Estrés laboral y síndrome de Burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria*. <https://tesis.sld.cu/index.php?P=FullRecord&ID=287>.
- Organización de Estados Americanos (28 de mayo de 2023). *Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades*.  
[http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11973%3Aworkplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employersandsocieties&Itemid=135](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973%3Aworkplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employersandsocieties&Itemid=135)es
- Organización Internacional del Trabajo. (13 de Junio 2023). *Estrés Laboral*.  
[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms\\_475146.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Impacto del estrés ocupacional y burnout en enfermeros. *British Medical Journal*, 320, 237-43.
- Organización Mundial de la Salud. (2022) Informe mundial de Salud Mental. Cultura de prevención en salud mental. <https://www.who.int/es/news/item/28-09-2022-who-and-ilo-call-for-new-measures-totackle-mental-health-issues-at-work>
- Organización Mundial de la Salud. (2004). La organización del trabajo y del estrés: estrategias sistémicas de la solución de problemas para empleados, personal directivo y representantes sindicales. Serie Protección de la Salud de los Trabajadores, 3, 3-4.
- Palacios, A., Capote, G., Llumiquinga, J. y Vaca, M. (2018). *Niveles de ansiedad entre estudiantes que inician y culminan la carrera en actividad física*. Revista Cubana de

Investigaciones Biomédicas. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 32(2), 54–62. <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/55>

Papalia, D. y Wendkos, S. (2010). *Psicología*. McGraww-Hill. Madrid

Paredes, K. (2021). *Estrés asociado a la práctica docente en un Centro Educativo Particular de Quito*. [Tesis pregrado, Universidad Internacional del Ecuador].

Repositorios Institucional UIDE.

<https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4999/1/T-UIDE-0337.pdf>

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, Universidad de Piura]. Repositorio UDEP.

<https://pirhua.udep.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/a9b90fa1-1a53-4440-8822-38bf231172f2/content>

Pinango, D. y Perez, C. (2022). *El Estrés En Docentes De Parvularia, Educación Básica Y Bachillerato Durante La Pandemia De La Covid-19*. [Tesis de maestría, Universidad de Otavalo]. Repositorio Institucional UNO.

<https://repositorio.uotavalo.edu.ec/server/api/core/bitstreams/ac5b0d08-dccf-4e29-b0c2-b03c5a71ce42/content>

Quispe, R., Ramirez, O. y Falcon, L. (2022). Niveles de Estrés post Pandemia en Docentes de las Instituciones Educativas Primarias de la Ciudad de Puno. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7 (6),6038-6055.

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/9143/13633>

Ramirez, A. M. (2015). *Estrés laboral y desempeño docente de la RED educativa Virgen del Carmen Carhuapata-Lircay 2015*. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo].

Repositorio Institucional UCV.

[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/32984/ramirez\\_ca.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/32984/ramirez_ca.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Robinet, A. y Pérez, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del conocimiento*, 5 (12), 637-653.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8042542>

Rodríguez, C., y García, G. (2001). El estrés y la ciudad. *Revista del Centro de Investigación*, 5(18), 71-77.

<https://revistasinvestigacion.lasalle.mx/index.php/recein/article/view/620/703>

Rodríguez, R. y De Rivas, S. (2011). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Medicina y seguridad del trabajo*, 57 (1), 1-262.

<https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v57s1/actualizacion4.pdf>

Samanamud, O. (2016). *Propiedades Psicométricas de la Escala de Estrés Docente (ED-6) en Instituciones Educativas Estatales de Secundaria del Distrito de Trujillo*. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21053/Samanamud\\_ROE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21053/Samanamud_ROE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sánchez, J. (2010). Estrés laboral. *Hidrogénesis*, 8(2). <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>

Solano (2022). *Estrés laboral en profesionales del área de Educación del Circuito 01 de la Dirección Regional de Educación de Occidente: Evaluación y Guía Recomendativa*.

[Tesis de pregrado, Universidad de Costa Rica]. Repositorio Institucional Kerwa <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/server/api/core/bitstreams/2859111f-31fa-4bb8-ac31-a2657d135037/content>

- Sornoza, D. (2022). Una mirada acerca de la comunicación en la Educación Superior. *Polo del Conocimiento*, 3(6), 277- 289. [doi:http://dx.doi.org/10.23857/pc.v3i6.525](http://dx.doi.org/10.23857/pc.v3i6.525)
- Torrejón, Y. (2023). *Estrés laboral y su repercusión en la salud de docentes universitarios durante la pandemia por COVID-19*. [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional UPCH. [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/13482/Estres\\_Torreon\\_Rodriguez\\_Yudelly.pdf?sequence=6](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/13482/Estres_Torreon_Rodriguez_Yudelly.pdf?sequence=6)
- Vásquez, N. (2021). *Estrés laboral contexto remoto en docentes de educación básica regular*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. Repositorio Institucional UNPRG. [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](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)
- Ventura, J. (2017). Population or sample? A necessary difference. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(4) [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662017000400014&lng=es&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000400014&lng=es&tlng=en).
- Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. *Educación*, 17 (32), 67-86. <https://www.sesst.org/wp-content/uploads/2018/08/estres-laboral-guia.pdf>

## ANEXOS

### Anexo A: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>General</b> ¿Cuál es el nivel de estrés en docentes de instituciones educativas de un distrito de Lima, en contexto de pandemia Covid-19?</p>	<p><b>General</b> Analizar el nivel de estrés en docentes de instituciones educativas de un distrito de Lima en contexto de Pandemia Covid-19</p> <p><b>Específicos</b> Analizar Nivel de Estrés según dimensiones en docentes de instituciones educativas de un distrito de Lima en contexto de Pandemia Covid-19.</p> <p>Comparar el nivel de estrés en docentes de instituciones educativas de un distrito de Lima en contexto de Pandemia Covid-19, según sexo, estado civil, años de servicio y nivel educativo que enseña.</p>	<p><b>General</b> Existe un nivel de estrés elevado en docentes de instituciones educativas de un distrito de Lima en contexto de Pandemia Covid-19.</p> <p><b>Específicas</b> - Existe diferencias significativas en el nivel de estrés en docentes de instituciones educativas de un distrito de Lima en contexto de Pandemia Covid-19, según sexo, estado civil, años de servicio y nivel educativo que enseña.</p>	<p><b>Variable</b> Estrés</p> <p><b>Dimensiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estrés por ansiedad.</li> <li>- Estrés por depresión.</li> <li>- Estrés por creencias desadaptativas.</li> <li>- Estrés por presiones.</li> <li>- Estrés por desmotivación.</li> <li>- Estrés por mal afrontamiento.</li> </ul>	<p><b>Enfoque</b> Cuantitativo</p> <p><b>Alcance o Nivel</b> Descriptivo</p> <p><b>Diseño</b> No experimental</p> <p><b>Población</b> Docentes de primaria y secundaria de dos Instituciones Educativas de un distrito de Lima.</p> <p><b>Muestra</b> 150 profesores de primaria y secundaria</p> <p><b>Técnica de recolección de datos</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumento para la recolección de datos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escala ED-6 (Gutiérrez, Morán y Sanz, 2005), versión validada por Parihuamán (2017).</li> </ul>

## **Anexo B: Instrumento**

### **Escala ED-6: Estrés Docente**

**Gutiérrez, Morán y Sanz (2005)**

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 respuestas buenas o malas, por lo cual se le pide que sea sincero.

La participación es anónima y confidencial.

Muchas gracias por su colaboración.

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

ITEMS	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 estado de salud físico.	1	2	3	4	5
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.Hay tareas laborales que afronto con temor.	1	2	3	4	5
15.Debería de actuar con más calma en las tareas laborales.	1	2	3	4	5
16.En la institución educativa se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores fríos.	1	2	3	4	5

17.Los problemas laborales me ponen agresivo.	1	2	3	4	5
18.Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo.	1	2	3	4	5
19.La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios.	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.Tengo la sensación de estar desmoronándome emocionalmente.	1	2	3	4	5
25.Siento que los problemas en el trabajo me debilitan.	1	2	3	4	5
26.Me falta energía para afrontar la labor de profesor.	1	2	3	4	5

27.A veces veo el futuro sin ilusión alguna.	1	2	3	4	5
28.Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos.	1	2	3	4	5
29.Me pagan por enseñar no por formar personas.	1	2	3	4	5
30.Incluir alumnos con Necesidades Educativas Especiales en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto.	1	2	3	4	5
31.Realizar Programaciones Curriculares me resulta difícil.	1	2	3	4	5
32.A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe.	1	2	3	4	5
33.En mis clases hay buen clima de trabajo.	1	2	3	4	5
34.Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones.	1	2	3	4	5
35.Hay clases en las que empleo más tiempo en reñir que en explicar.	1	2	3	4	5
36.Acabo las jornadas de trabajo extenuado.	1	2	3	4	5
37.A algunos alumnos lo único que les pido	1	2	3	4	5

es que no me molesten mientras enseño a los demás.					
38.Me siento desbordado por el trabajo.	1	2	3	4	5
39.A veces trato de eludir responsabilidad.	1	2	3	4	5
40.Creo que la mayoría de mis alumnos me considera un profesor excelente.	1	2	3	4	5
41.Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad.	1	2	3	4	5
42.Estoy lejos de la autorrealización laboral.	1	2	3	4	5
43.He perdido la motivación por la enseñanza.	1	2	3	4	5
44.En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo.	1	2	3	4	5
45.Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante.	1	2	3	4	5
46.Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo.	1	2	3	4	5
47.Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana.	1	2	3	4	5
48.Los padres me valoran positivamente	1	2	3	4	5

como profesor.					
49.Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé.	1	2	3	4	5
50.El trabajo me resulta monótono.	1	2	3	4	5
51.Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente.	1	2	3	4	5
52.El aula (o aulas) en la que trabajo me resulta acogedora. *	1	2	3	4	5
53.La organización de la institución donde trabajo me parece buena. *	1	2	3	4	5
54.Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea. *	1	2	3	4	5
55.Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo. *	1	2	3	4	5
56.Mis relaciones sociales fuera de la institución (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas. *	1	2	3	4	5
57.Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros. *	1	2	3	4	5

## Anexo C: Formulario Google del Instrumento de Recolección de datos

<https://forms.gle/ZcJPLRL55x2jsLMV9>

# ESTRÉS EN DOCENTES DE UN DISTRITO DE LIMA, EN CONTEXTO DE POST-PANDEMIA COVID-19

Estimado(a)  
participante:

Solicito su colaboración a través del llenado del presente cuestionario, que pretende visualizar si el nivel de estrés en Docentes en contexto de post-pandemia ha interferido en el desarrollo de sus clases y/o rutinas, el mismo que servirá para fines exclusivamente de investigación.

Por otro lado, es importante considerar que su participación es voluntaria y anónima, además sus respuestas serán tratadas de manera confidencial.

Si dese participar, le solicito, completar la sección destinada a su consentimiento. De antemano, le agradezco su participación y la información valiosa que brindará.

Atentamente

alejosalvarezjaretluciana@gmail.com [Cambiar cuenta](#)



 No compartido

\* Indica que la pregunta es obligatoria

Acepto Participar \*