

**Manifestaciones del estrés laboral durante la pospandemia en los docentes
escolares de los grados 7°, 8° y 9° de la Institución Educativa María Auxiliadora
ubicada en Caldas Antioquia**

Alejandra Duque, Wilin A. Valencia, Valentina García, Luisa M. Yepes, Valentina González,
Valentina Marín

Facultad de Psicología y Ciencias Sociales,

Universidad Católica Luis Amigó

Jorge I. Jaramillo

Abril 05, 2023

Resumen

Este artículo tiene como objetivo analizar las manifestaciones del estrés laboral en docentes escolares en la pospandemia de los grados 7°, 8° y 9° de la Institución Educativa María Auxiliadora ubicada en Caldas Antioquia. La investigación se realiza a partir de un diseño metodológico exploratorio de tipo cualitativo, el cual tiene un enfoque cognitivo y busca comprender dichas manifestaciones, mediante la realización de entrevistas semi

estructuradas que fueron aplicadas a ocho docentes de la institución mencionada; mostrando un incremento en las fluctuaciones del estado de ánimo, presentando somatización. No obstante, la mayoría de docentes cuentan con la capacidad de adaptarse al medio, esto se evidencia en la implementación de estrategias de afrontamiento pertinentes y eficaces, lo cual, hace frente al manejo del estrés laboral y/o sucesos de la vida personal que puedan impactar de manera significativa su área laboral. En conclusión, las manifestaciones del estrés laboral están principalmente asociadas al malestar emocional, afectando otras áreas de desempeño del docente.

Introducción

El tema principal de este artículo se centra en la salud mental de los docentes escolares en la pospandemia, delimitando al estrés laboral ocasionado por el confinamiento. Huarcaya-Victoria (2020) nombra como al inicio de la pandemia la población en general tuvo afectaciones en su salud mental, debido a la incertidumbre, muerte y poca información acerca de este nuevo virus.

De esta manera, el trabajo busca beneficiar el ámbito educativo, principalmente a docentes, administradores y estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora ubicada en Caldas Antioquia, siendo esta una entidad de carácter público.

A su vez, también se beneficia la esfera social, ya que se generan investigaciones actualizadas sobre la pospandemia y las consecuencias dentro de la educación, contribuyendo a personas, entidades o instituciones sin discriminar en su carácter público o privado, a reconocer la importancia de la salud mental de los docentes. Pretendiendo un avance científico e intelectual dentro del campo educativo y psicológico.

Para introducir el problema, los autores González y Peñaloza (2022) describen cómo es percibido el docente escolar en la sociedad y de las dificultades que les impuso la pandemia al desempeñar su rol. Además, enuncian las razones que les generaron mayor grado de estrés y la forma en que esto debilitó las áreas de sus vidas. Complementando estos aportes, Sornoza Revelo (2022) refiere que los docentes han experimentado síntomas de estrés, originado por un aumento de las cargas de trabajo y desarrollando el proceso de enseñanza desde sus hogares, presentando efectos como depresión, insomnio, ansiedad. Esta situación puede tener un efecto negativo en la salud de los docentes, lo que conlleva a un mal desempeño en el trabajo.

Conforme a lo anterior, estas contribuciones ponen en relevancia la necesidad de abordar las manifestaciones del estrés laboral durante la pospandemia, buscando generar un mayor sustento teórico desde el paradigma cognitivo conductual.

Con lo expuesto anteriormente, se indaga en bases científicas acerca de la siguiente pregunta ¿cómo se manifiesta el estrés laboral durante la pospandemia en los docentes escolares de los grados 7°, 8° y 9° de la Institución Educativa María Auxiliadora ubicada en Caldas Antioquia?

Dentro de este orden de ideas, se analizan las manifestaciones del estrés laboral de los docentes escolares durante la pospandemia, por ello es primordial realizar la conceptualización de este término. A continuación se abordará la definición del estrés desde una perspectiva general y psicológica y del estrés laboral. Posteriormente del estrés desde la psicología cognitiva y las estrategias de afrontamiento.

A partir de la revisión documental, el estrés desde una perspectiva general se define como “la reacción provocada por una situación agobiante que conduce a una reacción psicosomática o en ocasiones a un trastorno psicológico grave” (RAE, 2022).

Desde la psicología en general se define el estrés como “la reacción del cuerpo frente a una demanda o situación de amenaza que provoca daños a la salud, impidiendo responder de forma apropiada en contextos habituales que desempeña la persona” (Lazarus y Folkman 1984, citado en Mamani Quispe & Espinoza Vasquez, 2022, p. 6-7). Estos autores también nombran la presencia de malestares psicológicos; la angustia y la preocupación, y físicos; el insomnio y la dificultad para expresarse, que afectan las áreas familiar, personal, social, afectiva y laboral.

En relación al ámbito laboral, Stonner (1994, citado en Atalaya, 2001), menciona que este es el que genera mayor grado de estrés en los docentes escolares. El estrés laboral puede entenderse como una tensión que se experimenta cuando la información del contexto sobrepasa las capacidades y recursos de la persona. Esta problemática va acompañada de:

[...] una serie de alteraciones físicas y psicológicas; dificultando mantener un desempeño óptimo en el contexto de trabajo en el que se desenvuelve, el rol del docente es formar a los estudiantes, además de cumplir con una serie de actividades, requisitos y documentación curricular excesiva que provocan fatiga, cambios de estados de ánimo [...]. (Zuñiga & Pizarro, 2018, citado en Burgos Angulo *et. al*, 2020, p. 2)

Lo que conlleva a una afectación en el desempeño laboral del docente, siendo este un factor transversal en las demás áreas de su vida.

Por otra parte, desde la psicología cognitiva, respecto al estrés, Cano (2002) plantea lo siguiente:

La interpretación desajustada de las situaciones que vive el individuo dificultarían su adaptación al medio. Así, por ejemplo, unas consecuencias negativas exageradas conllevarían un estado de alerta. Se iniciaría un proceso de estrés en el que, además de una serie de cambios corporales que implican activación, se irían desatando una serie de emociones, tales como la ansiedad o la ira. (p. 4)

Además de lo anterior, Ccori *et. al* (2022) mencionan que es característico en situaciones estresantes que cada persona responda de manera diferente dependiendo de los recursos y estrategias que hayan formado para afrontarlas. El nivel de estrés aumenta o disminuye dependiendo de cómo la persona procesa la información de su contexto.

Por lo tanto, la conducta es un producto del procesamiento de la información, debido a que interpreta la situación en la que se encuentra inmerso y genera acciones o respuestas emocionales. La interpretación del procesamiento de la información es mediada por funciones psicológicas básicas, las cuales se entienden, desde Hernandez (2012) como “indispensables (básicos) para la vida de un sujeto y su conexión con su entorno” (p. 8), las cuales son percepción, atención, memoria, emoción y motivación. Estas permiten al sujeto tomar conciencia de sí mismo y de su contexto, en donde surge las conductas.

Al mismo tiempo el procesamiento de la información involucra los procesos psicológicos superiores que, según Sierra (2018), son “conductas deliberadas, mediadas e interiorizadas” (p. 2), que emergen por la interacción social. Este mismo autor, citando a

Vygotsky (1969), menciona que son: percepción mediada, atención dirigida, memoria deliberada y pensamiento lógico. De ambos funcionamientos se forman las estrategias de afrontamiento.

Continuando con lo anterior, es importante darle énfasis a la definición que nos hacen Lazarus y Folkman (1986) sobre el concepto de afrontamiento, entendiéndose como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las situaciones que son evaluadas en los recursos del individuo.

Asimismo, Suls *et. al* (1996, citados en Castaño, 2010) afirman que es necesario abordar las estrategias de afrontamiento del estrés y su influencia en los procesos de adaptación que han llevado a establecer una diferencia entre dos conceptos que podrían ser similares: los estilos de afrontamiento y las estrategias de afrontamiento. El anterior autor cita a Fernández

Abascal (1997) para definir los estilos de afrontamiento, siendo estos

[...] predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias, así como de su estabilidad temporal y situacional. A su vez, estas estrategias serían los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las situaciones desencadenantes. (p. 246)

En este sentido, como lo mencionan los autores Sandín *et. al* (1995), los estilos de afrontamiento se pueden considerar como disposiciones generales que llevan a la persona a pensar y actuar de forma más o menos estable ante diferentes situaciones, mientras que las estrategias de afrontamiento se establecen en función de la situación.

Es importante establecer que no siempre el sujeto tendrá una claridad con sus recursos

internos y externos. Por ende, algunas de las estrategias de afrontamiento descritas por Alcalde (2010), pueden ser adaptadas a las necesidades de los docentes ante el estrés laboral, estas son: dieta, descanso, ejercicio, organización del tiempo, planeación de actividades, solución de problemas, toma de decisiones, interpretación de situaciones, atribuciones, autoestima, relaciones interpersonales y actividades de ocio; las cuales pretenden buscar una estabilidad en el individuo fomentando el bienestar propio.

Adicionalmente, existen otras estrategias tales como: confrontación, planificación, distanciamiento, autocontrol, aceptación de responsabilidad, escape - evitación y revalidación positiva; que son planteadas por Lazarus y Folkman (1986, citado en Vázquez Valverde *et. al*, 2003). Esto podría ser la línea indicada que los sujetos deben llevar en su vida personal, laboral y familiar.

Por su parte McCubbin (1993) expresa que tanto el afrontamiento individual como el laboral, implican esfuerzos comportamentales y emocionales, orientados a manejar la situación estresante. El primero se refiere a los procesos individuales que si bien, reciben influencia de lo laboral, es el sujeto mismo quien define su propia norma para manejar los problemas que existen en su día a día y con ello, delimita el tipo de estrategia que utiliza al afrontar las situaciones significativas y estresantes en su realidad. Por su parte, el afrontamiento laboral implica una relación grupal que busca disminuir las tensiones que enfrenta el sujeto y garantizar la salud de los miembros.

A partir de lo anterior se llevó a cabo una descripción de las manifestaciones del estrés laboral, con el propósito de comprender los principales factores desencadenantes del estrés laboral en el ámbito educativo, específicamente en los docentes escolares que aún se encuentran laborando después del confinamiento.

Conforme al ámbito laboral, Cohen *et. al* (1983) afirma que parece ser necesario un nivel de tensión mínima para que el trabajador muestre al máximo sus capacidades, pero los desequilibrios de estos niveles pueden afectar drásticamente su rendimiento personal y los de la organización, además de influir negativamente sobre su desarrollo personal, familiar y laboral.

De acuerdo con lo nombrado, Cevallos *et. al* (2021) mencionan algunos factores laborales que han incrementado los efectos en la salud mental de los docentes, como el aumento de responsabilidades, la exigencia de trabajo, el incremento en el tiempo de preparación de las clases, asegurarse de conexiones estables, el seguimiento a los estudiantes, entre otras. Sumándole que algunos no contaban con capacitaciones o algún tipo de información sobre las plataformas digitales como Meet, Skype, Messenger video calls, Zoom Meetings. Esto ha ocasionado que, a pesar de que el confinamiento terminó, se evidencian secuelas emocionales, conductuales y cognitivas en los docentes, tanto dentro como fuera de su ámbito laboral.

Para complementar a los autores anteriores se trae a colación lo planteado por López *et. al* (2021), el cual nombra que otro aspecto a tener en cuenta es la exigencia de la institución con el docente, puesto que delegaba un sinnúmero de actividades que debían organizarse y cumplirse; por ejemplo, la ejecución de tareas de manera simultánea, disponibilidad de materiales de apoyo, comunicación con autoridades, colegas, alumnos y padres; lo que se produjo en un desgaste físico y emocional. Estos mismos autores mencionan que en Latinoamérica el estrés ya era elevado antes de la pandemia y que existen otros factores que contribuyeron con el aumento del estrés, los cuales son la necesidad de adaptación a las TIC,

las labores dentro del hogar aumentadas y el miedo al contagio por Coronavirus.

Partiendo de los autores enunciados, se puede decir que esta población pudo aumentar su estrés ante las situaciones laborales por falta de tolerancia a la incertidumbre, percepción de sí mismo sobre la susceptibilidad a la enfermedad y la ansiedad. Aquí entrarían las estrategias de afrontamiento que se construyeron a partir de un ambiente estresor, como lo fue la pandemia.

De acuerdo con Bulnes (2003) la relación del entorno del maestro está caracterizado por las presiones sociales y económicas, observadas como condiciones estresantes. Además, las características individuales para afrontar tales presiones tienen que ver con el afrontamiento poco adaptativo en las relaciones humanas, porque pueden acarrear sentimientos de insatisfacción, ansiedad, desmotivación e incluso de hostilidad para cumplir con su rol.

Por medio de algunas investigaciones realizadas por Burgos *et. al* (2020), Trujillo (2020) y Atalaya (2001), se puede evidenciar que los principales factores estresores de los docentes escolares en el ámbito educativo son:

Inseguridad laboral, falta de perspectivas de promoción profesional, remuneración no equitativa, cubrir horas de clase que no le corresponde, elaborar documentos que no le competen, malas relaciones interpersonales, abuso de autoridad, condiciones inadecuadas del espacio físico, entre otros componentes que inciden de forma negativa en el cumplimiento adecuado de sus funciones, además de las relaciones en el entorno familiar y social. (Burgos *et. al*, 2020, p. 6)

Adicionalmente, se pueden presentar otros factores en relación con lo organizacional que,

según Trujillo (2020), son “los conflictos con compañeros, la insuficiencia de los recursos materiales, espaciales y personales, la falta de reconocimiento social para el docente, el conflicto de rol, las presiones de tiempo y la sobrepoblación de estudiantes” (p.10).

Del mismo modo, el estrés en el lugar de trabajo es una situación que se presenta afectando tanto a trabajadores como a la organización, por lo que la implementación de estrategias de afrontamiento en concordancia con lo planteado por Peiro y Salvador (1993) citados en Alcalde (2010) pueden contribuir de manera efectiva a la reducción y gestión de situaciones estresantes. Sin embargo, es importante reconocer que la colaboración entre trabajador y organización promueve un entorno laboral saludable para reducir los efectos negativos del estrés en el lugar de trabajo.

Asimismo, se puede hablar de otros tipos de factores desde una perspectiva más amplia; aquí se pueden incluir los ambientales, organizacionales e individuales, incluyendo, además, lo familiar y lo económico, los cuales pueden contribuir a la aparición de síntomas característicos del estrés.

Por lo anterior se toma a Lazarus (1986), debido a que aborda el estrés como una preocupación y angustia, se diferencian en que la angustia tiene predominio de síntomas físicos, mientras que en la preocupación se percibe una alta presencia de síntomas psíquicos, que pueden conducir a trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales. En cuanto a los efectos psicológicos se pueden presentar ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, frustración, culpabilidad, vergüenza, irritabilidad, entre otros; dentro de los efectos conductuales se encuentra el abuso del consumo de sustancias psicoactivas, riesgo de accidentes, anorexia, bulimia, consumo excesivo de cigarrillo y, por último, los efectos cognitivos como la incapacidad para tomar decisiones y concentrarse,

olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica y bloqueo mental. Por ende, el estrés se puede asociar a la depresión y a la ansiedad, puesto que genera fluctuaciones en el estado de ánimo.

Como complemento a lo anteriormente mencionado, Oliveira *et. al* (2021) enuncian que el trabajo del docente se observa como actividad ocupacional exigente en relación a las cargas mentales y la exposición a factores estresores de tipo psicosociales, produciendo depresión, fatiga, insatisfacción, frustración, miedo, angustia y ansiedad; hasta llegar al agotamiento mental y físico que pueden agravarse a falta de recursos personales e institucionales.

Ante lo expuesto, los autores exponen que una posible solución es priorizar la autopreservación, debido a que el apoyo institucional y redes de apoyo entre compañeros de trabajo se consideran factores protectores que permiten dar respuestas adecuadas a las demandas y validar las competencias. De modo que los maestros trabajen colectivamente y compartan las estrategias y recursos para desenvolverse en el entorno laboral.

En resumen, el estrés laboral es un fenómeno que ha impactado a la población en general y sus índices de aparición aumentan debido a la pandemia, lo que no es una excepción para los docentes escolares. Esta población tuvo que enfrentarse ante las situaciones estresantes, los factores y las manifestaciones generadas por el estrés laboral; lo que les implicaba construir estrategias de afrontamiento que les permitiera resolver las dificultades, teniendo en cuenta que no sola la esfera laboral se afectó por los diferentes sucesos y factores a los que estuvieron expuestos.

Diseño metodológico

Diseño metodológico de campo no experimental

La estrategia seleccionada es el diseño metodológico de campo, comprendiendo esta, desde García, Morales y Pulido (2018), como “[...] el encuentro de grupos de investigación con los sujetos de estudio” (p.79). La relevancia de este diseño radica en que dicho encuentro se utilizará la entrevista semiestructurada, la cual facilitará identificar las posibles manifestaciones del estrés laboral.

Por otra parte, esta investigación es de tipo no experimental, donde el investigador observa lo que ocurre de forma natural, sin intervenir de manera alguna. (Soussa *et. al* (2007), p. 2-3). Con base en esto, se busca comprender las manifestaciones que presenta el estrés laboral en los docentes, sin modificar o alterar el entorno, con la finalidad de comprender el fenómeno en su contexto natural.

Marco de referencia de la institución y docentes característicos

La población seleccionada, son los docentes de la Institución Educativa María Auxiliadora ubicada en Caldas Antioquia, siendo esta de carácter público y mixto. Alrededor de 23 docentes de los grados 7°, 8° y 9° trabajan allí, presentándose predominancia de sexo femenino y sus edades oscilan entre los 30 a 60 años.

Muestreo no probabilístico

Se selecciona el método de muestreo intencional, en el cual

[...] la población es desconocida y se requiere obtener cifras o datos “representativos”. Para ello se incluyen en la muestra grupos típicos que faciliten indagar en la información requerida. Así como sondeos preelectorales o gustos sobre un evento (Martínez, 2007, citado en Posada Hernández, 2016,

p. 29).

De esta manera es como se escogió la muestra de dicha investigación, en la cual solamente se pretende realizar el estudio con 8 docentes de básica secundaria: 7°, 8° y 9° de la institución, donde se busca tener representatividad en la recolección de los datos para su posterior interpretación.

Las características de inclusión son:

- Docentes que trabajan en la Institución Educativa María Auxiliadora. ●

Docentes encargados de los grados 7°, 8° y 9°.

- Docentes que hayan dictado clase virtual en pandemia.

Las características de exclusión son:

- Docentes de otros colegios o instituciones.
- Docentes de dicha institución encargados de otros grados.
- Docentes que no hayan dictado clase virtual en pandemia.

Instrumentos

El instrumento que se usó para recolectar la información necesaria para esta investigación es la entrevista semiestructurada, esta parte del hecho de ser un método en donde se plantean preguntas de carácter abierto. Según Schettini y Cortazzo (2016) son “[...] flexibles, dinámicas y permiten ir profundizando y pensando, constantemente en los ejes y de ser necesario redirigirlos” (p. 58). Es una herramienta que ayuda al abordaje de la problemática sin limitar la profundización sobre la misma.

Por lo tanto, este instrumento se estableció con siete preguntas de base, que permitieron la creación de nuevos interrogantes durante la entrevista, dando la posibilidad de indagar e identificar las manifestaciones del estrés laboral y los retos que debió enfrentar la población seleccionada durante y después del confinamiento.

Dentro del proceso de recolección se realiza un análisis de los resultados por medio de la creación de subcategorías y una categoría central, estructuradas a partir de las preguntas del instrumento y las oraciones en las que hacen énfasis los entrevistados en este caso, denominadas códigos descriptores.

Discusión y resultados

De acuerdo a lo mencionado en el diseño metodológico, se realizaron ocho entrevistas semiestructuradas a los docentes de la Institución Educativa Maria Auxiliadora, los cuales se categorizaron como D1, D2, D3, D4, D5, D6, D7 y D8, con la finalidad de proteger la confidencialidad y teniendo en cuenta las consideraciones éticas de la investigación.

Para iniciar con el análisis se elaboró una categorización de la cual surgen cinco subcategorías, estas son: causas, manifestaciones, retos durante el confinamiento, acompañamiento institucional y estrategias de afrontamiento. Se formularon dos preguntas para la primera subcategoría encontrada: ¿Cuáles son las principales causas de estrés en tu profesión? y ¿cómo defines el estrés laboral? Las respuestas relevantes fueron:

D1: “Lo único que me afecta en mi casa es cuando no tengo preparado las clases, porque no me gusta improvisar.”

D2: “Entonces uno siente que dejó de explicar algo por el incumplimiento mio de no hacer las cosas a tiempo”

D3: “El manejo de la cantidad de estudiantes porque los salones tiene pues ehhs bastantes estudiantes”

D4: “Me siento afectada a veces con esa multitud de tareas”

D5: “El exceso de trabajo” “Falta de tiempo, no tenemos suficiente tiempo”

D6: “Cuando uno a veces se siente con demasiado trabajo” “tengo un programa aquí en el colegio, entonces eso es mucha responsabilidad”

D8: “No hay tiempo porque tenemos muchas áreas que enseño, yo enseño cuatro áreas”

De acuerdo con Sornoza Revelo (2022), el estrés se produce por una sobrecarga laboral y poco tiempo para cumplir con las responsabilidades, lo que se evidencia en las respuestas de los docentes, debido a que presentan múltiples tareas por cumplir y mala distribución del tiempo. A partir de esto Sornoza afirma un efecto negativo en el desempeño laboral.

Para la subcategoría de manifestaciones se planteó la pregunta: ¿Cuáles son los síntomas más comunes que presentas cuando te encuentras estresado? Se identificaron las siguientes respuestas:

D1: “No duerme tan bien, no descansa tanto” “tengo ese pensamiento rumiante” “me duele ee.. el esternocleidomastoideo”

D2: “Ansiedad de comer y comer”

D3: “una falta de de concentración” “alteraciones de ánimo” “mal genio”

D4: “Se me sube la presión, sufro de la presión, entonces siento que me alteró un poquito” “Regaños, de pronto que grito, me enojo”

D5: “Ganas de no trabajar, pereza de uno venir al trabajo” “incluso en ocasiones me da hasta fiebre” “eso me genera de pronto un poquito de mal genio, tristeza a veces también” “Con rabia por el trato que a veces los directivos nos da”

D7: “A veces, mi temperamento se altera y me gustaría estar solo” “agresivo y se enoja uno con más facilidad”

D8: “Dolor en el cuerpo porque tengo fibromialgia, entonces lo reflejó así” “Rabia, rabia, enojo y ya”

A partir de las respuestas y lo encontrado en diferentes autores, se identifica una relación con lo planteado por Sornoza (2022) en cuanto a la presencia de la sintomatología, como la depresión, el insomnio y la ansiedad. Al igual que Lazarus y Folkman (1984) mencionan malestares psicológicos que se derivan del estrés, nombrados también por los docentes, los más presentes son el insomnio y la dificultad para expresarse, que a su vez, afectan las áreas familiar, personal, social, afectiva y laboral.

Como tercera subcategoría ésta los retos durante el confinamiento abarcando la pregunta: ¿Cuáles son los retos más grandes que tuviste que enfrentar durante el confinamiento? Se encontraron estos retos en diferentes áreas de la vida:

D1: “Lo que me generaba cierta angustia fue cuando salía” “Aquí la formación en tecnología es muy muy mala, muy deficiente”

D2: “Fue muy difícil esa parte de la comodidad sobre todo en las mañanas, que era cuando yo me conectaba”

D3: “Aprender nuevas tecnologías, ser dinámica, plataformas que no sabía aprender a manejarlas”

D5: “la dificultad porque en ese entonces tú sabes que estábamos mal de tecnología”

D6: “Uy, aprender a manejar la plataforma, pues, para uno dictar clase”

D7: “Siempre le cuesta a uno adaptarse pues a esos cambios porque uno no es mucho de redes ni de medios entonces siempre costó al principio adaptarse a este tipo de actividades pero estuvo bien”

D8: “Fue muy duro al principio, yo me sentaba a las siete y me paraba a las once o doce de la noche”

Relacionando la experiencia de los docentes y lo afirmado por Cevallos, Mena y Reyes (2021), se encuentra que uno de los principales retos dentro del confinamiento fue la utilización de las TIC, ya que las capacitaciones para el manejo de estas fueron escasas. Además, adaptarse a nuevas dinámicas y buscar estrategias para dictar las clases, es otra de las principales dificultades que tuvieron que experimentar los docentes.

Por consiguiente, la subcategoría acompañamiento institucional se conformó por dos preguntas: ¿Has recibido alguna capacitación sobre manejo del estrés laboral en la institución? y ¿te has sentido acompañado por la institución en momentos difíciles? De las cuales surgieron las siguientes respuestas:

D1: “Por el colegio no, por algunos de mis compañeros sí” “explícitamente no” “de pronto a veces cuando el ambiente por parte de... cómo digo, de algunos jefes no es el más propicio”

D3: “Si, si son muy pocas pero si nos ha realizado”

D5: “No, aquí hay poco acompañamiento”

D8: “No, nadie”

Se observó una falta de acompañamiento por parte de la institución, a partir de lo que dijeron Cevallos, Mena y Reyes (2021), ya que mencionan que un causante de estrés es la falta de capacitaciones en TIC, esto incrementó el estrés en los docentes, ya que no tenían conocimiento de las plataformas digitales y no podían brindar una correcta enseñanza a los estudiantes. Posteriormente, tampoco hubo un acompañamiento laboral ni personal.

La última subcategoría estrategias de afrontamiento estuvo constituida por una pregunta: ¿Qué actividades realiza para reducir ese estrés?, lo que arrojó las siguientes respuestas:

D1: “Caminar y ir a clase de rumba, no rumba, sino clase de rumba y ya, actividad física más que todo”

D3: “Hago yoga, pues así cuando yo estoy estresada antes de un salón lo primero que hago es que si a mi me pasa que estoy como indispuesta, tomo muchas respiraciones antes de ir al lugar”

D4: “Saco como tiempcito y trato de caminar, como una o dos veces a la semana”

“Los domingos como compartir en familia o salir por ahí”

D5: “Busco una forma de distraerme, ir a cine, escuchar música, ver televisión, como pa perder la rutina que uno hace todos los días”

D6: “Pues yo hago yoga en mi casa y hago ejercicio; me gusta también leer cuando estoy así, entonces leo mucho; y oro”

D7: “Me gusta mucho jugar al sudoku, ya que me ayuda a relajarme y desestresarme. También me relajo viendo televisión. La práctica de la oración y escuchar música cristiana me gusta mucho”

Los docentes refieren utilizar estrategias relacionadas con la activación corporal y de relajación para afrontar su estrés; según los aportes de Reyes y González-Celis (2016) estos son ejercicios adaptativos que funcionan para disminuir la sintomatología del estrés laboral.

A partir de este análisis, se logró encontrar la categoría central de estrés laboral, la cual reúne las subcategorías y explica los hallazgos recolectados en el proceso de construcción de la investigación. Es importante resaltar que los antecedentes investigados fueron pertinentes a lo obtenido en el trabajo de campo.

Conclusiones

- Para concluir el análisis de las manifestaciones del estrés laboral, fue necesario conceptualizar qué es el estrés desde una perspectiva general, haciendo énfasis en el paradigma cognitivo, encontrando que el uso adecuado de las estrategias de afrontamiento permite generar una disminución en la sintomatología del

estrés laboral en los docentes escolares.

- El enfoque que se utilizó para el desarrollo de esta investigación, fue pertinente ya que facilitó comprender el estrés laboral y sus manifestaciones; con esto, se logra interpretar el contexto laboral de los docentes y analizar las afectaciones presentes en sus áreas de vida.
- Se logra evidenciar que las manifestaciones más presentes en los docentes escolares están relacionadas con el malestar emocional, presentando síntomas como rabia, enojo, fluctuaciones de ánimo, desmotivación, agresividad, poco control de impulsos. A su vez, se observó que se presentan algunos síntomas relacionados con la somatización, como fiebre, insomnio, malestar general y complicaciones en enfermedades de base.
- La población seleccionada para esta investigación mostró tener unas adecuadas estrategias de afrontamiento referente al estrés, o al menos, buena capacidad de adaptabilidad frente a situaciones abrumantes, debido a que utilizan herramientas relacionadas con la activación motora y de relajación, las cuales, a partir de los autores citados, son efectivas en la disminución del estrés laboral.
- El estrés laboral tuvo un incremento debido a la carga laboral y las vicisitudes de la vida personal de los individuos, por lo tanto, es importante hacer énfasis en el área laboral; comprendiendo que esta no es la única causa asociada al estrés generado en dicho ámbito.

Referencias bibliográficas

Alcalde, J. (2010). *Estrés laboral informe técnico sobre estrés en el lugar de trabajo*. Plan Integral de Salud Mental de Andalucía.

https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af958726e177_estres_labor_al_informe_pslt.pdf

Atalaya, M. (2001). EL ESTRÉS LABORAL Y SU INFLUENCIA EN EL TRABAJO.

Revista Industrial Data, 4(2), 25-36.

<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/idata/article/view/6754>

Bulnes Bedón, M. (2003). *Recursos y estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de centros escolares estatales de Lima Metropolitana*. *Revista de Investigación en Psicología*, 6(1), 13-28.

<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/5086>

Burgos Angulo, D. Et-al (2020). *La relajación y estrés laboral en el personal docente: una revisión sistemática*. *Lecturas: educación física y deportes*. vol. 25, núm. 266.

<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/1617/1250?inline=1>

Cano Vindel, A. (2002). *Control del estrés*. Técnicas cognitivas en el control del estrés.

(Facultad de psicología). Universidad Complutense. Madrid. p. 1 - p. 27

https://www.researchgate.net/publication/230577047_Tecnicas_cognitivas_en_el_control_del_estres#fullTextFileContent

Castaño, F & León, B. (2010). *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal*. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, vol. 10, núm. 2, p. 245- 257. <https://www.redalyc.org/pdf/560/56017095004.pdf>.

Ccori Zuñiga, D. et. al. (2022). *Estresores docentes durante la pandemia COVID-19 en profesores peruanos: adaptación de una escala*. *Revista Fuentes*.

<https://revistascientificas.us.es/index.php/fuentes/article/view/19870>

Cevallos, A., Mena, P., & Reyes, E. (2021). *SALUD MENTAL DOCENTE EN TIEMPOS DE PANDEMIA POR COVID-19 TEACHER MENTAL HEALTH IN TIMES OF COVID-19 PANDEMIC*. Investigación y Desarrollo, 14(1), 132-138.

<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/dide/article/view/1334/1656>

Cohen S. et. al. (1983). A Global Measures of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 24, 385-396. <https://www.redalyc.org/pdf/264/26411111.pdf>

González Cetina, M., & Peñaloza Caballero, N. (2022). *Desafío docente en instituciones de Colombia en tiempo de pandemia y pospandemia*. Revista Dialogus.

<http://portal.amelica.org/ameli/journal/326/3263545003/>

Hernandez, G. A. I. (2012). Procesos psicológicos básicos. *México: Red Tercer Milenio*.
Gómez Viera, N., Bonnin Rodríguez, BM, Gómez de Molina Iglesias, MT,
Yáñez.

Huarcaya-Victoria, J. (2020). *Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19*. Revista peruana de medicina experimental y salud pública, 37, 327-334. <https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2020.v37n2/327-334/es/>

Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*.

https://books.google.com.cu/books/about/Estr%C3%A9s_y_procesos_cognitivos.html?id=2Bb-PAAACAAJhttps://acortar.link/UwfKYj

López García, J. et. al (2021). *Estrés percibido por docentes de nivel escolar básico y medio del Paraguay durante la pandemia de Covid-19*. Revista Virtual de la Sociedad

Paraguay de Medicina Interna, 8(2), 67-75.

<https://doi.org/10.18004/rvspmi/2312-3893/2021.08.02.67>

Mamani Quispe, M., & Espinoza Vasquez, Y. (2022). *Estrés y desempeño docente en el regreso a clases presenciales*. (tesis de licenciatura en educación). Universidad Peruana Unión. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/6046>

McCubbin, M. & McCubbin, H. (1993). *Family coping with health crises: The resiliency model of family stress, adjustment and adaptation*. In C. Danielson, B. Hamel-Bissell, & P. Winstead-Fry (Eds.), *Families, health and illness*. New York: Mosby
<http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v30n1/v30n1a07.pdf>

Montoya Zuluaga, P. et. al. (2018). *Situaciones y retos de la investigación en Latinoamérica*. Capítulo 4: Trabajo de campo y técnicas de recolección de información. Universidad Católica Luis Amigó.

<https://editorial.ucatolicaluisamigo.edu.co/index.php/editorial/catalog/view/12/10/42>

Oliveira Andrade, D. et. al. (2021). *Trabajo docente en tiempos de pandemia en América Latina: un análisis comparativo*. Brasília, DF Critus Design e Editora.

https://www.researchgate.net/profile/Dalila-Oliveira/publication/356835107_Ebook-1-trabalho_docente_pandemia_AL_analis_comparativo/links/61af6d24b3c26a1e5d901ff8/Ebook-1-trabalho-docente-pandemia-AL-analis-comparativo.pdf#page=21

Posada Hernández, G. J. (2016). *Elementos básicos de estadística descriptiva para el análisis de datos*. Fondo Editorial Luis Amigo.

https://www.funlam.edu.co/uploads/fondoeditorial/120_Ebook-elementos_basicos.pdf

Real Academia Española. (2022) *Asociación de academias de la lengua española*.

<https://dle.rae.es/estr%C3%A9s?m=form>

Reyes Jarquín, K., & González-Celis Rangel, A. (2016). *Efectos de una intervención cognitivo-conductual para disminuir el burnout en cuidadores de ancianos institucionalizados*. *Escritos de Psicología*, 9(1), 15-23.

<https://scielo.isciii.es/pdf/ep/v9n1/informe2.pdf>

Sandín B, Chorot P, Santed MA y Jiménez MP (1995). *Trastornos psicossomáticos*. En A Belloch, B Sandín y F Ramos (Eds.). *Manual de psicopatología* (pp. 401-469). Madrid:

Interamericana. <https://www.redalyc.org/pdf/560/56017095004.pdf>

Schettini, P., & Cortazzo, I. (2016). *Técnicas y estrategias en la investigación cualitativa*.

Capítulo 5: El grupo de discusión: la experiencia de la realización de grupos en barrios periféricos del Gran La Plata. Universidad Nacional de La Plata.

https://web.archive.org/web/20190511171034id_/http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/53686/Documento_completo_.pdf?sequence=1#page=18

Sierra, R. E. (2018). Procesos psicológicos superiores y uso del internet. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 20(1-2), 221-233.

<https://psicologiayeducacion.uic.mx/index.php/1/article/view/81/70>

Sornoza Revelo, J. (2022). *Niveles de estrés en docentes de una Institución Educativa de la ciudad de Quito en el periodo 2021-2022 posterior al confinamiento por Covid-19* (tesis de licenciatura en psicología). Universidad Politécnica Salesiana.

<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/23114/4/TTQ864.pdf>

Soussa, V. & Driessnack, M., & Costa, I. (2007). *Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. Parte 1: diseños de investigación cuantitativa*. Revista Latino-Americana de Enfermagem.

<https://www.scielo.br/j/rlae/a/7zMf8XypC67vGPrXVrVFGdx/?lang=es#>

Trujillo Tamayo, C. (2020). *MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS EN LOS DOCENTES*

RURALES EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR EL COVID-19. Universidad

Antonio Nariño.

<http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/2195/1/2020CarolinaTrujilloTamayo.pdf>

Valverde, C. V., López, M. C., & Ring, J. M. (2003). *Estrategias de afrontamiento*. Medicina Clínica en Psiquiatría y Psicología.

https://www.researchgate.net/profile/Carmelo-Vazquez/publication/257032587_Estrategias_de_Afrontamiento/links/5c3d94cc299bf12be3c8b542/Estrategias-de-Afrontamiento.pdf