	GESTIÓN DE RECURSOS Y SERVICIOS BIBLIOTECARIOS	Código	FO-SB- 12/v0
	ESQUEMA HOJA DE RESUMEN	Página	1/1

RESUMEN TRABAJO DE GRADO

AUTOR(ES):

NOMBRE(S): MERY LAURA APELLIDOS: PEÑARANDA LEÓN

NOMBRE(S): CIRO ALFONSO APELLIDOS: URBINA MONCADA

FACULTAD: EDUCACIÓN, ARTES Y HUMANIDADES

PLAN DE ESTUDIOS: ESPECIALIZACIÓN EN PRÁCTICA PEDAGÓGICA

DIRECTOR:

NOMBRE(S): RUTH ADRIANA APELLIDOS: CASTELLANOS CAIPA

CODIRECTOR:

NOMBRE(S): _____ APELLIDOS: _____

TÍTULO DEL TRABAJO (TESIS): FACTORES DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE COMERCIO INTERNACIONAL DE LA UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

RESUMEN

Este proyecto trata acerca los factores de estrés en los docentes del programa académico de comercio internacional de la Universidad Francisco de Paula Santander. Para ello, se realizó una investigación tipo descriptiva ya que permitió investigar los factores de estrés en los docentes universitarios. La recolección de información se obtuvo mediante un instrumento de medición donde se expusieron las variables necesarias para el estudio. La población, está conformada por los 37 docentes del Programa Académico de Comercio Internacional de la Universidad Francisco de Paula Santander de Cúcuta. El muestreo, corresponde a la (Escala-ED6) correspondía a la totalidad de los docentes, sin embargo respondieron de manera virtual 19 maestros. Se logró, caracterizar los factores de estrés en los docentes del programa académico de Comercio Internacional de la Universidad Francisco de Paula Santander. Seguidamente, se identificaron los factores internos de estrés en los docentes del programa académico Comercio Internacional de la Universidad Francisco de Paula Santander. Posteriormente, se exploraron los factores externos de estrés en los docentes del programa académico Comercio Internacional de la Universidad Francisco de Paula Santander. Finalmente, se establece la relación de los factores de estrés con los procesos de enseñanza en los docentes del programa académico Comercio Internacional de la Universidad Francisco de Paula Santander.

PALABRAS CLAVE: factores de estrés, comercio internacional, procesos de enseñanza.

CARACTERÍSTICAS:

PÁGINAS: 68 PLANOS: _____ ILUSTRACIONES: _____ CD ROOM: 1

Elaboró		Revisó		Aprobó	
Equipo Operativo del Proceso		Comité de Calidad		Comité de Calidad	
Fecha	24/10/2014	Fecha	05/12/2014	Fecha	05/12/2014

COPIA NO CONTROLADA

FACTORES DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE
COMERCIO INTERNACIONAL DE LA UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA
SANTANDER.

MERY LAURA PEÑARANDA LEÓN

CIRO ALFONSO URBINA MONCADA

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
FACULTAD DE EDUCACIÓN, ARTES Y HUMANIDADES
PLAN DE ESTUDIOS DE ESPECIALIZACIÓN EN PRÁCTICA PEDAGÓGICA
SAN JOSÉ DE CÚCUTA

2020

FACTORES DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE
COMERCIO INTERNACIONAL DE LA UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA
SANTANDER.

MERY LAURA PEÑARANDA LEÓN

CIRO ALFONSO URBINA MONCADA

Trabajo de grado presentado como prerrequisito para optar título de:

Especialista en Práctica Pedagógica

Directora:

RUTH ADRIANA CASTELLANOS CAIPA

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
FACULTAD DE EDUCACIÓN, ARTES Y HUMANIDADES
PLAN DE ESTUDIOS DE ESPECIALIZACIÓN EN PRÁCTICA PEDAGÓGICA
SAN JOSÉ DE CÚCUTA

2020

**ESPECIALIZACIÓN EN PRÁCTICA PEDAGÓGICA
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE UN TRABAJO DE GRADO**

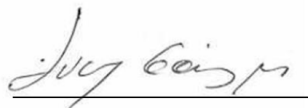
FECHA: viernes 28 de febrero de 2020

HORA: 5:00 PM

LUGAR: Sala 3, tercer piso, Edificio CREAD


TÍTULO: "FACTORES DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE COMERCIO INTERNACIONAL DE LA UNIVERISDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER."

NOMBRE DEL ESTUDIANTE	CÓDIGO	CALIFICACIÓN
Mery Laura Peñaranda	1320049	4.0 (Cuatro cero)-APROBADO
Ciro Alfonso Urbina Moncada	1320005	4.0 (Cuatro cero)-APROBADO



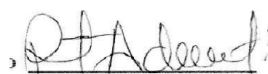
Lucy Gómez Mina
Jurado 1

JURADOS:



Daniel Villamizar Jaimes
Jurado 2

Director (a):



Ruth Adriana Castellanos Caipa



Nydia María Rincón Villamizar
Directora Programa Especialización en Práctica Pedagógica



**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA
LA CONSULTA, LA REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y LA PUBLICACIÓN
ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO**

Cúcuta, 29 Junio del 2020

Señores
BIBLIOTECA EDUARDO COTE LAMUS
Ciudad

Cordial saludo:

MERY LAURA PEÑARANDA LEÓN, identificada con C.C. 1.093.785.333 de los Patios Y **CIRO ALFONSO URBINA MONCADA**, identificado C.C. N° 1.093.750.581 de los Patios, autores del trabajo de grado titulado **"FACTORES DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE COMERCIO INTERNACIONAL DE LA UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER"** "presentado y aprobado en el año 2020 como requisito para optar al título de **Especialistas en Prácticas Pedagógicas**; autorizamos a la biblioteca de la Universidad Francisco de Paula Santander, Eduardo Cote Lamus, para que con fines académicos, muestre a la comunidad en general a la producción intelectual de esta institución educativa, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo de grado en la página web de la Biblioteca Eduardo Cote Lamus y en las redes de información del país y el exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad Francisco de Paula Santander.
- Permita la consulta, la reproducción, a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato CD-ROM o digital desde Internet, Intranet etc.; y en general para cualquier formato conocido o por conocer.

Lo anterior, de conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la ley 1982 y el artículo 11 de la decisión andina 351 de 1993, que establece que **"los derechos morales del trabajo son propiedad de los autores"**, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.

Laura Peñaranda.
MERY LAURA PEÑARANDA LEÓN
C.C. 1.093.785.333 LOS PATIOS

Ciro Urbina Moncada.
CIRO ALFONSO URBINA MONCADA
C.C. 1.093.750.581 LOS PATIOS

Contenido

	pág.
Introducción	12
1. Problema	14
1.1 Título	14
1.2 Planteamiento de Problema	14
1.3 Formulación del Problema	16
1.4 Objetivos	16
1.4.1 Objetivo general	16
1.4.2 Objetivos específicos	16
1.5 Justificación	17
2. Marco Referencial	19
2.1 Antecedentes	19
2.1.1 Internacionales	19
2.1.2 Nacionales	24
2.2 Marco Teórico	29
2.3 Marco Conceptual	35
2.4 Marco Contextual	39
2.5 Marco Legal	40
3. Diseño Metodológico	43
3.1 Tipo de Investigación	43
3.2 Población y Muestra	43
3.3 Recolección de la Información (Técnicas e Instrumentos)	43
3.4 Procesamiento de la Información	44

4. Resultados Cuantitativos	45
5. Discusión	51
6. Conclusiones	55
7. Recomendaciones	57
Referencias Bibliográficas	58
Anexos	62

Lista de Figuras

	pág.
Figura 1. Factor Ansiedad	45
Figura 2. Factor depresión	46
Figura 3. Factor Creencias Desadaptativas	47
Figura 4. Presiones	48
Figura 5. Desmotivación	49
Figura 6. Mal afrontamiento	50

Lista de Anexos

	pág.
Anexo 1. Factor ansiedad	63
Anexo 2. Factor Depresión	64
Anexo 3. Factor creencias desadaptativas	65
Anexo 4. Factor presiones	66
Anexo 5. Factor desmotivación	67
Anexo 6. Factor mal afrontamiento	68

Resumen

Este proyecto trata acerca los factores de estrés en los docentes del programa académico de comercio internacional de la Universidad Francisco de Paula Santander. Para ello, se realizó una investigación tipo descriptiva ya que permitió investigar los factores de estrés en los docentes universitarios. La recolección de información se obtuvo mediante un instrumento de medición donde se expusieron las variables necesarias para el estudio. La población, está conformada por los 37 docentes del Programa Académico de Comercio Internacional de la Universidad Francisco de Paula Santander de Cúcuta. El muestreo, corresponde a la (Escala-ED6) correspondía a la totalidad de los docentes, sin embargo respondieron de manera virtual 19 maestros. Se logró, caracterizar los factores de estrés en los docentes del programa académico de Comercio Internacional de la Universidad Francisco de Paula Santander. Seguidamente, se identificaron los factores internos de estrés en los docentes del programa académico Comercio Internacional de la Universidad Francisco de Paula Santander. Posteriormente, se exploraron los factores externos de estrés en los docentes del programa académico Comercio Internacional de la Universidad Francisco de Paula Santander. Finalmente, se establece la relación de los factores de estrés con los procesos de enseñanza en los docentes del programa académico Comercio Internacional de la Universidad Francisco de Paula Santander.

Abstract

This project deals with stress factors in teachers of the academic program of international trade at the Francisco de Paula Santander University. For this, a descriptive research was carried out since it allowed investigating stress factors in university teachers. The information collection was obtained by means of a measurement instrument where the necessary variables for the study were exposed. The population is made up of 37 teachers from the International Trade Academic Program at the Francisco de Paula Santander University in Cúcuta. The sampling corresponds to (Scale-ED6) corresponded to all the teachers, however 19 teachers responded virtually. It was possible to characterize the stress factors in the teachers of the academic program of International Commerce of the Francisco de Paula Santander University. Subsequently, internal stress factors were identified in the teachers of the International Commerce academic program of the Francisco de Paula Santander University. Subsequently, external stress factors were explored in the teachers of the International Trade academic program of the Francisco de Paula Santander University. Finally, the relationship of stress factors with the teaching processes in the teachers of the International Commerce academic program of the Francisco de Paula Santander University is established.

Introducción

El estrés se da como una respuesta a las exigencias y demandas que enfrenta las personas en el ámbito familiar, en los diversos campos laborales y el sector educativo no es ajeno a esta problemática, actualmente es indispensable trabajar en el mejoramiento integral y el bienestar laboral de los docentes que trabajan en las Instituciones de Educación superior, implementando propuestas a nivel institucional , siendo un tema de trabajo continuo, con el fin que día a día se generen propuestas de valor que ayuden a la reducción del estrés y a obtener lugares de trabajo más saludables y efectivos.

El estrés se desarrolla por distintos factores, los cuales pueden ser principalmente externos o internos a la persona. A su vez el hecho de que las personas no tengan el conocimiento de cómo manejar el desgaste laboral, social, emocional, familiar, pueden provocar que el docente no se desempeñe de forma adecuada y manifieste conflictos o modificaciones en su personalidad que pueden afectarle en su proceso de enseñanza.

Este proyecto implementó la Escala ED-6 propuesta por Gutierrez, Moran & Sanz (2005), de acuerdo a las seis dimensiones de estudio bajo las cuales se agrupan los factores asociados al estrés (Ansiedad, Depresión, Creencias Desadaptativas, Presiones, Desmotivación y Mal Afrontamiento) se reflejan resultados de no estar causando cuadros de estrés de importancia en los docentes pertenecientes al programa de Comercio Internacional de la Universidad Francisco de Paula Santander el cual es un hecho favorable frente al proceso de acreditación de alta calidad que viene desarrollando este mismo.

Finalmente, es de vital importancia implementar en las Instituciones de Educación Superior de carácter público, procesos de gestión de talento humano, que propendan por el bienestar de

los docentes, y de esta manera influir en la calidad académica que imparten las universidades en Colombia.

1. Problema

1.1 Título

FACTORES DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE COMERCIO INTERNACIONAL DE LA UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER.

1.2 Planteamiento de Problema

En la actualidad el estrés es frecuente en los seres humanos, ya que se enfrentan continuamente a diversas situaciones que generan un desequilibrio en sus labores cotidianas. Los docentes del programa académico de Comercio Internacional de la UFPS no son ajenos a dicha problemática, pues emprenden largas jornadas laborales, ya que, además de presentar su cátedra, en muchos casos son orientadores de prácticas profesionales, tesis de pregrado, posgrado y especialización y agregado a esto algunos son líderes de semilleros, por tanto, que se enfrenten a diversos agentes estresores que ponen en riesgo su salud mental y física, estos son definidos por Lucini y Pagani (2012) como “cualquier estímulo, externo o interno que, de una manera aguda o crónica, podría ser percibido por el individuo como importante, peligroso o potencialmente capaz de modificar su vida” generando una desestabilidad en el organismo de la persona y por consiguiente en su rol como docentes.

El rol docente en educación superior enfrenta un complejo de factores sociales, psicológicos y ambientales en donde el afrontamiento de los mismos es vital en el desarrollo de las funciones del profesional, teniendo en cuenta estas variables se identifica que en Colombia dedicarse a esta profesión es un acto de vocación; puesto que requiere de un arduo trabajo que no se limita a los

espacios de la universidad incluso el trabajo se traslada a sus casas invadiendo entonces su espacio personal, familiar y social y en muchas ocasiones esta sobrecarga de trabajo lo conduce a presentar estrés laboral entendido como el “estado emocional que experimentan las personas en situaciones donde perciben que existe un desbalance entre las demandas ejercidas sobre ellos y su habilidad para cumplir con esas demandas” (Hanif, 2004).

El estrés parece ser inherente al ejercer docente, teniendo en cuenta que estos no se limitan a lo que se realiza en el aula de clase o a su área específica de conocimiento, el profesional trabaja constantemente por mantener y manejar los avances de su área, los avances tecnológicos, además de estar a la vanguardia de los estamentos que la universidad y la Secretaria de Educación exigen.

Teniendo en cuenta que los factores a enfrentar en la labor docente son amplios se toma como referencia a Ré (2006) quien expone que el estrés afecta diversos ámbitos como el emocional y cognitivo, mental, social, físicos, con síntomas como ira, ansiedad, depresión, incapacidad para decidir, incapacidad para ser asertivo, miedo, inseguridad, dificultades para pensar, pérdida de memoria, entre otros; de tal manera que esto implicaría una disminución en la eficiencia y eficacia del rol docente puesto que conlleva a la ausencia en clases por enfermedad, dificultad para llevar a cabo sus labores diarias como planeadores, parciales e informes, etc.

Teniendo en cuenta lo anterior es complejo para los docentes mantener un equilibrio para que su estado, físico, mental y social no interfiera en la planeación y el desarrollo de sus actividades laborales, puesto que un maestro que no posee todos los recursos, no puede brindar un óptimo acompañamiento a sus estudiantes y por ende aunque desee realizar su trabajo óptimamente, esto le será más desgastante ampliando su afectación e incluso sintiendo frustración al no alcanzar los resultados propuestos.

Además de tener esta carga laboral y el contexto social donde se desenvuelve el docente, también se enfrenta a las condiciones administrativas y legales que el ministerio de educación y la ley le provee de tal manera que es participe de las marchas en busca de derechos de calidad educativa y laboral para si mismos, ya que las condiciones laborales varían según la universidad, ya sea esta pública o privada, por ende afronta un sin número de factores estresores del ambiente y sociales en la búsqueda de brindar educación de calidad.

Por las consideraciones anteriores esta investigación está enfocada en Caracterizar los factores de estrés en los docentes del departamento de Comercio Internacional de la Universidad Francisco de Paula Santander, teniendo en cuenta que es una entidad de educación pública con un amplio equipo de docentes, enfocado en su ejercer, sus necesidades y los factores que les afectan desde su quehacer como profesionales.

1.3 Formulación del Problema

¿Cuáles son los factores de estrés en los docentes del Programa Académico de Comercio Internacional de la Universidad Francisco de Paula Santander?

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general. Caracterizar los factores de estrés en los docentes del programa académico de Comercio Internacional de la Universidad Francisco de Paula Santander

1.4.2 Objetivos específicos. Identificar los factores internos de estrés en los docentes del programa académico Comercio Internacional de la Universidad Francisco de Paula Santander.

Explorar los factores externos de estrés en los docentes del programa académico Comercio Internacional de la Universidad Francisco de Paula Santander.

Establecer la relación de los factores de estrés con los procesos de enseñanza en los docentes del programa académico Comercio Internacional de la Universidad Francisco de Paula Santander.

1.5 Justificación

Abordar factores de estrés es un tema de interés e importancia en diversos contextos laborales entendiendo que éste es un tema de salud pública y que afecta las áreas de desarrollo a las que se enfrentan las personas, en esta medida los docentes no son ajenos a eventos estresores prolongados y provocados por su trabajo, lo que conduce a que padezcan estrés laboral definido por Coduti & Gattas (2013) como una situación que “ocurre en el contexto del trabajo, donde se pueden identificar una serie de situaciones o factores generales y específicos, que actúan aislados o conjuntamente como agentes estresores”; lo anterior surge a partir del contacto permanente que tienen los docentes con un flujo de personas amplio y así mismo la exigencia de conocimientos que deben manejar y estar actualizados.

Según Ortiz (1995) citado por Castro (2008), el estrés del docente es desencadenado por el conjunto de situaciones problemáticas cuya presencia e intensidad se mantiene a lo largo del tiempo, exigiendo una respuesta del docente y esta respuesta va a consistir en una reacción adaptativa que genera en el individuo respuestas de estrés desarrolladas ante el influjo de estímulos amenazantes” por ello el contexto de educación superior es amplio y merecedor de investigación, ya que, no solo ocurren fenómenos sociales, también de enseñanza, de relaciones interpersonales, inteligencia emocional, afrontamiento, aspectos laborales, dinámicas y estrategias globales de educación, por tanto el docente no solo se enfoca en su área de conocimiento y de impartir una clase, sino que se enfrenta a aspectos reguladores,

administrativos, evaluativos tecnológicos, de relaciones y habilidades sociales y de trabajar con escasos recursos. En muchos casos las entidades públicas luchan por alcanzar la calidad y la excelencia en esos procesos educativos, por tanto que su ambiente laboral tiende a ser arduo y de tensión generando estrés.

Esta investigación aporta conocimientos a otros estudiantes que tengan el interés de ahondar en las necesidades, problemáticas, situaciones a las que se enfrenta el docente ampliando este campo de investigación en la localidad, ya que, se evidencia poco material de estudio al respecto en la región; a su vez permite que entidades como el ministerio de educación, universidades se percaten sobre las necesidades de los docentes y los diferentes agentes estresores que manejan y como este puede aumentar o disminuir su salud, su bienestar laboral, su rol como docente y por ello la integridad de la persona; cabe resaltar que con docentes estables en todas las áreas biopsicosocial los aprendizajes, el liderazgo, la formación, la actitud y los mecanismo para incitar y promover el aprendizaje estarán dirigidos hacia el éxito, ya que, están en total disposición para los estudiantes a los cuales van a dirigir sus clases.

A nivel personal esta investigación permite que el profesional adquiera información y conocimientos frente al complejo contexto al que se enfrenta el rol del docente, los factores a los que se expone y las estrategias que puede implementar para llevar a cabo sus objetivos como profesional de la educación y como un agente que busca revitalizar las metodologías de enseñanza, las dinámicas pedagógicas y las relaciones sociales; contraponiéndose al desgaste mental y físico y aumentando su bienestar laboral.

2. Marco Referencial

2.1 Antecedentes

Con el fin de sustentar el proyecto planteado sobre “Factores de estrés en los docentes del programa académico de Comercio Internacional de la Universidad Francisco de Paula Santander”, se toma como sustento otras investigaciones que orienten o guían el objetivo de la misma donde los aportes dan validez y sustento a la metodología de esta. Se hace necesario resaltar que no se encontraron investigaciones a nivel regional, por tanto, esto abre nuevos espacios de investigación.

2.1.1 Internacionales. El proyecto de investigación titulado: “Identificación de los factores que contribuyen al estrés laboral en los maestros de escuela superior del departamento de educación y su impacto en el desempeño de sus funciones docentes: un estudio mixto de exploración en secuencia de fases”, realizada en la Universidad Metropolitana San Juan de Puerto Rico por López (2014), se enfoca en la investigación hacia el docente, debido a su rol y las funciones que desempeña, ya que, constituye la figura de mayor relevancia para el cambio y el mejoramiento de la calidad educativa. El tipo de estudio de la investigación es mixta con un diseño exploratorio, puesto que, este diseño permite explorar profundamente el fenómeno. Cómo resultado se revela que todos los participantes identificaron y describieron que el estrés laboral afecta su salud física/emocional y que la presión laboral, el esfuerzo físico y mental aumenta sus niveles de estrés laboral.

Esta investigación se relaciona con la investigación en curso, pues basa su teoría en que los factores de estrés son un obstáculo para el desarrollo óptimo en los procesos de enseñanza hacia los estudiantes, ya que, no permite potencializar en su totalidad las habilidades de los maestros.

“Factores de estrés que influyen en los procesos de enseñanza de los docentes” es un proyecto de maestría de la Universidad de Piura, realizado por Novoa (2016). Esta investigación tiene como propósito determinar los factores que influyen en el estrés de dicho grupo de profesores, y así contribuir en la identificación de respuestas conductuales y situaciones del entorno educativo que puedan estarlo ocasionando y trabajar en medidas preventivas para evitarlo o tratarlo.

Además esta propuesta de investigación comparte el tipo de población con la que se realiza el estudio, pues se enfoca en docentes de instituciones educativas superiores, así mismo, se desarrolla un instrumento, en el que se evalúan 6 factores de estrés (Presión, ansiedad, creencias desadaptativas, depresión, mal afrontamiento Y desmotivación) que facilite medir la prevalencia del mismo (Creswell et al. 2007).

Este estudio respalda la importancia de identificar a través del instrumento ED-6 Gutierrez, Morant & Sanz (2005), los factores de estrés laboral relacionados con su desarrollo personal y su labor en la sala de clases, ya que, esto finalmente determinará en gran medida la calidad del aprendizaje de los estudiantes. Concluyendo que la dimensión que tiene un mayor impacto en el nivel de estrés es la de creencias desadaptativas, seguida por las presiones y la desmotivación. Y la ansiedad, la depresión y el mal afrontamiento no son factores que influyen significativamente en el nivel de estrés de los docentes del nivel de secundaria.

Por otra parte, Cardozo (2016) plantea el proyecto de investigación “El estrés en el profesorado” que tiene como objetivo describir las expresiones psicológicas y somáticas de estrés que presentan los profesores que cursan el programa de desarrollo profesional. “licenciatura en ciencias de la educación para maestros titulados de la Universidad Salesiana de Bolivia. La

metodología aplicada en esta investigación es Cuantitativa descriptiva, no experimental transaccional, con una población de 662 docentes, aplicando una muestra no probabilística de 132 personas.

Como instrumento se aplicó un cuestionario de síntomas, manifestaciones psico-sociales y físicas del estrés elaborado y validado por Aurelio Villa director y coordinador del programa DEUSTO 14-16. Se halló que el estrés de los docentes provienen de sentirse asustados sin una razón aparente, emoción que se relaciona con la presencia de sentimientos de temor o miedo que llevó a varios de ellos a evitar ciertas cosas, lugares y situaciones por la ansiedad que les generaba, destacando que la dimensión psicosocial de las personas responsables a formar los hombres del futuro, genera una presión en su labor. Esta investigación orienta y fortalece con los resultados obtenidos las variables (Ansiedad, presión y creencias desadaptativas) a evaluar en el instrumento ED-6 seleccionado en la investigación en curso.

Acerca de los factores de Estrés que manejan los docentes en su labor Barradas, Trujillo, Guzman & Lopez (2015) México, plantearon un trabajo de investigación titulado *Nivel de estrés en docentes universitarios*, cuyo objetivo fue identificar el nivel de estrés, y técnicas de afrontamientos de docentes del área de ciencias de la salud y docentes del área de humanidades de la Universidad Veracruzana región Veracruz. Abordando la temática del Estrés Laboral como uno de los temas que más se estudia ya que este puede generar reacciones negativas respecto a la actividad, la motivación, el rendimiento en el trabajo y que este trastorno puede manifestarse en cualquier individuo en cualquier área de trabajo, sin duda esto es algo que las empresas o instituciones tienen que prestar importancia, ya que dentro de cualquier organización el factor humano es el activo más importante dentro de la misma, tomando como referencia que la docencia ha sido tradicionalmente considerada como una de las profesiones más estresantes.

Estudios como el de Feitler & Tolkar (1997), en la cual se muestran que un porcentaje de los catedráticos consideran su profesión como “muy estresante” o “extremadamente estresante”.

La metodología de la investigación aplicada fue cuantitativa, el nivel de estudio descriptivo. Instrumento utilizado fue el test Perfil de Estrés Kenneth M. Nowak y La población fue 54 docentes. Esta investigación armoniza con nuestro trabajo es en el hecho de enfocar su interés central por el estrés laboral como este tema se ha convertido en algo muy importante debido a que afecta el rendimiento y actividad en el trabajo, existiendo muchas fuentes de estrés como la elección de decisiones, las diversas responsabilidades, el desagrado de alguna condiciones o de la organización del trabajo y entre un sin fin de cargas laborales.

Por otra parte bajo la autoría de Sanchez & Maldonado (2003) Venezuela, se encontró el trabajo de investigación con título *Estrés en docentes universitarios. Caso LUZ, URBE y UNICA* cuyo objetivo general fue determinar el estrés en docentes universitarios activos, mediante las subvariables: situaciones estresantes, síntomas manifestados, formas de afrontamiento, personalidad típica y motivos sociales. Teniendo muy en cuenta casos particulares en ocupaciones como la enseñanza, es que los docentes comparten la mayor parte del tiempo con los alumnos y muy poco con los colegas. Por consiguiente, son limitadas las oportunidades de discutir los problemas profesionales y así obtener simpatía y tranquilidad al saber de dificultades similares experimentadas. Al referirse al tema, Antor (1999) indica que los docentes están sometidos a fuertes presiones y demandas laborales debido a su rol, en consecuencia, sufren altos niveles de estrés ocupacional, afectando negativamente el nivel de satisfacción, desempeño, productividad y salud, lo cual conlleva a síntomas psicósomáticos, padecimiento de serias enfermedades; donde se pueden desarrollar y acumular gradualmente, provocando el agotamiento.

Esta investigación se clasificó como un estudio de campo, de tipo descriptiva, de diseño no experimental, transversal, descriptivo. Se trabajó con tres poblaciones finitas y determinadas, la primera denominada A, constituida por los 2170 docentes ordinarios activos de la Universidad del Zulia (LUZ), distribuidos en las diferentes facultades de dicha universidad, la población B integrada por los 545 profesores de la Universidad “Dr. Rafael Beloso Chacín” (URBE), distribuidos por facultad, y la población C, constituida por 170 docentes, de la modalidad presencial de la Universidad Católica Cecilio Acosta (UNICA), adscritos a las facultades de dicha institución. Se determinó el tamaño de las muestras, en cada población mediante el procedimiento probabilístico estratificado y se aplicó la fórmula para obtener el número de sujetos por estrato, se utilizó como técnica para la recolección de la información, la Observación por Encuesta, específicamente las Escalas con aplicación del método de escalamiento tipo LÍkert, y el diferencial semántico.

Los resultados obtenidos, permitieron establecer las siguientes sugerencias: Propiciar Jornadas de reflexión y diseñar charlas y talleres.

En esta misma línea Orozco (2018) Mexico, evidencia en su investigación titulada *Nivel de estrés, de los docentes de la facultad de humanidades de psicología clínica y psicología industrial/ organizacional de dedicación completa de la universidad 23* Rafael Landívar cuyo objetivo general es determinar el nivel de estrés de los docentes de la Facultad de Humanidades de Psicología Clínica y Psicología Industrial/Organizacional de dedicación completa de la Universidad Rafael Landívar. Abordando como tema principal la importancia de adecuar las intervenciones para prevenir el estrés al nivel educativo y tipo de centro en que trabajen los docentes, así como la necesidad de diseñar iniciativas formativas de calidad que resulten útiles para su práctica cotidiana y les haga percibirse significativamente más eficaces.

Montessori (2004) indica que un docente es un guía y adecua el ambiente de trabajo de un estudiante para que sea más apropiado a su entorno y a las capacidades que el alumno tenga. El docente busca que los estudiantes comprendan la información para que sea de forma permanente y a su vez aprendan de esos conocimientos que se les brinda.

Por otro lado Pérez (2016) indica que un docente debe estar consciente el papel que desarrolla ante la sociedad y a su vez debe comprender la relación pedagógica que tiene tanto en la capacitación y en la formación. La capacitación es el aprendizaje de nuevos conocimientos y el desarrollo de habilidades que le permitirán cumplir con la integración o adaptación social ante nuevas generaciones. La formación comprende los procesos que contribuirán o influirán en la construcción de la identidad y así poder modelar la cosmovisión y recrear los significados para el sentido de las personas que se encuentran en formación.

La metodología de esta investigación fue de tipo descriptivo, según Hernández, Fernández y Baptista (2014), este estudio se utiliza para presentar las dimensiones de un fenómeno, comunidad, entre otros. La muestra de esta investigación fueron 30 docentes de Psicología Clínica e Industrial de ambos sexos de la Facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar, quienes trabajan en distintas jornadas, los cuáles se seleccionaron bajo un muestreo probabilístico aleatorio. Este trabajo de investigación contribuye especialmente ya que se apoya bajo el mismo instrumento para nuestra recolección de datos al momento de poder determinar los niveles de estrés de los docentes, se utiliza la Escala de Estrés Docente ED-6, creado por Gutiérrez, Morán, Sanz & Inmaculada (s.f). Es una escala tipo Likert de 6 dimensiones.

2.1.2 Nacionales. El proyecto *“Análisis de factores psicosociales asociados al estrés laboral en docentes de planta de las facultades de ciencias económicas administrativas e ingeniería de la*

Universidad Autónoma de Occidente” (Patiño & Gutierrez, 2013) se realizó en Santiago de Cali, Colombia. Tiene como objetivo general analizar los factores psicosociales asociados al estrés laboral en docentes de planta de las facultades de ciencias económicas-administrativas e ingeniería de la universidad autónoma de occidente, un estudio de tipo descriptivo de corte transversal, dado que se pretendió analizar factores asociados al estrés laboral.

La muestra fue de 55 docentes de planta de la universidad Autónoma de Occidente de la facultad de Ingeniería y 32 docentes de la facultad de ciencias económicas y administrativas. El instrumento con el que se llevó acabo la valoración fue el de Factores de Riesgo Psicosocial en la Enseñanza (CVFRP) elaborado por Luis Gómez Pérez, que además de realizar una valoración de los riesgos, también permitía orientar la aplicación de medidas preventivas contextualizadas a cada riesgo detectado.

Concluyendo que el factor de riesgo que genera mayor complejidad para las dos facultades es la presión ejercida por los directivos de la universidad, pues, deben estar atentos a cada detalle de su trabajo, además de que el estrés es más alto en la facultad de ciencias económicas y administrativas en comparación al de ingeniera. Este estudio aporta a la investigación en curso en el ámbito teórico, pues, define los factores psicosociales que afectan las prácticas pedagógicas de los docentes.

El artículo de investigación *El papel del docente reflexivo como estrategia del síndrome de Burnout en relación con las prácticas educativas*, realizado por Muñoz & Correa (2014) pretende identificar la relación entre el síndrome de Burnout y las prácticas educativas en docentes de primaria y secundaria. La población estuvo compuesta por 16 docentes (100 % de la población) de básica primaria y secundaria de una institución educativa privada, de los cuales el 56 %

corresponde a mujeres y el 44 %, a hombres.

Para medir la prevalencia del Síndrome de Burnout, se aplicó el inventario de Burnout de Maslach (MBI), conformado por 22 ítems tipo Likert, con rango de 0 a 6 desde “nunca” a “diariamente”, en tres categorías: AE, D, y RP (Maslach y Jackson, 1986). Así mismo, se recolectó información a través de una profundidad acerca de las percepciones que los docentes tienen sobre la relación del Síndrome Burnout y sus prácticas pedagógicas. Este proyecto coincide con la idea de relación el estrés con las prácticas pedagógicas e identificar la relación que existe entre las mismas. Frente a los resultados la relación del padecimiento del SB, en relación con el sexo, se encontró que el sexo femenino es más propenso a los padecimientos. Por otra parte, la investigación permite identificar que los docentes con menor experiencia son los que más padecen el Burnout.

La investigación titulada “*Factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos*” (Calderon , Calle, Roldan, Lemos & Orejuela, 2019) tiene como objetivo general evaluar los factores psicosociales asociados al estrés en una muestra de profesores de una universidad privada colombiana. Se realizó a través de un estudio descriptivo correlacional con una muestra intencional de 61 profesores (rango de edad 25 a 63 años; 65,6 % hombres).

Como instrumentos este estudio implementó el cuestionario de salud del paciente PHQ-9, Cuestionario de Ansiedad generalizada GAD-7, Escala de estrés percibido PSS-14 y un cuestionario sobre factores psicosociales laborales. Como resultado se halló que el 21,3 % de los profesores presentan niveles significativos de estrés, que en promedio los profesores manifestaron sentir tener control sobre su tiempo, variedad en las tareas, posibilidad de aprender

en su labor y niveles de apoyo social adecuados.

Otra investigación es la de “*condiciones laborales relacionadas con los niveles de estrés en los docentes de una institución de educación técnica de Bogotá*”, realizada por Cleves, Guerrero & Macías (2014), pretende identificar las condiciones laborales que generan mayor estrés en un grupo de docentes de una institución de educación técnica de Bogotá. La investigación fue realizada con un enfoque cuali-cuantitativo de tipo descriptivo correlacional. Un estudio descriptivo busca recoger información y medirla para poder así determinar una situación o una tendencia de una población. La muestra fueron los docente de una institución privada de educación técnica de la ciudad de Bogotá que se compone de 90 maestros, los cuales tiene tres sitios de trabajo dependiendo la asignatura a desarrollar los cuales son salón, cocina o laboratorio.

El Instrumento tomado para evaluar el estrés es un cuestionario, el cual consta de 31 ítems que pertenecen a cuatro categorías según el tipo de síntomas de estrés que son Fisiológicos, Comportamiento social, Intelectuales y laborales y Psicoemocionales. Concluyendo que el nivel de estrés comparado entre hombres y mujeres, se encontró que las docentes mujeres reportaron niveles de estrés alto, mientras que los hombres en estos niveles no llegan a la mitad de los encuestados. Este estudio se asemeja en la teoría establecida y el enfoque cualitativo y cuantitativo con el que se aborda la investigación actual.

Se encontró el estudio realizado por Echeverry, Monsalve & Moran (2016) en Colombia titulado: Estrategias de afrontamiento para el estrés laboral en docentes de un colegio de Cali. En el cual se aborda de qué manera el estrés en la actualidad afecta a todos los sectores y en todos los niveles jerárquicos, desde los obreros hasta los altos directivos se ven afectados por este mismo estrés laboral. El cual no solo perjudica el desempeño a nivel organizacional, productivo y

social; sino que además puede contribuir a que las personas presenten estados de ansiedad, depresión, urgencias cardiovasculares y otras enfermedades catalogadas por el Ministerio de trabajo como enfermedades de origen laboral. El objetivo de la investigación es Identificar la estrategia de afrontamiento para el estrés laboral más usado por los docentes que presentan niveles de estrés muy bajo bajo de un colegio de la ciudad de Cali.

Los fundamentos teóricos que orientaron el desarrollo de la investigación fueron Peiro (2001) afirma que el estrés surge cuando la persona debe enfrentarse a situaciones o personas que no puede controlar y que representa para ella una amenaza. Esta investigación fue un estudio tipo descriptivo, de tipo cuantitativo y de modalidad no experimental, las variables de estudio fueron estrategias de afrontamiento y nivel de estrés laboral. Se aplicaron dos instrumentos los cuales fueron un cuestionario para la evaluación de estrés y la escala de estrategias coping – modificada (EEC-M) a 42 docentes de una institución educativa privada de la ciudad de Cali. Los resultados señalan que la estrategia de afrontamiento para el estrés laboral más usada por los docentes fue solución de problemas, seguido de religión y el apoyo profesional. La presente investigación se toma para que sea un antecedente debido a refleja cómo afecta el estrés en los diversos campos laborales enfocado especialmente en la docencia y como afrontarlo.

Otro estudio es el realizado por González (2018) en Colombia bajo el título de: *Estrés laboral en docentes de la primera infancia*. En el cual se toma como referencia los factores que inciden en el estrés laboral y afectan directamente la integridad de los docentes de primera infancia, teniendo en cuenta que son estos los que tienen un encuentro directo con la niñez y realizan un trabajo constante por brindar un desarrollo óptimo a los niños y niñas dentro y fuera de la escuela. El objetivo de la investigación permitió identificar los factores laborales que inciden en el estrés que manifiestan docentes de la primera infancia, que laboran con población

de estratos 2 y 3 de la localidad de Fontibón en Bogotá incorporando alternativas para su manejo y prevención.

La metodología de investigación realizada fue de tipo Cualitativa con enfoque Investigación acción educativa usando como instrumento el test de estrés laboral JSS a nueve profesoras que trabajan en el jardín infantil “La casita de Mickey”, el IED Pablo Neruda y 3 hogares infantiles del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), dentro de los resultados se da la identificación de los principales factores laborales incidentes en el estrés de las docentes y sus manifestaciones corporales, psicológicas y fisiológicas, dejando como producto una cartilla de prevención del estrés practica para todas las docentes de primera infancia. Esta investigación nos interesa porque no solo se basa en hacer un análisis detallado del estrés laboral en docentes de primera infancia solo pretende dar a conocer los factores que la generan y presentar una propuesta de cambios para mejorar dichos comportamiento

2.2 Marco Teórico

El marco teórico de este proyecto pretende exponer los conceptos básicos y las temáticas que se necesitan para la comprensión de los objetivos propuestos en esta investigación, exponiendo la teoría que respalda la investigación, como lo son los factores de estrés, que influye en los procesos de enseñanza, y las dimensiones que busca evaluar el instrumento aplicado en este proyecto.

El estrés es definido por la Asociación Americana de Psiquiatría (APA, 2014), como un patrón de respuestas que logran ser específicas y no específicas en el que él individuo ha experimentado ante ciertos estímulos que han perturbado o pueden alterar su equilibrio y que retan o exceden la capacidad que tenga la persona para afrontarlos. Así mismo Benito, Simón,

Sánchez, Matachana (2011), plantean que “es un proceso que se origina cuando los sucesos ambientales superan las capacidades de adaptación que tiene un organismo o persona. Esto puede generar cambios biológicos y psicológicos siendo estos los que provocan enfermedades”.

El estrés con frecuencia proviene acompañado de emociones como exaltación, de-presión o ira, de una intensidad variable dependiendo de la situación. Cuando esto ocurre, lo más apropiado es expresar esas emociones, lo que ayuda a superar el estrés. Las emociones no expresadas o reprimidas, sean positivas o negativas, generalmente producen estrés (Naranaja, 2011).

Cuando no existe un adecuado manejo de ciertos factores dentro de la instituciones Educativas, como las relaciones interpersonales, el clima laboral, cuando se genera un ambiente perturbador o cuando las capacidades del docente no pueden ser demostradas, incrementa el nivel de tensión y presión, lo que puede llevar a un estrés laboral (Álvarez, 2007).

El estrés laboral es el resultado del desequilibrio entre el apoyo que la persona siente en la organización, las condiciones de trabajo que pueda tener y a factores propios de sus actividades laborales. (Gutiérrez y Ángeles, 2012. p. 74). Dentro del estrés existen diversos factores que influyen, uno de esto es el ambiental y es la incertidumbre económica que se refiere a la ansiedad que siente la gente por la seguridad que tienen en su empleo y la estabilidad que el mismo le brinda.

Las demandas del rol, se refieren a las funciones y el rol que el desempeña en su puesto de trabajo; un ejemplo de demanda del rol puede ser cuando la persona tiene gran cantidad de trabajo y no puede cumplir en el tiempo establecido (Dávila, 2014).

Antor (1999) citado por Luz, Urbe & Única (2003) plantea que los docentes están sometidos a fuertes presiones y demandas laborales debido a su rol, en consecuencia, sufren altos niveles de estrés ocupacional, afectando negativamente el nivel de satisfacción, desempeño, productividad y salud, lo cual conlleva a síntomas psicossomáticos, padecimiento de serias enfermedades; donde se pueden desarrollar y acumular gradualmente, provocando el agotamiento o síndrome de Burnout. También refiere el autor que en las organizaciones educativas se dan una serie de estresores, entre ellos: variadas responsabilidades, ambigüedad de rol, salario insatisfactorio, limitado reconocimiento profesional, pocas posibilidades de ascenso, desinterés de los estudiantes, dificultades para la actualización profesional. Ahora bien, Norfolk (2000) expone como fuente de estrés, el exceso de trabajo, generando presiones intensas. Situación a evidenciarse en docentes con alto número de secciones, en consecuencia, elevada cantidad de alumnos.

Las consecuencias del estrés en el ser humano son multidimensionales, la salud física se ve afectada por el esfuerzo extraordinario del organismo para responder a las demandas y el sistema inmune es uno de los primeros en ser perturbado (Ré, 2006), generando que las personas contraigan enfermedades que de haber estado sus defensas fuertes probablemente no las hubieran padecido, en la actualidad se comprende cada vez mejor el impacto de la mente sobre el cuerpo.

En la dimensión social resulta evidente como frente a esas situaciones de estrés continuo las relaciones humanas son afectadas, y particularmente en el rol docente la calidad comunicacional del profesor con el estudiante podrá mostrar las consecuencias de un profesor estresado y aplicando lo planteado en la pragmática de la comunicación humana, resulta importante observar tal aspecto. Las manifestaciones en la dimensión psicológica son evidentes expresándose en cambios emocionales, afectivos y cognitivos propiciados por el estrés.

Ré (2006), expone los síntomas más comunes del estrés, teniendo en cuenta las dimensiones del ser humano, en el ámbito *emocional y cognitivo*: temor, miedo, inseguridad, dificultades para pensar, pérdida de memoria, ansiedad, ira, irritabilidad, tristeza, apatía, fatiga, indecisión, pérdida de la autoestima, pensamiento negativo, culpa, mal humor, nerviosismo, odio-animosidad-resentimiento, cambio cíclico de humor, aumento de la reactividad. En la dimensión *Emocionales fisiológicas*: sudoración, tensión muscular, palpitaciones, risa nerviosa, sequedad de la boca, mareos, náuseas, aumento y disminución de la presión arterial, escalofríos.

En el *ámbito mental* propensión a errores y accidentes, pensamientos irreflexivos, trastorno de memoria, bloqueo mental, afectación del habla, hostilidad, antagonismo, bloqueo para resolver problemas, dificultad para concentrarse, desorganización de las funciones mentales superiores. *Ámbito Social*: Problemas y ausentismo laboral, competitividad exagerada, insatisfacción, accidentes, aislamiento social, desacuerdos familiares, bajo desarrollo personal, propensión a conductas antisociales, ansiedad excesiva, pobre inclusión organizacional, expectativas y exigencias exageradas, agresiones físicas y conductas antagónicas.

La dimensión *Valóricos*: Incapacidad para decidir, incapacidad para ser asertivo, trastornos en el juicio valorativo, dificultad para valorar un contexto, falta de sentido vital, incapacidad para separar lo importante de lo urgente, incapacidad para separar lo importante de lo urgente, incapacidad de autocrítica, desprecio por la vida, daño por la salud, actitudes rígidas, disminución del apoyo familiar, ausencia de proyecto vital, comportamiento socialmente irresponsable, pérdida de autoconfianza.

Por otra parte el instrumento ED-6 seleccionado para este proyecto, es de la autoría de Gutierrez, Morán y Sanz (2005), quienes definen de manera puntual, un concepto corto y básico

para cada factor que pretende evaluar la prueba.

Factor ansiedad:

Junto con la depresión son las dos respuestas más características del estrés. La ansiedad se manifiesta en intranquilidad, tendencia a elevar el consumo de sustancias que en concepto de la persona, alivian el malestar, tensión en el trabajo, dificultad para dormir, temor parpara afrontar algunas situaciones difíciles del día a día.

Factor depresión:

La depresión se caracteriza por la tristeza, el pesimismo y en general una sensación de que es difícil 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.

Factor creencias desadaptativas:

Dentro de este factor los docentes creen que en general la sociedad valora muy poco su trabajo y pierden el sentido trascendente de la enseñanza, no viendo el impacto en la formación de los alumnos. Tienden a ver la profesión en desventaja frente a otras profesiones y a creer que hay poco que puedan hacer para mejorar los problemas que encuentran en su entorno.

Factor presiones:

Este factor se caracteriza por las dificultades de adaptación del docente a su entorno, percibiendo un clima laboral tenso y adverso. La culminación de la jornada se alcanza con cansancio y agotamiento, pensando que los problemas son mayores que al iniciar la jornada,

dejando al docente en una posición de no afrontamiento de sus responsabilidades.

Factor desmotivación:

Este factor es que hace que el docente pierda la posibilidad de realización profesional a través de su labor, inundándose de falta de ganas y ánimo para terminar varias labores y compromisos de su rol. No logra disfrutar aquellos momentos en los que las circunstancias retribuyen el esfuerzo docente, como el reconocimiento o la valoración de su labor.

Factor mal afrontamiento:

Este factor se caracteriza por la tendencia a resolver de manera poco acertada los problemas diarios, terminando con la sensación que todo empeoró y en ocasiones afectando negativamente facetas personales diferentes a la laboral. El relacionamiento con los superiores y colegas se dificulta y el docente piensa que no cuenta con los recursos necesarios para poder ejercer su labor como él quisiera.

Los procesos de enseñanza son la base fundamental del maestro, que hace efectiva su labor en las instituciones educativas, Díaz y Solar (2009) definen la enseñanza como un proceso multidimensional y complejo. El docente que tiene un conocimiento pedagógico y disciplinar más profundo y una conciencia mayor sobre los diferentes componentes y variables de la enseñanza-aprendizaje, está mejor preparado para realizar juicios y tomar decisiones apropiadas respecto de dicho proceso. Uno de los grandes desafíos de los docentes es encontrarle significado a su experiencia pedagógica. El rol de las teorías, las prescripciones externas y las experiencias de otros docentes adquiere relevancia cuando ellas pueden articularse con la experiencia del docente y, a su vez, tengan sentido en su trabajo. No en vano los formadores de docentes y los

investigadores buscan comprender la forma como las instituciones educativas median y transforman el 'qué' y 'cómo' enseñan los docentes, con el fin de conocer sus procesos de aprendizaje.

2.3 Marco Conceptual

Docente: Es una persona con elevada preparación, competencia y especialización que presta un servicio público. Además, la denominación profesional proporciona privilegio, autoridad y reconocimiento social a las personas que las asume.” (Popkewitz, 1985 - citado por Marcelo, 1989)

Estrés: Designa una elevada tensión psíquica producida por situaciones de esfuerzo excesivo, preocupación extrema o grave sufrimiento. El agobio que experimenta la persona desencadena diversas reacciones psicofisiológicas que preparan al organismo para responder o adaptarse a las exigencias. En el estrés cabe admitir la existencia de dos secuencias, la primera es la exigencia exterior, que actúa sobre el sujeto como una fuerza extraña (el estresor). La segunda secuencia es la respuesta del individuo a la fuerza exterior que le golpea, esto es, la sobrecarga emocional de tipo ansioso (Fernandez, 1999).

Agentes Estresores: Son las circunstancias, situaciones imprevistas o contrariedades, condiciones personales, profesionales... que nos sobrevienen en la vida, y que percibimos consciente o inconscientemente como una amenaza, dificultad, etc. En definitiva aquellas que vivimos como algo negativo (Selye, 1935).

Proceso de Enseñanza-Aprendizaje: Se entiende los procesos enseñanza-aprendizaje como “simultáneamente un fenómeno que se vive y se crea desde dentro, esto es, procesos de

interacción e intercambio regidos por determinadas intenciones, en principio destinadas a hacer posible el aprendizaje; y a la vez, es un proceso determinado desde fuera, en cuanto que forma parte de la estructura de instituciones sociales entre las cuales desempeña funciones que se explican no desde las intenciones y actuaciones individuales, sino desde el papel que juega en la estructura social, sus necesidades e intereses”. Quedando, así, planteado el proceso enseñanza-aprendizaje como un “sistema de comunicación intencional que se produce en un marco institucional y en el que se generan estrategias encaminadas a provocar el aprendizaje” (Contreras, 1990, p.23)

Insatisfacción del ejercicio profesional: Se refiere a que las personas perciban negativamente estos aspectos del trabajo tales como: las tareas que realizan y los métodos de trabajo, el lugar de trabajo y en las decisiones que afectan al final del trabajo, por tanto están expuestos a un mayor nivel de riesgo (Luceño, 2008).

Falta de motivación para el desempeño: Es la principal consecuencia de la insatisfacción por las condiciones laborales, indican que las personas perciben negativamente las relaciones sociales con compañeros y supervisores y, por tanto, que están expuestos a un mayor nivel de riesgo a desencadenar una desmotivación al desempeño de la persona en su ámbito laboral (Luceño, 2008).

Conflicto de rol: Puede ser generado bien por la percepción de enfrentamiento entre metas y valores individuales y laborales o por el enfrentamiento entre demandas referidas a diferentes roles (Smylie, 1999). En el contexto académico, esta situación se puede presentar cuando el docente experimenta relaciones conflictivas con el alumno que le impiden desarrollar adecuadamente su labor. También aparece asociado a una ausencia de coherencia entre las metas

individuales y las metas de la institución educativa, debido a una baja identificación personal con el ideario de la institución (Lindberg, 2001; LiPing Tang y Chamberlain, 1997; Ryan y Deci, 2000)

Ambigüedad de rol: Esta situación aparece asociada a la dimensión de realización personal. El profesor percibe que no existe claridad en aquello que se espera de él como docente, lo que afecta sus percepciones de competencia ya que se siente incapaz de realizar bien su trabajo porque no sabe exactamente lo que debe hacer y se espera de él.

Ambiente de Control: Un entorno con elevado nivel de control propicia la aparición del estresor por el efecto negativo que posee en la percepción de autonomía del profesor y en el nivel de implicación y de compromiso con el trabajo. Los teóricos de la autodeterminación señalan que la autonomía constituye una necesidad psicológica básica que afecta el nivel de internalización de conductas que inicialmente se hallan controladas, por elementos de carácter extrínseco. En tal sentido los profesores con baja percepción de autonomía desarrollan un locus de control externo y se muestran propensos a desarrollar cuadros de estrés (Rudow, 1999).

El estrés no se clasifica únicamente como negativo, sino además este puede ser positivo debido a que como respuesta genera la resistencia para conseguir resultados satisfactorios en nuestra vida. Sin embargo el estrés llega a ser negativo cuando tiene consecuencias perjudiciales para la salud y para las organizaciones en las que trabajan las personas.

Tipos de Estrés.

Según Manzano (2010) refiere la existencia de tipos de estrés: Estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico cada tipo con sus peculiaridades.

Estrés Agudo; este tipo de estrés se caracteriza por ser habitual y breve no permitiendo generar lesiones graves y de fácil tratamiento, este tipo de estrés va a depender de las demandas y la forma como lo asume, si es mínima es adecuada pero si incrementa agota. Ejemplo cuando un docente dicta clase de un tema que le agrada a un grupo numeroso de estudiantes para el docente es gratificante, sin embargo por la tarde dicta un curso que no le agrada y la población estudiantil es mayor, generándole mayor tensión dado que tiene que manejar un mayor grupo humano y dar las explicaciones del caso a un grupo que posiblemente no entienda.

Estrés agudo episódico; se caracteriza por ser más prolongado y se debe a que el individuo esta desorganizado y provoca tensiones en su vida diaria laboral y crisis, esta desorganización provoca que no asuma una actitud adecuada frente a situaciones agobiantes generándole tensiones, estado emocional difícil de manejarlo, se muestra ansioso e irritable, asimismo su nivel relaciones se encuentran deterioradas, convirtiéndose su ámbito laboral el lugar más estresante y dañino para su salud.

Estrés crónico; se refiere a que el individuo presenta estresores casi de manera permanente refiriéndonos a meses y años, esto quiere decir que le ocasiona daños físico y emocional provocando una disminución en su rendimiento y su calidad de vida.

Factores desencadenante del estrés docente

Según Travers y Cooper (1997) existen dos factores que producen el estrés son los internos y externos. En lo que respecta a los factores internos se refiere a las características propias de cada ser humano lo que lo hace único y diferencial, siendo su intervención diferente en los diversos contextos que se involucra, se indica que la personalidad tiene que ver mucho con la forma de afrontar de las situaciones; en cuanto a los factores externos son los que están ajenos a manejarlos

los seres humanos y que desequilibran el estado emocional del docente, siendo estos factores variados entre ellos tenemos: deficientes relaciones interpersonales, ambiente laboral inadecuado, ausencia de motivadores, multitareas y/o recargadas actividades, entre otras.

Travers & Cooper (1997) refiere que estas actitudes provocan en los docentes situaciones estresantes que conlleva a desestabilizar su equilibrio emocional y por ende repercute en su ámbito laboral, familiar y social, de ahí la necesidad de las instituciones educativas establezcan estrategias que contribuyan a mejorar el estado biopsicosocial del individuo y por ende permitan que el docente brinde resultados óptimos en beneficio de la organización y de los estudiantes, quienes recibirían una educación de calidad.

2.4 Marco Contextual

La presente investigación se realizará en la Universidad Francisco de Paula Santander (UFPS) ubicada en la avenida Gran Colombia No. 12E-96 Barrio Colsag, de la Ciudad de San José de Cúcuta del departamento de Norte de Santander, Colombia; es una Institución de Educación superior que inicia el 5 de julio de 1962 como una fundación de carácter privado ofertando solo la carrera de economía. Su objetivo es elevar el nivel cultural de la juventud nortesantanderana, solucionar el problema de numerosos bachilleres de la localidad que por diversas causas, sobre todo económicas, no pueden seguir estudios en otras ciudades del país y estrechar vínculos de solidaridad.

Actualmente la UFPS funciona como una institución pública, que ofrece a la población nortesantandereana y sus alrededores 44 carreras en áreas concernientes a la ingeniería, salud, educación, artes, humanidades y ciencias básicas, empresariales, agrarias y del ambiente, de las cuales 28 son ofertadas en la modalidad presencial, 4 en educación a distancia, 8

especializaciones y 5 maestrías. Se divide en 6 facultades (Ciencias agrarias y empresariales, ciencias básicas, ciencias empresariales, ciencias de la salud, educación artes y humanidades e ingeniería).

2.5 Marco Legal

El Decreto 1278 de Junio 19 de 2002 por el cual se expide el Estatuto de Profesionalización Docente. El Presidente de la República de Colombia, en ejercicio de las facultades extraordinarias conferidas por el artículo 111 de la ley 715 de 2001.

Artículo 1. Objeto. El presente decreto tiene por objeto establecer el Estatuto de Profesionalización Docente que regulará las relaciones del Estado con los educadores a su servicio, garantizando que la docencia sea ejercida por educadores idóneos, partiendo del reconocimiento de su formación, experiencia, desempeño y competencias como los atributos esenciales que orientan todo lo referente al ingreso, permanencia, ascenso y retiro del servidor docente y buscando con ello una educación con calidad y un desarrollo y crecimiento profesional de los docentes.

Artículo 28. Objetivos de la evaluación. La evaluación tiene como objetivos:

A. Estimular el compromiso del educador con su desarrollo profesional, su rendimiento y la capacitación continua, en búsqueda del mejoramiento de la calidad de la educación.

B. Conocer los méritos de los docentes y directivos docentes y comprobar la calidad de su actuación frente al estudiantado y a la comunidad, en lo atinente al desempeño de sus funciones.

C. Medir la actualización pedagógica y los conocimientos específicos, con el fin de detectar necesidades de capacitación y recomendar métodos que mejoren el rendimiento en su desempeño.

D. Estimular el buen desempeño en el ejercicio de la función docente mediante el reconocimiento de estímulos o incentivos.

E. Establecer sobre bases objetivas cuáles docentes y directivos docentes deben permanecer en el mismo grado y nivel salarial o ser ascendidos, reubicados en el nivel salarial siguiente, o separados del servicio, por no alcanzar los niveles mínimos de calidad exigidos para el desempeño de las funciones a su cargo.

Ley 30 de diciembre 28 de 1992 por el cual se organiza el servicio público de la educación superior

Artículo 1° la educación superior es un proceso permanente que posibilita el desarrollo de las potencialidades del ser humano de una manera integral, se realiza con posterioridad a la educación media o secundaria y tiene por objeto el pleno desarrollo de los alumnos y su formación académica o profesional.

Artículo 2° la educación superior es un servicio público cultural, inherente a la finalidad social del estado.

Noviembre 6 de 1996 por el cual se expide el estatuto docente universitario de la universidad francisco de Paula Santander.

Artículo 80. La universidad propiciará los proyectos que respondan a las necesidades de carácter social, cultural y económico de la región y de país, al desarrollo científico, tecnológico, humanístico, artístico, andragógico y pedagógico de los docentes. En consecuencia, estimulará la iniciativa individual y/o colectiva para el desarrollo de investigaciones o la prestación de servicios, estableciendo las prioridades de acuerdo con las disponibilidades de tiempo y recursos

de la institución.

Artículo 58. La distinción de profesor honorario será otorgada por el consejo superior universitario, a propuesta de consejo académico, a docentes universitarios de reconocida prestancia científica, o artística, o humanística o técnica, que hayan contribuido al desarrollo académico de la universidad o hayan hecho aportes significativos a la ciencia, o las artes, o a la técnica o a las humanidades a nivel nacional o internacional.

3. Diseño Metodológico

3.1 Tipo de Investigación

Esta investigación se enmarca desde un enfoque cualitativa, para Hernández, Fernández y Baptista (2003) este se fundamenta en una perspectiva interpretativa centrada en el entendimiento del significado de las acciones de seres vivos, principalmente los humanos y sus instituciones. El método de la investigación es descriptivo pues según Sampieri (1998), los estudios descriptivos permiten detallar situaciones y eventos, es decir cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno y busca especificar propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Este proyecto de investigación se considera que es de carácter descriptivo en cuanto permite investigar los factores de estrés en los docentes universitarios.

3.2 Población y Muestra

La población que representa este proyecto está conformada por el Programa Académico de Comercio Internacional de la Universidad Francisco de Paula Santander de Cúcuta, se encuentra integrado por 37 docentes. La intencionalidad de la aplicación del instrumento (Escala-ED6) correspondía a la totalidad de los docentes, sin embargo respondieron de manera virtual 19 maestros.

3.3 Recolección de la Información (Técnicas e Instrumentos)

La recolección de datos se realiza mediante un instrumento de medición donde se exponen las variables necesarias para el estudio, este será un cuestionario ya que consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir (Chasteauneuf, 2009). Para ello se utilizará la

Escala de Estrés Docente ED-6, creado por Gutiérrez, Morán, Sanz e Inmaculada (2005), conformada por 77 items, es una escala tipo Likert de 6 dimensiones: Ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación y mal afrontamiento. La prueba se evalúa en una escala de total desacuerdo el cual vale 1 y en total acuerdo que vale 5. El Instrumento ED-6 se aplica teniendo en cuenta las TICS, siendo enviado al correo institucional de los docentes del programa académico Comercio Internacional.

3.4 Procesamiento de la Información

La información se procesa de la siguiente manera:

1. Se solicita la autorización a los directivos del programa académico Comercio Internacional para aplicar la Escala de Estrés Docente ED-6.
2. Se envía por medio del correo electrónico a la directora del programa la Escala de Estrés, para que difunda entre los docentes el instrumento a evaluar.
3. Se procede a la calificación e interpretación de los resultados obtenidos en el cuestionario aplicado.

4. Resultados Cuantitativos

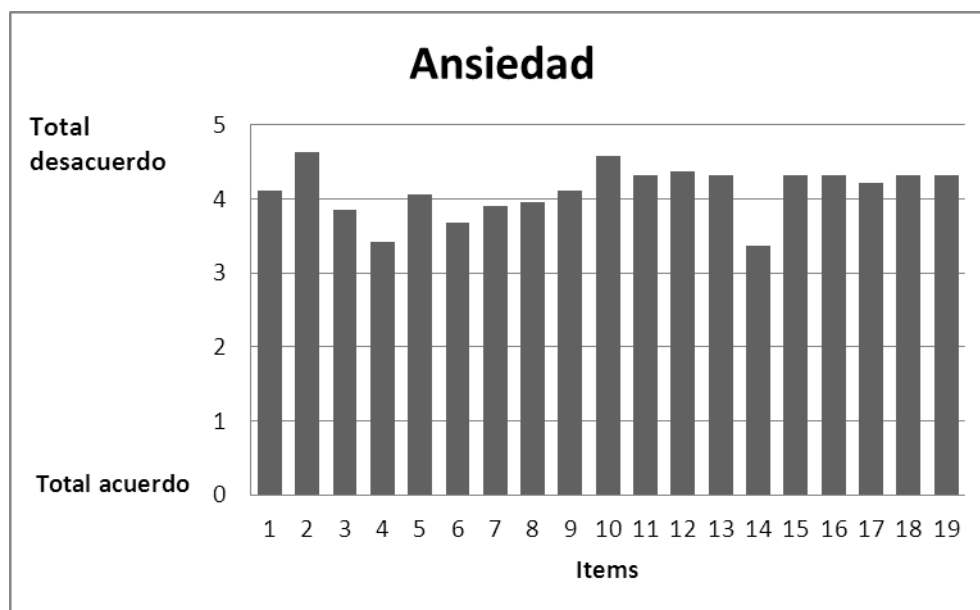


Figura 1. Factor Ansiedad

En la **Figura 1** se observa que el promedio de los 19 ítems que conforman esta dimensión es de 4.0 lo que según la escala establecida corresponde a un nivel bajo de ansiedad en los docentes. Esto indica que no se presentan manifestaciones de tensión, temor, desconcentración, trastornos alimenticios o de sueño lo que generaría casos de estrés bajo este factor.

Igualmente se observa que la medida más baja corresponde al ítem que describe si debería actuar con más calma en las tareas laborales lo que revela que la respuesta de los docentes es que saben mantener el control ante las diversas situaciones. Por otro lado la medida más alta corresponde al ítem donde indican si han tenido que recurrir en algún momento a la ingesta de tranquilizantes y fármacos para aliviar malestares a lo cual nos muestran los resultados que están en desacuerdo. Lo anterior significa que los docentes presentan un bajo nivel de estrés causado por ansiedad.

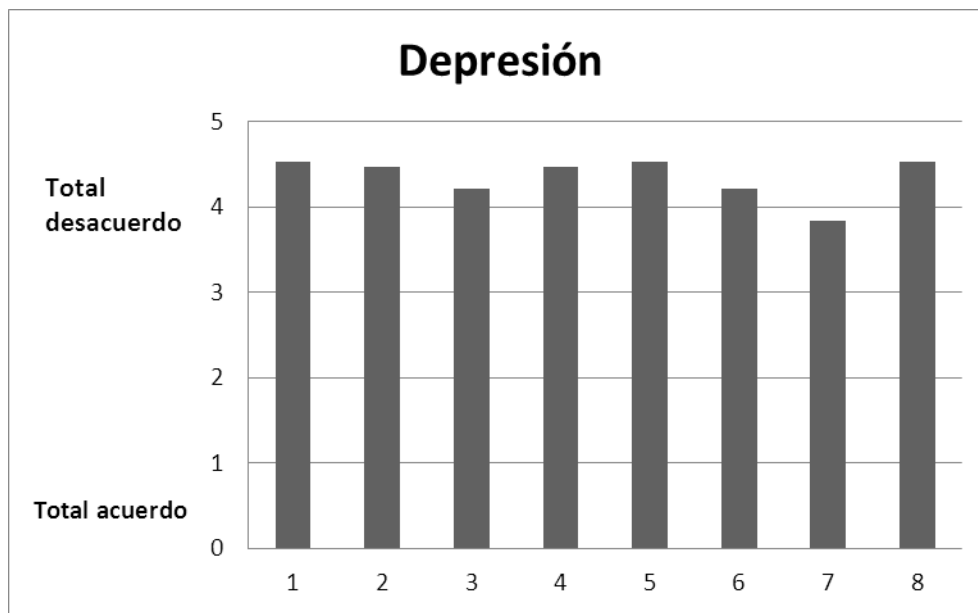


Figura 2. Factor depresión

En la **Figura 2** se observa que el promedio de los 8 items que conforman esta dimensión es de 4.05 que según la escala, corresponde a un nivel muy bajo de depresión. Esto indica que los docentes no manifiestan signos como tristeza, pesimismo, sensación de debilidad, falta de energía. Lo anterior da como resultado que los docentes del Programa Académico de Comercio Internacional presentan un nivel muy bajo de estrés causado por depresión.



Figura 3. Factor Creencias Desadaptativas

En la **Figura 3** se observa que el promedio de los 8 items que conforman esta dimensión es superior a 3.5 puntos que según la escala corresponde a un nivel normal de creencias desadaptativas. Lo que expone la carencia de problemas como inclusión escolar, señalar a los estudiantes como malos, igualmente como se ve reflejado a nivel general los docentes en ocasiones se ven desmotivados por el sueldo y por el bajo reconocimiento de la sociedad a su labor de docentes. Lo anterior significa que los docentes pertenecientes al programa presentan un nivel normal de estrés causado por creencias desadaptativas.

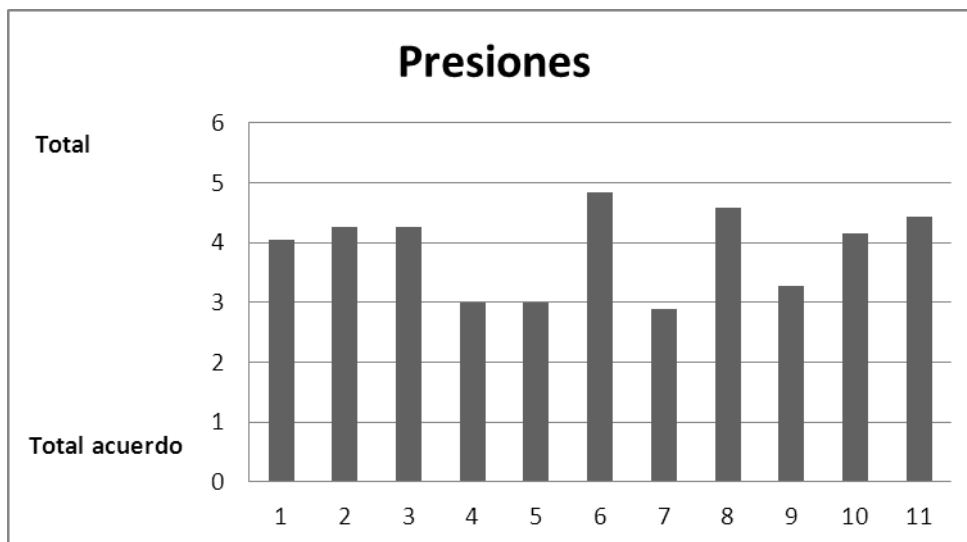


Figura 4. Presiones

En la **Figura 4** se evidencia según lo establecido en la escala ED-6 los 11 items arrojan un porcentaje de 3,5 en el factor presión, lo que corresponde a un nivel de moderado. Las situaciones en las que los docentes expresaron mayor inconformidad se relacionan con el clima laboral de la Universidad y la poca atención y comprensión que logran en algunas clases sus estudiantes. Lo que indica que los docentes no se sienten bajo presión, son conscientes de la autonomía que poseen para realizar su labor como docentes.

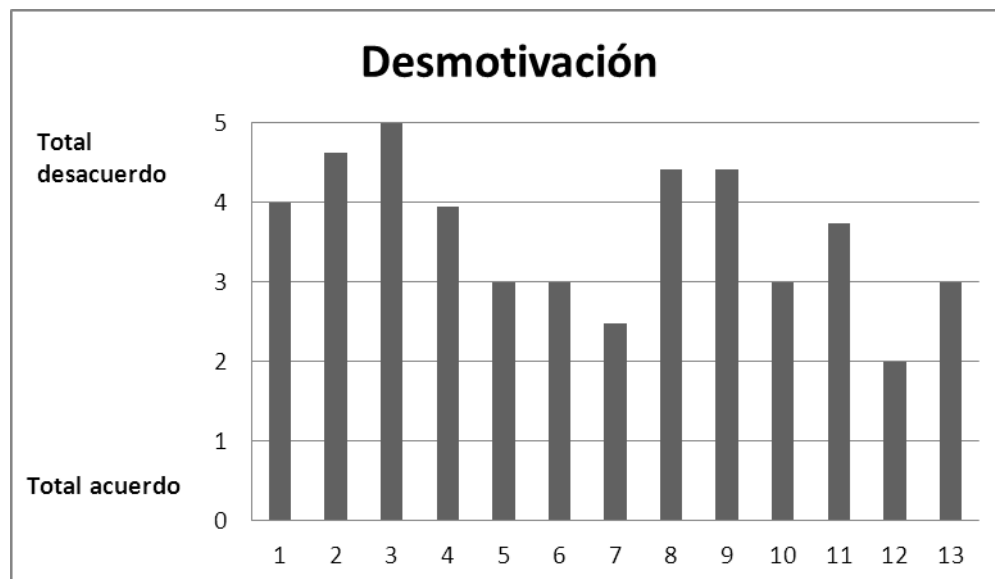


Figura 5. Desmotivación

En la **Figura 5** se observa un nivel normal del factor desmotivación que corresponden a un promedio de 3,7 según la escala ED-6, los ítems con menor puntuación, es decir, con mayor acuerdo corresponde a lo relacionado con la pérdida de motivación en cuanto a los procesos de enseñanza, indicando que no se conserva la misma ilusión que cuando comenzaron a ejercer su rol como docentes, incluso algunos dudarían el hecho de cambiar de profesión en igualdad de condiciones económicas.

Sin embargo, no es un factor que genere alarma puesto que se encuentra dentro de los límites de la normalidad. Cabe resaltar que el ítem con total acuerdo se relaciona con lo conscientes que son los docentes del impacto que tiene la educación en la sociedad.

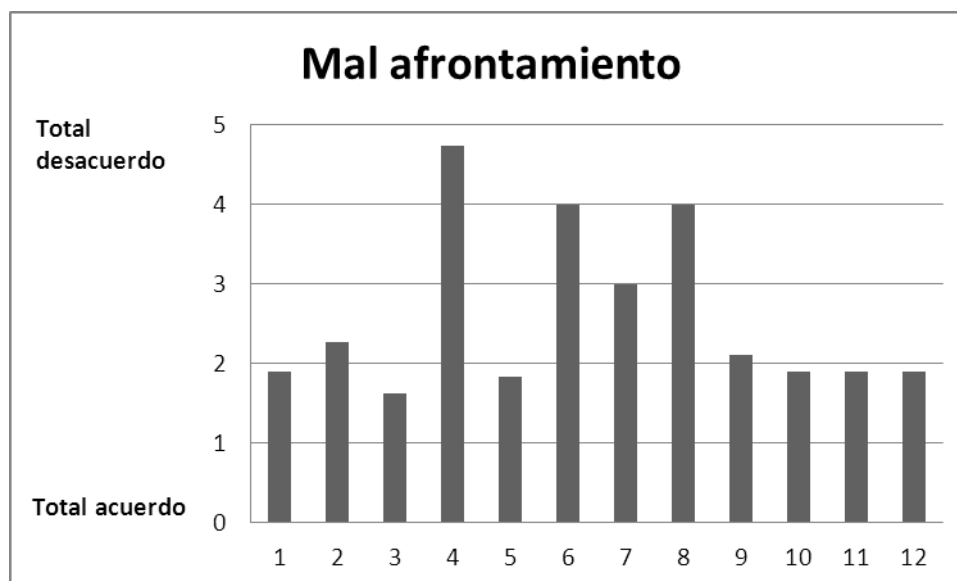


Figura 6. Mal afrontamiento

La **Figura 6** corresponde al factor “Mal afrontamiento”, con un porcentaje de 2,6 lo que indica un nivel moderado según los parámetros establecidos en las pruebas. Las situaciones que merecen mayor atención en los docentes de la facultad de Comercio Internacional tienen relación en su ámbito personal, como lo son adaptarse rápidamente a los cambios, no estar satisfechos en una totalidad por la organización que maneja la Universidad, los docentes en algunas ocasiones optan por afrontar condiciones poco agradables sin el apoyo de las personas que le rodean, lo que trae consigo la afectación en diversas facetas de su vida.

Teniendo en cuenta los anteriores gráficos que reflejan los resultados de los otros 5 factores de estrés, “Mal afrontamiento” es el factor por el que más resultan afectados los educadores, resaltando que aunque el nivel ha estado por encima de los demás, no sobrepasa el margen de la normalidad.

5. Discusión

El presente proyecto de investigación aplicó una escala ED-6 realizada por Gutiérrez, Morant & Sanz (2005), a los docentes del programa académico Comercio Internacional de la Universidad Francisco de Paula Santander, con el fin de caracterizar los factores de factores internos y externos de estrés y cómo estos se relacionan con la ejecución de su rol en la academia. De aquí que se tenga en cuenta que el estrés como lo menciona Benito, Simón, Sánchez, Matachana (2011), “es un proceso que se origina cuando los sucesos ambientales superan las capacidades de adaptación que tiene un organismo o persona. Esto puede generar cambios biológicos y psicológicos siendo estos los que provocan enfermedades” por lo tanto el estrés no solo podría interferir en la vida personal del maestro sino en su rol como docentes.

Partiendo de lo anterior se hace referencia y se busca la relación existente entre los resultados arrojados en la prueba y otros estudios que se han realizado a nivel nacional e internacional; se evidencia entonces que en el presente proyecto el nivel de estrés de los docentes no es alarmante teniendo en cuenta que no hay un cuadro de estrés marcado; esto se debe a que factores externos e internos que se manejan, no influyen en su carga laboral; esto mismo se evidenció en un estudio realizado en el colegio san José de Monterrico “*Estrés en los docentes de secundaria en México*” Orozco (2018) donde también muestran que ninguna de las seis dimensiones en las que se agrupan los factores asociados al estrés muestra resultados de que los docentes presente un cuadro de estrés.

Por su parte en el mismo estudio con docentes de secundaria se evidencia que la ansiedad y la depresión no son factores que influyen y los que muestran prevalencia son presiones y desmotivación; lo cual se asemeja a los resultados obtenidos en el presente proyecto donde se

refleja que los dos últimos factores influyen en el estrés de los docentes teniendo en cuenta que aunque las poblaciones difieren en su contextos académico ambas presentan dificultades para adaptarse, se sienten agotados después de una jornada laboral; lo que a su vez afecta el nivel de disfrute de sus esfuerzos desde su rol en el campo académico.

Según otro estudio internacional aplicado a docentes de psicología clínica y organizacional, en la medida de estrés el percentil es de 81 lo cual indica que su nivel es muy bajo, en el presente proyecto el nivel es de 45 lo cual refiere un índice de normalidad; cabe mencionar entonces que ambos resultados se enmarcan en un punto no alarmante de donde se entiende hay presencia de situaciones de estrés pero que son resueltas o no se prolonga el tiempo que afecta el desarrollo del rol docente.

En concordancia a los resultados obtenidos se evidencia que el factor de afrontamiento es el de menor puntaje por ende es de mayor atención puesto que refleja que los docentes resuelven de manera poco acertada los problemas que a diario se presentan y esto acarrea dificultades fuera y dentro de su entorno laboral lo que a su vez les genera dificultad para adaptarse a los cambios que surgen en el trabajo teniendo en cuenta que la percepción que poseen los docentes frente a la organización de la universidad es poco favorable.

Desde el proyecto realizado en la Universidad Javeriana de *estrategias de afrontamiento para el estrés laboral en docentes de colegio de Cali* se aplicó una prueba que mide estrés laboral a 42 docentes y esta arrojó que 33% presenta estrés muy alto, el 10% alto, normal el 29%, bajo 21% y muy bajo 7% de donde se puede inducir que los factores estresores son mayores en las aulas escolares de primaria y secundaria y por ello los índices de estrés son mayores lo que puede deberse a las relaciones interpersonales y la carga de responsabilidad estudiante docente teniendo

en cuenta la diferencia desde el ámbito universitario donde los niveles de estrés son menores como se identifica en el proyecto en curso, destacando que las relaciones y los estudiantes son más autónomos y las metodologías son diversas.

Así mismo encontramos que en la investigación “estrés laboral en docentes de primera infancia” se evidencia la presencia de estrés teniendo en cuenta factores de comunicación, inconvenientes frecuentes con padres de familia lo que al compararse con el estudio planteado se puede deducir que no enfrentan los mismos niveles de estrés resaltando la diferencia de los contextos, desde el aspecto universitario la relación padre- docente es prácticamente nula y la responsabilidad frente a comportamientos, rendimientos es única del estudiante lo que de alguna forma emite un vínculo menos del docente con factores externos a la universidad.

Desde los resultados obtenidos en la investigación y según lo analizado en el estudio se evidencia que los docentes de Comercio Internacional no presentan altos niveles de estrés y por ende esto no tiene mayor repercusión en su rol lo que se ve reflejado desde su ejercer profesional teniendo en cuenta que aun estando en proceso de acreditación de excelencia mueven todos sus esfuerzos y capacidades hacia el emprendimiento de mejores prácticas pedagógicas orientadas al éxito académico.

A su vez es de resaltar que aunque se enfrenta a situaciones y contextos complejos las prácticas y metodologías que aplican los docentes actualmente, permiten que la formación de los profesionales en el programa de Comercio Internacional sea de calidad y por ello los profesionales en esta área del conocimiento cuenten con las competencias que la profesión exige. Es entonces necesario mencionar que los docentes cuentan con factores estresores propios de su labor pero que a la vez pueden ser tan cotidianos que se induce que estos aprenden a manejarlos

lo que les permite no prolongarlos hasta convertirse en un problema o impedimento para desarrollar sus prácticas pedagógicas.

6. Conclusiones

Teniendo en cuenta el proceso de investigación realizado se evidencia el logro del objetivo general el cual consistía en caracterizar los factores de estrés en los docentes del programa académico de Comercio Internacional de la Universidad Francisco de Paula Santander esto debido a que se realizó un proceso evaluativo con el cual se abordaron factores como ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, motivaciones y mal afrontamiento, dando paso a la caracterización y teniendo como principal resultado un nivel normal del estrés.

Se caracterizó los factores de estrés que abordan los maestros del programa académico de Comercio Internacional, entre los que se destacan la ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, mal afrontamiento, presiones y desmotivación.

Respecto a la identificación de los factores internos de estrés (Ansiedad, depresión, creencias desadaptativas y mal afrontamiento) en los docentes se evidencia que aunque sus cargas labores son amplias y a diario se exponen a diferentes factores del ambiente y propios de su personalidad, estos no han dificultado su ejercer. Ahora bien el mal afrontamiento indica que se encuentra en un en un aspecto moderado, la depresión y la ansiedad en un nivel muy bajo, y las creencias desadaptativas en un nivel normal, según lo establecido por la Escala ED-6. Por lo cual se deduce que los factores internos de estrés se encuentran un puntaje de bajo riesgo para la salud o para la labor que ejecutan en las aulas de clase.

Teniendo en cuenta que los factores externos (Presiones y desmotivación) son complejos de manejar porque no dependen en su totalidad de la persona, se evidencia que no están afectando a los docentes de manera significativa puesto que sus resultados manejan una baja y moderada puntuación , lo cual indica que aunque son ajenos totalmente a los docentes logran ser manejados

adecuadamente.

Referente al tercer objetivo se concluye que puede existir una relación entre los factores de estrés con el desempeño de los docentes en su ejercer, pero, no es el caso de los maestros evaluados de Comercio Internacional de la UFPS, ya que aunque los puntajes alcanzaron un nivel moderado en algunos factores, se evidencia que no interfiere en sus procesos de enseñanza pues es un programa que se encuentra en proceso de acreditación, siendo esto una prueba del bajo nivel de estrés en los docentes.

El presente proyecto investigativo tiene relevancia, ya que pretende resaltar la labor ardua del docente y conocer los factores de estrés que podrían presentarse en los docentes, convirtiéndose en un obstáculo del proceso de enseñanza y por lo tanto, afectar la calidad de educación de la Universidad.

Este proyecto de investigación tenía como intencionalidad aplicar a la totalidad de los docentes del programa académico de Comercio Internacional de la UFPS, sin embargo, diecinueve maestros atendieron al cuestionario enviado por medio del correo institucional.

7. Recomendaciones

A la Universidad Francisco de Paula Santander:

Incentivar a los estudiantes para que realicen proyectos de investigación que permitan una constante evaluación acerca de la salud mental de los docentes de la UFPS, ya que si los docentes se encuentran estables física y psicológicamente podrán dar resultados favorables a la Institución Educativa.

Al programa de Comercio Internacional:

Realizar encuentros e implementar estrategias que permitan en los docentes mitigar el estrés que puede presentarse por diversas situaciones, dotando a los maestros de recursos no solo físicos sino psicológicos, para afrontar las demandas de su trabajo. Resaltando que el Mal Afrontamiento fue el factor con la puntuación más baja, correspondiendo a un nivel moderado.

A los estudiantes de la especialización Práctica Pedagógica:

Se recomienda realizar estudios con el fin de profundizar en diferentes niveles de escolaridad los factores y las consecuencias del estrés en los docentes, y como interfiere en su práctica pedagógica

Referencias Bibliográficas

- Barradas, M., Trujillo, P., Guzmán, M. & López, J. (2015). Nivel de estrés en docentes universitarios. *Revista Iberoamericana de Contaduría, Economía y Administración*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5263332>
- Cardozo, L. (2016). El estrés en el profesorado. *Revista de Investigacion Psicologica*, (15), 75-98. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322016000100006&lng=es&tlng=es.
- Castro, P. (2008). El estrés docente en los profesores de escuela pública. (Tesis, Pontificia Universidad Católica del Perú) Recuperado de:
File:///C:/Documentsandsettings/Administrador/Misdocumentos/Downloads/Castr_Velandrez_Patricia_del_Pilar_Estres_Docente.Pdf
- Cleves, A., Calderón, A., Guerrero, A. & Macías, J. (2014). Condiciones laborales relacionadas con los niveles de estrés en los docentes de una institución de Educación Técnica de Bogotá. Universidad Pontificia Javeriana. Recuperado de:
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/15547/ClevesCalderonAdriana2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Coduti, P. & Gattas, Y. (2013). Enfermedades laborales cómo afectan el estrés laboral. Universidad Nacional de cuyo. *Facultad de ciencias económicas*. Recuperado de:
http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/5215/codutitesisenfermedadeslaborales.pdf
- Echeverry, D., Monsalve, D. & Moran, D. (2016). Estrategias de afrontamiento para el estrés laboral en docentes de un Colegio De Cali. Pontificia Universidad Javeriana de Cali. *Facultad*

de humanidades y ciencias sociales. Recuperado el día 31 de mayo de 2019 en

http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8396/Estrategias_afrentamiento_estres.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gonzales, A. (2018). Estrés laboral de docentes de primera infancia. Corporacion Universitaria

Minuto De Dios. *Facultad de educación*. Recuperado de:

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/6388/TPED_GonzalezGonzalezCharleneAndrea_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gutiérrez, P., Morán, S. & Sanz, I. (2005). Estrés docente: elaboración de la escala ED-6 para su

evaluación. *RELIEVE. Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 11 (1),

47- 61. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/comocitar.ou?id=91611103>

Hanif, R. (2004). Teachers stress, job performance and self-efficacy of woman school teachers.

Recuperado de: <http://eprints.hec.gov.pk./2582/1/2352.htm>

Hernandez, R., Fernandez, C. & Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación.

Recuperado el día 07 de junio de 2019 en

http://www.academia.edu/15265809/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_-_Sexta_Edici%C3%B3n

Lemos, M., Calle, G., Roldán, T., Valencia, M., Orejuela, J. & Román, J. (2019). Factores

psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos. *Diversitas:*

Perspectivas en Psicología, 15(1), 61-72. Recuperado de:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-99982019000100061&script=sci_abstract&tlng=es

- Lopez, Z. (2014). Identificación de los factores que contribuyen al estrés laboral en los maestros de escuela superior del departamento de educación y su impacto en el desempeño de sus funciones docentes. *Universidad Metropolitana*. Recuperado de:
http://www.anagmendez.net/umet/pdf/biblioteca_tesisedudoc_lopezgonzalez2014.pdf
- Lucini, D. & Pagani, M. (2012) From stress to functional syndromes: An internist's point of view. *European Journal of Internal Medicine*, 23: 295-301. Recuperado de:
http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/952/1/TFG_RosalesFern%C3%A1ndez%2CRosaura.pdf
- Manzano, F. (2010). Investigación sobre nivel del estrés laboral y patrón de conducta en los empleados de la universidad nacional de educación Enrique Guzmán y Valle. Investigación de la Universidad Enrique Guzmán y Vale, Lima, Perú.
- Muñoz, C. & Correa, C. (2014). El papel del docente reflexivo como estrategia del síndrome de Burnout en relación con las prácticas educativas. *Hallazgos*, 11(22), 385-401. Recuperado de:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-38412014000200020&script=sci_abstract&tlng=es
- Orozco, J. (2018). “nivel de estrés, de los docentes de la facultad de humanidades de psicología clínica y psicología industrial/ organizacional. Universidad Rafael Landívar. *Facultad de humanidades*. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Orozco-Jackeline.pdf>
- Ortiz, V. (1995). Los riesgos de enseñar: la ansiedad de los profesores. Salamanca: Amaru.

Patiño, A. & Gutierrez, H. (2016). Análisis de factores psicosociales asociados al estrés laboral en docentes de planta de las facultades de ciencias económicas administrativas e ingeniería de la universidad Autónoma de Occidente. Universidad Autónoma de Occidente.

Sánchez, M. & Maldonado, L. (2003). Estrés en docentes universitarios. Caso LUZ, URBE y UNICA. *Revista de Ciencias Sociales*, 50 (2), 323-335. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=28009211>

Socorro, N. (2016). Factores que influyen en el estrés de los docentes del nivel de educación secundaria del colegio san José de Monterrico. Universidad de Piura. *Repositorio institucional piura*. Recuperado de:
https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/2497/MAE_EDUC_302.pdf

Travis, C. & Cooper, C. (1997). *Teacher under pressure. Stress in the teaching profession*. Londres: Routledge.

ANEXOS

Anexo 1. Factor ansiedad

ITEMS		TOTAL TOTAL ACUERDO DESACUERDO				
1	Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales	1	2	3	4	5
2	Recurso al consumo de sustancias (tila, 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	1	2	3	4	5
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 el centro 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 el centro se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso.	1	2	3	4	5

Fuente: Gutierrez, Morán & Sanzs, 2005.

Anexo 2. Factor Depresión

ITEMS		TOTAL				
		TOTAL	ACUERDO DESACUERDO			
1	A veces veo el futuro sin ilusión alguna.	1	2	3	4	5
2	Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos.	1	2	3	4	5
3	Me pagan por enseñar no por formar personas.	1	2	3	4	5
4	Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones.	1	2	3	4	5
5	El salario del profesor es muy poco motivador.	1	2	3	4	5
6	Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo.	1	2	3	4	5
7	Creo que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo.	1	2	3	4	5
8	Incluir alumnos con N.E.E. en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto.	1	2	3	4	5
9	Ser profesor tiene más desventajas que ventajas.	1	2	3	4	5
10	La política educativa pide mucho a cambio de poco.	1	2	3	4	5

Fuente: Gutierrez, Morán & Sanzs, 2005.

Anexo 3. Factor creencias desadaptativas

ITEMS		TOTAL				
		TOTAL	ACUERDO DESACUERDO			
1	A menudo siento ganas de llorar.	1	2	3	4	5
2	Me entristezco demasiado ante los problemas laborales	1	2	3	4	5
3	Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo	1	2	3	4	5
4	Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mi	1	2	3	4	5
5	Me cuesta trabajo tirar por la vida.	1	2	3	4	5
6	Tengo la sensación de estar desmoronándome	1	2	3	4	5
7	Siento que los problemas en el trabajo me debilitan.	1	2	3	4	5
8	Me falta energía para afrontar la labor del profesor	1	2	3	4	5

Fuente: Gutierrez, Morán & Sanzs, 2005.

Anexo 4. Factor presiones

ITEMS		TOTAL				
		TOTAL	ACUERDO	DESACUERDO		
2	La evaluación que los alumnos puedan hacer del profesor la considero poco fiable.	1	2	3	4	5
4	Realizar Adaptaciones Curriculares me resulta difícil.	1	2	3	4	5
5	A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe	1	2	3	4	5
6	En mis clases hay buen clima de trabajo.	1	2	3	4	5
7	Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones	1	2	3	4	5
8	Hay clases en las que casi empleo más tiempo en reñir que en explicar.	1	2	3	4	5
9	Acabo las jornadas de trabajo extenuado	1	2	3	4	5
10	Se me hace muy duro terminar el curso	1	2	3	4	5
11	A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten mientras enseño a los demás.	1	2	3	4	5

Fuente: Gutierrez, Morán & Sanzs, 2005.

Anexo 5. Factor desmotivación

ITEMS		TOTAL				
		TOTAL	ACUERDO	DESACUERDO		
1	Me siento desbordado por el trabajo.	1	2	3	4	5
2	A veces trato de eludir responsabilidades.	1	2	3	4	5
3	Creo la mayoría de mis alumnos me consideran un profesor excelente.	1	2	3	4	5
4	Me siento quemado por este trabajo.	1	2	3	4	5
5	Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad.	1	2	3	4	5
6	Estoy lejos de la autorrealización laboral.	1	2	3	4	5
7	He perdido la motivación por la enseñanza.	1	2	3	4	5
8	En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo.	1	2	3	4	5
9	Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante.	1	2	3	4	5
10	Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo.	1	2	3	4	5
11	Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana.	1	2	3	4	5
13	Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé a ejercer	1	2	3	4	5

Fuente: Gutierrez, Morán & Sanzs, 2005.

Anexo 6. Factor mal afrontamiento

ITEMS		TOTAL TOTAL ACUERDO DESACUERDO				
1	El trabajo me resulta monótono.	1	2	3	4	5
2	Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente.	1	2	3	4	5
3	Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo	1	2	3	4	5
4	Me animo fácilmente cuando estoy triste.	1	2	3	4	5
5	El aula (o las aulas) en la que trabajo me resulta acogedora.	1	2	3	4	5
6	Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo.	1	2	3	4	5
7	Mis relaciones con los “superiores” son difíciles.	1	2	3	4	5
8	La organización del centro me parece buena.	1	2	3	4	5
9	Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea.	1	2	3	4	5
10	Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo.	1	2	3	4	5
11	Mis relaciones sociales fuera del centro (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas.	1	2	3	4	5
12	Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quisiera.	1	2	3	4	5
13	El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida.	1	2	3	4	5
14	Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros	1	2	3	4	5
15	Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales.	1	2	3	4	5

Fuente: Gutierrez, Morán & Sanzs, 2005.