



UNIVERSIDAD  
PANAMERICANA

*"Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría"*

Facultad de Humanidades

Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social

**Estudio comparativo sobre la incidencia del estrés laboral a docentes del  
sector público y privado del nivel diversificado en el municipio y  
departamento de Jalapa**

(Tesis de Licenciatura)

José Alejandro Hernández Méndez

Guatemala, mayo de 2020

**Estudio comparativo sobre la incidencia del estrés laboral a docentes del  
Sector público y privado del nivel diversificado en el municipio y  
departamento de Jalapa**  
(Tesis de Licenciatura)

José Alejandro Hernández Méndez

Licda. María del Rosario Sandoval (Asesora)

Licda. Claudia Nineth Hernández (Revisora)

Guatemala, mayo de 2020

## **Autoridades Universidad Panamericana**

Rector	M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus
Vicerrectora Académica	Dra. Alba Aracely Rodríguez de González
Vicerrector Administrativo	M.A. César Augusto Custodio Cóbar
Secretaria General	EMBA Adolfo Noguera

## **Autoridades Facultad de Humanidades**

Decano	M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Vicedecano	M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez

**UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala mes abril año 2019.**

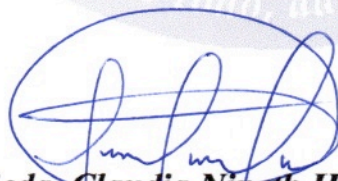
*En virtud de que la presente Tesis con el tema: **“Estudio comparativo sobre la incidencia del estrés laboral a docentes del sector público y privado del nivel diversificado en el municipio y departamento de Jalapa”**. Presentada por el (la) estudiante: **José Alejandro Hernández Méndez** previo a optar al grado Académico Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*



**Licda. Maria del Rosario Sandoval Rivera**  
**Asesor**

**UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala seis de septiembre del año 2019.**

*En virtud de que la presente Tesis con el tema: “Estudio comparativo sobre la incidencia del estrés laboral a docentes de sector público y privado del nivel diversificado en el municipio y departamento de Jalapa”. Presentada por el (la) estudiante: José Alejandro Hernández Méndez, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*



**Licda. Claudia Nineth Hernández García**  
**Revisor**

**UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, marzo 2020. -----**

En virtud que el presente informe de Tesis con el tema **“Estudio comparativo sobre la incidencia del estrés laboral a docentes del sector público y privado del nivel diversificado en el municipio y departamento de Jalapa”**, presentado por el (la) estudiante **José Alejandro Hernández Méndez** reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar grado académico Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, para que **el (la) estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.**

  
**M.A. Elizabeth Herrera de Tan**  
**Decano**  
**Facultad de Humanidades**



**Nota:** para los efectos legales, únicamente el sustentante es el responsable del contenido del presente trabajo.



## **Dedicatoria**

A Dios	Por darme la fortaleza y sabiduría para poder lograr las metas en esta etapa de mi vida.
A mi familia	Por estar incondicionalmente a mi lado apoyando, para no desfallecer y poder lograr mis metas.
A mis docentes	Por sus enseñanzas y consejos durante el desarrollo de la carrera y lograr un triunfo más en mi vida.
A la Universidad	Por permitirme ingresar a sus aulas y desarrollarme como profesional y así crecer como persona.



# Contenido

<b>Resumen</b>	ii
<b>Introducción</b>	ii
<b>Capítulo 1 Marco Contextual</b>	
1.1 Antecedentes	1
1.2 Planteamiento del problema	2
1.3 Pregunta de investigación	2
1.4 Justificación del estudio	2
1.5 Objetivos	3
1.5.1 Objetivo general	3
1.5.2 Objetivos específicos	3
1.6 Alcances y límites	4
1.6.1 Ámbito geográfico	4
1.6.2 Ámbito institucional	4
1.6.3 Ámbito personal	5
1.6.4 Ámbito temporal	5
1.6.5 Ámbito temático	5
<b>Capítulo 2 Marco Teórico</b>	
2.1 Conceptualización de estrés laboral	6
2.1.1 El estrés	6
2.1.2 El estrés laboral	7
2.2 Fases y tipos del estrés laboral	8
2.2.1 Fases del estrés	8
2.2.2 Tipos de estrés laboral	9
2.3 Causas del estrés laboral	10
2.3.1 Exigencia laboral	10
2.3.2 El mobbing (intimidación o acoso psicológico)	11
2.3.3 Inestabilidad laboral	12

2.3.4 Síndrome de burnout	13
2.4 Consecuencias del estrés laboral	14
2.4.1 Enfermedades físicas	14
2.4.2 Enfermedades psicológicas	15
2.4.3 Problemas en la empresa	15
2.5 Tratamiento para el estrés laboral	16
2.5.1 La prevención del estrés laboral	16
2.5.2 Psicoterapia	17
2.5.2.1 Ejercicio físico	18
2.5.2.2 Alimentación saludable	18
2.5.2.3 Técnica de relajación y respiración	19
2.5.3 Psicofarmacología	20

### **Capítulo 3 Marco Metodológico**

3.1 Método	22
3.2 Tipo de investigación	22
3.3 Niveles y técnicas de investigación	22
3.4 Variables	22
3.5 Hipótesis	23
3.6 Análisis de factibilidad y viabilidad	23
3.7 Muestreo	23
3.8 Sujetos	24
3.9 Instrumentos	24
3.10 Procedimientos	24
3.11 Cronograma	25

### **Capítulo 4 Presentación y discusión de resultados**

4.1. Presentación de resultados	26
4.2. Discusión de resultados	298

<b>Conclusiones</b>	30
<b>Recomendaciones</b>	31
<b>Referencias</b>	32
<b>Anexos</b>	36

### **Lista de tablas**

Tabla No.1 Cronograma de actividades	25
Tabla No. 2 Incidencia del estrés laboral en el sector público	26
Tabla No. 3 Incidencia del estrés laboral en el sector privado	27
Tabla No. 4 Comparación del estrés laboral público y privado	27

## **Resumen**

El abordaje de la tesis de investigación, sobre el estudio comparativo del estrés laboral, es relativamente un tema de interés, considerado como una temática actual que hace referencia a una situación de proceso y aplicación propia de los centros educativos, como en otros ambientes laborales.

El presente trabajo de investigación, está dividido en cuatro marcos que constituyen los diferentes temas a realizar, siendo el primer marco el Contextual, donde se describen los antecedentes, donde se indica que Guatemala tiene el segundo lugar de estrés laboral en Centroamérica, a su vez como incide el estrés laboral en los centros educativos enfocándose en la labor que desempeñan los docentes, es por ello que se da a conocer las razones del tema, siendo el principal eje la investigación en los centros educativos del sector público y privado.

La fundamentación teórica corresponde al segundo marco, cuyo soporte técnico, epistemológico basado en la importancia del estrés laboral, se describe su concepto, así como las diferentes causas, y consecuencias que aborda el estrés laboral, así como el tratamiento a realizar a personas que están padeciendo de este tipo de problema laboral.

El tercer marco es llamado metodológico, el mismo aborda la investigación, destacando el método comparativo, en el cual se utilizó el cuestionario JSS del estrés laboral, en los centros educativos del sector público y privado, siendo un total de 20 docentes evaluados, para conocer su incidencia y diferencia en el ámbito del estrés laboral.

Mientras que en el cuarto marco denominado Operativo, donde se permitió elaborar instrumentos acordes a las necesidades, la cual derivo los resultados, mismos que interpretaron y analizaron, promoviendo información pertinente que develo mayor incidencia en el sector público, con un total de nueve usuarios que mostraron padecer estrés laboral en ambos sectores, lo cual es alarmante dicha estadística. La cual nos permite llegar a las conclusiones y recomendaciones

## **Introducción**

El presente trabajo de investigación es realizado con el propósito de obtener un conocimiento amplio sobre el estudio a tratar. La cual para su elaboración se seleccionó el tema, estudio comparativo sobre la incidencia del estrés laboral a docentes del sector público y privado del nivel diversificado del municipio y departamento de Jalapa, para comprender de manera amplia y detallada dicho tema a desarrollar.

Para su elaboración se eligió al establecimiento educativo oficial del municipio de Jalapa siendo, el Instituto Normal Centro Americano para Señoritas (I.N.C.A.S) y como población se tomó un total de 10 docentes del ciclo diversificado, así mismo el Instituto Privado el Porvenir, con una población de 10 docentes para obtener los resultados precisos para la formulación de esta investigación.

Sin embargo, con la investigación realizada genera la realización, de un análisis en los centros educativos sobre la incidencia del estrés laboral, donde se da a conocer los resultados obtenidos. Para ello, se aplicó el test estandarizado del Cuestionario del estrés laboral JSS, en el cual se obtuvo la información sobre el tema mencionado que conduce al investigador a profundizar más sobre esta temática a desarrollar como parte del proceso de investigación.

Trabajos como este, permite identificar resultados contundentes sobre la existencia de estrés laboral en los docentes que se desempeñan en los centros educativos sujetos a estudios, así como su relevancia indicando que es necesario comprender la labor docente, mejorando su estado emocional, proporcionando mejores resultados en el proceso de enseñanza aprendizaje.

La temática del estrés laboral es un tema que se ha discutido por varios años, dando diferentes propuestas que puedan beneficiar la forma de tratar este tipo de problema, lamentablemente las personas no ven que el estrés puede causar daños a la salud, por lo que se presenta esta investigación con el fin de prevenir a la población sobre las consecuencias, y sobre todo al ámbito educativo, para una mejor calidad de vida.

# **Capítulo 1**

## **Marco Contextual**

### **1.1 Antecedentes**

El estrés laboral es uno de los problemas actuales del ser humano y se ha desarrollado a raíz de la carga laboral y de las necesidades que las personas adquieren a lo largo de su vida profesional, familiar, social entre otros. Se han realizado varios estudios al respecto sin embargo se presentan estudios relacionados a la temática que se aborda.

Según Guy Ryder, (2016, 28 abril) de la organización Internacional del Trabajo (OIT) nos refiere “el estrés laboral afecta a los trabajadores de todas las profesiones, tanto en los países en desarrollo. Puede tener efectos muy nocivos no solo para la salud de los trabajadores sino también con demasiada frecuencia, para el bienestar de familias”.

El estrés es uno de los factores que provocan variedad de síntomas, no solamente cansancio físico, por lo tanto, es importante su indagación para obtener conocimientos sobre el abordaje y las consecuencias que se pueden presentar cuando se obtiene un estrés laboral. Esto permite contraer ciertos daños a la salud y por consecuencia un mal desarrollo laboral.

Según la publicación presentada por el medio de comunicación Publinews Guatemala, (citado por El observatorio de los periódicos el 7 de junio de 2013) se presenta al país en el quinto lugar a nivel mundial y el segundo lugar a nivel centroamericano, esto se debe a la tensión provocada por la inseguridad, corrupción, la desigualdad y otros problemas que afectan como la tasa anual de vivencia, el desempleo, permiten que Guatemala mantenga niveles altos de estrés. A su vez el diario Prensa Libre (2015), expone que el estrés es el segundo problema de salud relacionado con el trabajo más frecuente en Europa, por lo que establecieron realizar una campaña denominada trabajos saludables, gestionemos el estrés.

Actualmente la población evidencia ser víctima del estrés, por ello, se necesita investigar a profundidad los aspectos que provocan, por ende, afectan en la vida de los guatemaltecos, así también la prevención en cuanto a la salud e informar a las personas las consecuencias que genera padecer estrés laboral.

## 1.2 Planteamiento del problema

Para el estudio del estrés laboral se hace necesario tener conocimientos básicos respecto al tema, así como comprender los factores, causas y consecuencias en los distintos sectores educativos que provocan el estrés, para mejorar las condiciones de los docentes en el lugar de trabajo, crear un ambiente adecuado y evitar canalizar eventos estresantes, que pueden provocar una mala aplicación didáctica por parte de los docentes. Por todo lo antes mencionado se realiza la siguiente pregunta de investigación.

## 1.3 Pregunta de investigación

¿Cómo incide el estrés laboral en los docentes del sector público y privado en el Municipio y Departamento de Jalapa?

## 1.4 Justificación del estudio

El estrés laboral es uno de los factores que afectan la salud de las personas, debido a la evidente exigencia por parte de las instituciones, quienes promueven la competitividad laboral, desempeño profesional o cargas excesivas de trabajo, generando resultados desfavorables en la vida cotidiana, dando, derivando consecuencias, tanto en lo familiar y en lo social, por lo tanto, afectando directamente el desempeño laboral.

La incidencia del estrés laboral afecta directamente en el ser humano, desarrollando cansancio físico o mental, entre los que se ha evidenciado dolor general del cuerpo, falta de interés en lo social o afección psicológica que generan problemas emocionales, por lo que se hace sumamente



importante abordar este tema, reconociendo que el estrés laboral deriva disfuncionalidades en las personas que lo padecen, por lo tanto, el trabajo psicológico es necesario.

Se sugiere, por lo tanto, realizar acciones encausadas a la prevención, para que las personas no entren en una situación estresante ya que esto puede provocar varios aspectos como lo son: gastritis, cansancio, agotamiento, problemas emocionales, familiares y laborales entre otros aspectos.

Por ello, como estudiantes de la Universidad Panamericana de la carrera de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, conscientes de la necesidad de abordar la dinámica del estrés laboral y el propósito de concientizar a la comunidad de este problema, para identificar y prevenir, específicamente a los docentes, directores y a los demás trabajadores se realiza un estudio sobre este tema de actualidad.

Por las razones anteriormente descritas se seleccionó este tema, por lo cual se formuló la siguiente interrogante. ¿Se da el estrés laboral en las instituciones educativas públicas y privadas en el nivel diversificado del Municipio y Departamento de Jalapa? Para ello fueron seleccionados el Instituto Normal Centro Americano para Señoritas I.N.C.A.S. y el Colegio Privado el Porvenir en el Nivel Diversificado, del Municipio de Jalapa, Departamento de Jalapa.

## 1.5 Objetivos

### 1.5.1 Objetivo general

Determinar la incidencia del estrés laboral en docentes del sector público y privado para tener un estudio comparativo sobre su acaecimiento.

### 1.5.2 Objetivos específicos

- Verificar la diferencia del estrés laboral a docentes en el centro educativo del sector público y privado.
- Identificar a través de una prueba psicológica cuantos docentes presentan estrés laboral.
- Informar el grado de incidencia que ha provocado el estrés laboral en los docentes de los distintos sectores educativos.

### 1.6 Alcances y límites

Durante el proceso de práctica, uno de los logros evidentes fue la identificación de intereses y compromisos del personal docente en ambos sectores, lo cual fue de gran beneficio. También se obtuvo apoyo administrativo, fundamental para que los docentes colaboraran en la investigación y la buena disposición de los sectores para desarrollar la investigación del estrés laboral.

Una limitante que surgió durante el proceso fue el poco tiempo, el lugar, la carga de trabajo, así como la sincronización de los docentes al momento de la aplicación del test de estrés laboral como abordarlos en este tema, ya que cada institución es manejada administrativamente de manera distinta siendo que cada sector es público y el otro privado. Por lo tanto, se considera que a pesar de todas las dificultades se realizó la investigación de manera adecuada.

#### 1.6.1 Ámbito geográfico

Para la investigación del estrés laboral, se tomará en cuenta el Municipio de Jalapa, Departamento de Jalapa.

### 1.6.2 Ámbito institucional

Para realizar el estudio comparativo se tomará en cuenta el sector oficial siendo el Instituto Normal Centroamericano para Señoritas y el sector privado siendo el Colegio Privado el Porvenir.

### 1.6.2 Ámbito personal

10 docentes de Instituto Normal Centroamericano para Señoritas, INCAS y 10 docentes del Colegio Privado el Porvenir, en edades comprendidas entre 25 a 60 años aproximadamente.

### 1.6.3 Ámbito temporal

La presente tesis se estará desarrollando en el mes de mayo a noviembre del 2018 con la finalidad de abordar, tema importante que muchos docentes desconocen, abordando entre el mismo, las consecuencias del estrés laboral.

### 1.6.4 Ámbito temático

Estudio comparativo sobre la incidencia del estrés laboral a docentes del sector público y privado del nivel diversificado en el Municipio y Departamento de Jalapa.

## **Capítulo 2**

### **Marco Teórico**

#### **2.1 Conceptualización de estrés laboral**

El estrés es un estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales, pero para describir el concepto de estrés laboral es necesario abordar el concepto de estrés, según el escritor Reyes, dice que la palabra “estrés”, etimológicamente viene del latín Stringere “apretar” a través de su derivado en inglés stress “fatiga de material”, es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o demanda incrementada. (Reyes, 2009, p. 47)

##### **2.1.1 Estrés**

¿Qué es el estrés? Toda persona tiene alguna noción de esta palabra; sin embargo, se caracteriza por una marcada preocupación por el desempeño laboral, lo cual se relaciona con la economía, debido a la evidente realidad que no se puede dejar de mencionar es el punto del sueldo que no alcanza para sufragar gastos, generando deudas, aunado a ello el tema de padecer alguna enfermedad, así también las personas que son sobrecargadas con trabajo y así podría hacerse mención de más aspectos, directamente ligados al estrés.

Melgosa (1995) refiere que el estrés “es una reacción que tiene el organismo ante cualquier demanda, un estado de fuerte tensión fisiológica o psicológica es el comienzo de una serie de enfermedades”. (p.19) El estrés es una situación difícil, debido a la complejidad que presenta, puede generar consecuencias graves, tales como enfermar, todo ello derivado de las condiciones no saludables a raíz de la carga o tensión laboral, social, familiar, incluso financiera, podrían ser las principales causantes de afecciones físicas.

El estrés laboral es una situación actual y compleja ya que es una cuestión mental que el cuerpo somatiza derivado a la situación del estrés laboral y crea dificultades para trabajar en alguna empresa, institución o en algún otro campo de trabajo, lo cual perjudica la estabilidad del empleado para que pueda desempeñar su trabajo con entusiasmo, positivismo, eficiente y con esfuerzo para mejorar la situación educativa de nuestro país. Por lo tanto, el estrés es toda exigencia, tensión y amenaza, toda persona debe enfrentar cualquier dificultad en el ambiente laboral.

Según Mutual (2008) se reconocen dos tipos de estrés:

Eustres; es el nivel de activación del organismo necesario y óptimo para llevar a cabo nuestras actividades cotidianas, especialmente aquellas que requieren una respuesta inmediata. Sería el nivel de respuesta proporcional al estímulo, que cumpliría con una función adaptativa y ayudaría al individuo a enfrentarse con éxito a la situación. (p.8)

Diestres; es un nivel de activación del organismo, a nivel físico y psicológico, excesivo o inadecuado a la demanda de la situación, si se prolonga, puede tener consecuencias negativas para la persona. En ello tiene que ver las demandas del entorno y los recursos propios para afrontarlas. (p.8)

El estrés según en comentario anterior se analiza que existen dos aspectos que pueden ayudar o perjudicar a un individuo, lo que indica que existe estrés que da beneficios para sobresalir o mejorar en el área laboral, pero existe otro que tiene consecuencias negativas y son manifiestas en el área emocional, social, física de la persona.

### 2.1.2 Estrés laboral

El estrés es uno de los problemas que ha afectado a las personas en nuestros días y es importante comprender lo que perjudica en el trabajo. Se ha evidenciado características específicas al desarrollar estrés, puesto que la persona afectada, percibe sensación de cansancio o agotamiento físico. La manera en como se ha desarrollado el estrés, esto perjudica o altera varios aspectos en el ser humano.

El estrés laboral, se define como el proceso mediante el cual, las demandas ambientales comprometen o sobrepasan la capacidad adaptativa del organismo, derivando cambios biológicos y psicológicos, mismos que pueden conducir a que la persona enferme. (Iniesta, 2016, p. 9)

Sánchez (2011) citando a (Cano 2002) refiere que:

El estrés laboral se puede decir que es una cuestión en la que el ser humano adquiere un proceso de fatiga que con lleva acciones des adaptativas y hace que la persona altere su sistema físico. Hablamos de estrés cuando produce una discrepancia entre las demandas del ambiente y los recursos de la persona para hacerles frente. En cada institución siempre habrá exigencias o demandas laborales lo cual permite desarrollar estrés en los empleados. (p. 16)

Por lo anterior descrito, podría decirse, que el estrés laboral tiene una respuesta a la adaptación del trabajo y la forma en que se percibe la labor. Lo cual ayuda a encontrar un sentido a la realización de labores, obteniendo grandes beneficios enfocados a la salud integral en los empleados de una empresa.

Mutual, (2008) expresa:

“Los factores de riesgo que pueden provocar que este ajuste no sea adecuado están directamente relacionados con las condiciones en que se organiza el trabajo, contenido, capacidad de afectar tanto el bienestar o la salud física, psíquica o social, del trabajador como al desarrollo de su trabajo”. (p.16)

El ambiente laboral es importante para toda empresa, especialmente para los evidencian estrés laboral puede generar beneficios a la salud de los empleados, lo cual permitirá una mejor función los docentes en los centros educativos. Lo cual, permite una estabilidad no solo física sino mental y el desarrollo se vuelve eficiente y sobre todo el cuidado de los empleados en su salud.

## 2.2 Fases y tipos del estrés laboral

### 2.2.1 Fases del estrés

El estrés manifiesta diferentes fases en el ser humano, las cuales es necesario comprender, para un desarrollo fidedigno sobre los niveles de estrés que se presentan en las personas, por lo que se presenta tres fases del estrés, que nos dan una orientación sobre la temática a desarrollar según el autor citado en el siguiente párrafo.

Daneri (2012) manifiesta que:

Fase inicial o alarma; cuando se detecta la presencia del estresor. Segunda fase, también llamada de adaptación o resistencia; cuando se moviliza el sistema de respuesta volviendo al equilibrio, es decir, proceso activo mediante el cual el cuerpo responde a los eventos cotidianos para mantener la homeostasis, por lo que se denomina alostasis. Tercera fase o agotamiento; si el estresor se prolonga en el tiempo, se entra en esta última fase, donde surgen las alteraciones relacionadas con el estrés crónico. (p. 4)

En distintos momentos de la vida, los individuos han percibido el estrés, teniendo presente que la persona para por diferentes etapas en el desarrollo, es sumamente importante no caer en el agotamiento, puesto que genera reacciones adversas en el actuar del individuo, reaccionando de manera no adecuada, se podría decir que en su mayoría, según la propuesta en párrafo anterior, la gente se ubica en la fase uno, detectando el estrés por las condiciones en que vive en la actualidad. Es importante tener presente que, la fase de agotamiento ocurre cuando la agresión se repite con frecuencia o es de larga duración y cuando los recursos de la persona para conseguir un nivel de adaptación no son suficientes; se entra en la fase de agotamiento que con lleva a tener, alteraciones funcionales y orgánicas.



## 2.2.2 Tipos de estrés laboral

Sánchez, (2011) citando a Campos (2006) refiere:

La existencia de dos tipos de estrés, el primero es el episódico; es aquel que ocurre momentáneamente, es un estrés que no se posterga por mucho tiempo y luego de que se enfrenta o resuelve desaparecen todos los síntomas que lo originaron; un ejemplo de este tipo de estrés es el que se presenta cuando un trabajador es despedido de su empleo.

El segundo es el crónico; que se puede presentar cuando la persona se encuentra sometida a las siguientes situaciones: ambiente laboral inadecuado, sobrecarga de trabajo, alteración de ritmos biológicos, responsabilidad y decisiones muy importantes. El estrés crónico se caracteriza por síntomas frecuentes manifiestos en el trabajador al ser sometido a un agente estresor de manera constante, por lo que la sintomatología aparece cada vez que la situación se presenta, todo ello aunado a la resistencia de no afrontar esa exigencia este no desaparecerá” (p. 19)

Se reconocen diversos tipos específicos de estrés laboral, siendo identificados los más relevantes en los últimos años, aquellos como el desgaste profesional o Burn-out, es una variante grave del estrés laboral, les sucede a muchas personas que las que el trabajo se ha convertido en una fuente continua de angustia e insatisfacción.

Desempleo o Jubilación; la pérdida de empleo es uno de los agentes estresantes más fuertes que existen, dado que el trabajo da sentido a la vida de muchas personas y es un punto central de su imagen y de su valoración social. Por último, acoso moral, es un problema laboral severo y complejo, en el que el estrés lo provoca una o más personas del entorno laboral de la víctima. (Coduti, P. Gattás, Y. Sarmiento, S. y Schmid, R. 2013, p.13)

Los tres tipos de estrés laboral pueden darse en cualquier ambiente de trabajo, en la que una persona tiende a desenvolverse ante los demás, lo cual implica problemas que se tendrán en el trabajo como situaciones difíciles ante los demás. En nuestra sociedad el estrés ha incrementado generando en los trabajadores todo tipo de enfermedades y es necesario comprender, así como abordar el tema para su mejor desarrollo.

## 2.3 Causas del estrés laboral

Existen muchas causas en que una persona puede generar estrés laboral, por ello, se debe comprender a detalle cada situación, por lo que se presentará a continuación algunas de las causas de estrés laboral, que generan diversas afecciones en la vida cotidiana de diversos grupos de la población guatemalteca.

### 2.3.1 Exigencia laboral

Rubín (2005), expresa lo siguiente:

Las exigencias de un trabajador involucran, que muchos jefes, deben conocer las causas que inciden para que la labor de un empleado sea negativa. Estas son; recargo de trabajo aunado a una mala remuneración. Reconociendo la capacidad de un empleado, se le aumente la cantidad de trabajo asignado. Exceso de vigilancia, con relación a cada una de las actividades realizadas, durante el tiempo que permanece en la oficina. No obstante, la eficiencia de un empleado, no se reconozca sus méritos, tales como la calidad de trabajo efectuado. (p. 138)

Para ello es importante reconocer e incentivar al trabajador, esto indica que se necesita motivación, por lo tanto, las cargas laborales solo producen desgaste emocional, físico y mental, al no percibirse valorado, lo cual no es bueno para una empresa o institución, porque habrá descontento en cuanto al trabajo a realizar, derivando un clima hostil, en donde tanto el trabajador como el empleador entran en una situación complicada al no obtener resultados positivos en el ámbito laboral.

Por ello es importante que, dentro de las empresas o instituciones, motiven a sus trabajadores a realizar las cosas con entusiasmo, amor, así como esfuerzo, pero para lograrlo, se debe de fomentar un buen clima laboral, basado en lo motivacional, para que las personas realicen sus actividades según su puesto de trabajo, así como cumplir un horario establecido, de lo contrario, se puede caer en una exigencia laboral y esto puede ocasionar estrés en los trabajadores.

### 2.3.2 El mobbing (intimidación o acoso psicológico)

El mobbing es un nuevo problema social que enfrenta los trabajadores en la actualidad, donde se dan muchos conflictos, tensiones, quejas, envidias entre otros aspectos que perjudican al empleado a ejercer mejor su servicio, es por ello, que el estrés se convierte en un problema actual donde se es necesario desarrollar temáticas importantes que contribuyan al mejoramiento del ambiente laboral.

Verona y Santana (2012) refieren lo siguiente:

El mobbing o acoso psicológico en el trabajo es un mal que padecen actualmente millones de trabajadores en todo el mundo. Las empresas presentan una clara tendencia a mirar hacia otro lado ante los casos de mobbing y, en el peor de los casos, los fomentan y apoyan sin disimulos. Mientras todo esto ocurre las víctimas de mobbing se van enfermando cada vez más, pero sus acosadores y los cómplices de estos acampan a sus anchas en la organización frente a una empresa tolerante ante el mobbing, (p. 150)

Se ha evidenciado con lo anterior descrito que el mobbing es un problema que cada día va en aumento, pues ya se habla de el a nivel mundial, aspectos a considerar para su fortalecimiento serían las malas relaciones laborales, es necesario minimizar este tipo de situaciones en todas las empresas en donde el mayor interés es generar ganancias, sin dejar de dar prioridad a los trabajadores.

Según Comín, de la Fuente y García, (2009) mencionan que:

El tema de acoso psicológico es la situación en la que una persona recibe estímulos hostiles hacia él por parte de los superiores o de sus propios compañeros. Esta situación, si se prolonga en el tiempo, terminará provocando estrés, que no será causado por el trabajo sino por las relaciones interpersonales. (p.26)

Una de las dificultades evidentes en cuanto a las relaciones interpersonales surge, en un ambiente carente de confort enfocado por ejemplo al trabajo en equipo que persiga el fin de la empresa, pero

en un ambiente plagado de controversias entre los compañeros, o bien malentendidos promovidos inclusive por altos mandos, quienes podrían ver a sus subalternos como indefensos, denotando superioridad y por ende fortalece un clima inapropiado generando daño.

### 2.3.3 Inestabilidad laboral

Hasta ahora hemos abordado una serie de situaciones que genera estrés a un individuo, en este punto se tocara el tema del desempleo, como otro foco de estrés, en la actualidad la frecuencia de inestabilidad laboral supone un problema severo entre algunos grupos sociales, por lo que la consecuencia podría ser devastadora, para ello se necesita una buena capacidad de afrontamiento en las personas que tienen problemas por conseguir un empleo o que este no sea bien remunerado. (Butcher y otros, 2007, p. 147).

Una de las cuestiones a tomar en cuenta es el problema que evidencian los guatemaltecos para encontrar un trabajo, en distintas ocasiones es por falta de una estructuración apropiada, otro factor seria la falta de presupuesto laboral en sector empresarial, son escasas las iniciativas generadoras de empleo a la ciudadanía por parte del sector público o privado, así también se ha podido percibir una remuneración económica escasa que no es acorde a la valiosa labor de la persona, aunado a todo ello está la dificultad de encontrar un empleo saludable en todo sentido.

### 2.3.4 Síndrome de burnout

Zavala J, (2008) citado por (Gil Monte en 2002) indica lo siguiente:

“Una definición actual precisa de este fenómeno del burnout, también llamado síndrome de quemarse en el trabajo o SQT, síndrome de agotamiento emocional, síndrome de desgaste profesional y otros términos semejantes: El síndrome de quemarse por el trabajo, entendido como una respuesta al estrés laboral crónico, se ha conceptualizado como un proceso que ocurre entre los profesionales que trabajan hacia personas, o cuyo objeto de trabajo son personas, v.g., trabajadores pertenecientes a los sectores dela sanidad, educación, hostelería, justicia, seguridad, servicios sociales, etcétera” (p. 71)

El burnout o síndrome del quemado, según lo descrito anteriormente es un problema que la misma persona va provocando por el exceso laboral desarrollado ante una empresa o institución, esto produce una consecuencia de quemarse mental y físicamente se generan enfermedades que provocan un desgaste emocional que a su vez de mucha carga laboral la personas está sujeta a recibir un estrés crónico.

El síndrome del quemado es diferente al mobbing, siendo el primero un problema individual en el cual la misma persona provoca el estrés por su exceso de trabajo al punto de llegar al agotamiento severo, mientras el otro, es provocado por las otras personas en el entorno laboral, como, por ejemplo, el jefe o compañeros de trabajo, caracterizada por una intimidación o acoso laboral.

## 2.4 Consecuencias del Estrés Laboral

Tocar este punto es muy importante, puesto que las consecuencias derivadas del estrés, son devastadoras para las personas que lo padecen, especialmente en el sector educativo, en donde los docentes se ven enfrentados a diversos factores que los predisponen a padecer estrés, siendo distintas las alteraciones que lo provocan con repercusiones tanto físicas, mentales y conductuales. El estrés puede ser tan peligroso para la salud como los grandes cambios de vida. Las personas expuestas a muchas tensiones diarias tienen una incidencia mayor de presión sanguínea elevada y de trastornos afines, como ataques cardíacos e hipertensión que los lleva una vida menos estable. Cuando las personas sufren tensiones intensas o prolongadas, muchas de ellas desarrollan úlceras pépticas u otros desordenes gastrointestinales. Consejo Editorial (s.f.) p.133.

El estrés puede desencadenar alguna enfermedad en la persona afectada, por lo que quizá se sienta incapaz para desarrollar labores que le han sido encomendadas, por lo tanto, en cuanto a los docentes, se enfatiza la necesidad de cuidar su salud, tanto física, como mental, para realizar sus actividades, alcanzando metas propuestas, en el campo educacional.

### 2.4.1 Enfermedades físicas

McClatchy (2016) refiere:

Que las afecciones físicas, pueden llegar a producir agotamiento, siendo un problema potencialmente muy costoso, en especial cuando afecta la salud. Algunos comienzan a consumir antidepresivos y medicamentos para contrarrestar la ansiedad. Tu Salud comienza a deteriorarse debido a tus manifestaciones físicas de estrés. (p. 46)

Después del análisis en párrafo anterior, se identifica que las consecuencias del estrés laboral contraen enfermedades. Las consecuencias del estrés derivan enfermedades de tipo físico y mental, lo que a su vez hace que los educadores no rindan en su trabajo, pero no pueden faltar por la necesidad económica, para conservar el trabajo y los gastos que necesita para la sobrevivencia, así como asuntos médicos que generan por el estrés laboral.

Comín, de la Fuente y García (2009), expresa lo siguiente:

Las alteraciones físicas que puede tener una persona con estrés laboral: siendo el primero de ellos las alteraciones digestivas: que son úlcera de estómago, colon irritable, dispepsia funcional, colitis ulcerosa, aerofagia. También se encuentran alteraciones respiratorias: hiperventilación, disnea, asma psicógena, sensación de ahogo. Por último, se menciona las alteraciones nerviosas: pérdida de memoria, cefaleas, insomnio, astenia, ansiedad, cambios de humor aumento de consumo de drogas sociales, depresión. (p.33)

### 2.4.2 Enfermedades psicológicas

Los efectos del estrés pueden provocar una alteración en el funcionamiento del Sistema Nervioso que puede afectar al cerebro. Cualquier alteración a nivel fisiológico en el cerebro va a producir alteraciones a nivel de las conductas, ya que el cerebro es el órgano rector de aquellas. Entre los efectos negativos producidos por la activación reiterada de la respuesta de estrés se observan diversos aspectos a considerar como ansiedad o preocupación, para tener un amplio conocimiento

de ellos y así proveer apoyo al ser activados, con el objetivo de evitar en lo posible las consecuencias que generará en la persona afectada por el estrés.

El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, describe aspectos a considerar, tales como:

Preocupación excesiva, incapacidad para tomar decisiones, sensación de confusión, incapacidad para concentrarse, dificultad para mantener la atención, sentimientos de falta de control, sensación de desorientación, frecuentes olvidos, bloqueos mentales, hipersensibilidad a las críticas, mal humor, mayor susceptibilidad a sufrir accidentes, consumo de fármacos, alcohol y tabaco. (p.10)

#### 5.4.3 Problemas en la empresa

La situación que enfrentan las empresas o instituciones, sufren serios daños a la producción o al trabajo que se desempeñe, el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales Madrid, España (s.f.) evidencia diversas características, entre las que se mencionan: elevado absentismo, rotación elevada de los puestos de trabajo, dificultades de relación o mala calidad de producto o servicios. (p. 12)

Se ha de entender que el estrés no solo afectará la salud del trabajador, sino también a la empresa en sí, ya que bajará su producción o el entorno se convertirá en una situación compleja. Para ello es importante, la motivación en la empresa.

#### 2.5 Tratamiento para el estrés laboral

Para mejorar el estrés laboral, es necesario considerar su tratamiento para que las personas que se encuentran en este estado puedan obtener beneficios, así como una mejor calidad de vida, para ello se sugiere realizar planes estratégicos de tratamiento, mismos que conduzcan a la prevención, abordaje y eliminación de este, para que el lugar de trabajo sea un ambiente adecuado para toda persona que ejerce actividad laboral.



Por lo que es importante dar un tratamiento adecuado a las personas que padecen de estrés laboral, se menciona lo siguiente; la promoción de salud no solo es importante para los propios empleados, también lo es para la organización, ya que, se evidencia una relación estrecha entre la salud de los trabajadores con la motivación laboral, la satisfacción en el trabajo y su calidad de vida. (Tomasina y Stolvas, 2009, p. 56)

Para gozar buena salud, se recomienda no sucumbir ante el estrés laboral, se hace necesario tomar en cuenta diversos aspectos, que permitirán como ya se mencionó antes la prevención, en la medida en que las personas tienen información del tema, se hace más fácil su comprensión y por ende la prevención, para ello se profundizará en los siguientes puntos sobre ello.

### 2.5.1 La prevención del estrés laboral

Para describir de forma directa, el significado de prevención, se afirma que es la preparación y disposición que se realiza de manera anticipada, con el objetivo de evitar un riesgo o ejecutar una cosa, por lo tanto, es necesario que todo docente, tome acciones encausadas al beneficio de su estado físico y emocional con la finalidad de prevenir daños en su salud o evitar riesgos graves en el futuro. (Océano, 1997, p. 792)

En consideración a la definición presentada, es necesario que todo catedrático tenga un ritmo de vida adecuado, para no caer en estrés o agotamiento físico y mental, para ello es importante tomar en cuenta algunos hábitos, como el ejercicio físico, buena alimentación y entretenimiento lo cual ayudara al empleado público y privado, para no entrar en este estado difícil y complejo del estrés.

En la actualidad se considera el estrés como un agotamiento nervioso, como una verdadera epidemia entre las distintas personas que trabajan. Curiosamente, entre los factores de riesgo se incluyen entre los requisitos numerosos valores, virtudes y expectativas, sin dejar de lado el punto de lo acostumbrado a trabajar bajo presión, que es lo que hoy en día podemos visualizar en cualquier empresa, lo cual se convierte en generadores de estrés derivando enfermedad, como por ejemplo, la preocupación exagerada por distintos factores que se presentan en el transcurso de la

vida familiar, académica y el exceso de trabajo sin un ritmo adecuado de descanso, alimentación, el ejercicio físico, y espiritual.

Con certera convicción se observa que todo docente necesita fomentar la prevención del estreses, se insta a brindar información que concientice a este sector, a su vez a prevenir para fortalecer una vida saludable, en la cual se pueda tener alternativas como realizar algún deporte, trabajar en hábitos sencillos como beber agua, alimentación saludable entre otras acciones.

## 2.5.2 Psicoterapia

Asociación Psiquiátrica de América Latina (APAL) (2016), hace referencia a la psicoterapia como un sistema interactivo, en el que interactúa un individuo o grupo que se considera paciente y un profesional que ejerce como psicoterapeuta. La psicoterapia, es el tratamiento que se brinda a la persona, con enfoque a lo psicológico. (p.6)

Dentro del abordaje psicoterapéutico enfocado al manejo de estrés laboral, es necesario promover diversas acciones encausadas a la prevención, mejora y eliminación de este. Es por ello, por lo que más adelante se plantea diversas herramientas que el terapeuta puede realizar. Con el fin de brindar una orientación adecuada para mejorar su estabilidad emocional en su lugar de trabajo. Dentro de la psicoterapia que se puede brindar a las personas que padecen de estrés laboral tenemos las siguientes estrategias.

### 2.5.2.1 Ejercicio físico

El ejercicio es una de las estrategias que el psicólogo puede orientar al paciente que padece de estrés laboral ya que beneficia de manera grande a las personas que lo padecen, porque ayuda a liberar el estrés a través una buena actividad corporal intensiva, preparada y mecanizada. Esto genera acciones corporales que mejoran la estabilidad mental, así como minimizar el estrés provocado por la presión laboral.

Windel, Dongil y Wood (2012), proponen:

Tres ejercicios físicos, útiles para disminuir estrés; el primero de ellos es la práctica moderada de algún deporte o ejercicio físico ayuda a relajarnos. Seguidamente sugieren salir a caminar todos los días al menos treinta minutos. Por último, realizar actividades al aire libre, con el objetivo de aclarar pensamientos, a su tener charlas de forma relajada con familiares o amigos. (p. 66)

Sin duda alguna, el ejercicio corporal es un buen aliado para minimizar el estrés, ya que con toda la presión que el individuo siente le puede ayudar a liberar ciertas tendencias de cargas laborales, por lo que, los beneficios son saludables para los individuos no solamente de manera física sino mentalmente. De manera que el ejercicio es un buen abordaje como tratamiento para el estrés.

#### 2.5.2.2 Alimentación saludable

Toda persona que evidencia signos y síntomas de estrés debe reconocer otro factor importante como lo es la alimentación, si la misma es adecuada disminuirá el estrés, puesto que con lo que ingiere el cuerpo obtendrá beneficios físicos y emocionales. Lo cual ayudaran a las todas personas a mejorar sus condiciones de vida, ya que no solo minimiza el estrés sino también otras causas.

Para ello es necesario tener una buena dieta, diversos autores refieren; que “conviene comer sano, evitando las comidas que sobrecargan a nuestro organismo con pesadas digestiones y tiene otras consecuencias negativas. No abusar de alcohol en las comidas, usar el tiempo de comer como un descanso”. (Vindel y otros, 2012, p.66)

Continuando con el tema, es importante comprender que comer sanamente ayuda a liberar el estrés de manera natural, sin que la persona haga uso de medicamentos, para ello se requiere de la adquisición de buenos hábitos alimenticios, siendo importante que desde la infancia los mismos sean aprendidos.

Hall (2011), refiere diez mandamientos del buen comer siendo los siguientes:

“Los alimentos deben ser lo más naturales posibles, consumir alimentos crudos, integrales y de cultivo orgánico, masticar lentamente, no beber durante la comida y caminar después, consumir productos del lugar y de la estación, comer variedad de sabores y colores, abstenerse de todo lo nocivo y consumir de lo saludable con moderación, el vegetarianismo no es una moda es una filosofía de vida, evitar el sobrepeso, disfrutar lo que comemos, personalizar tu menú. Debemos procurar buena salud física, mental y espiritual.” (p. 115)

La alimentación de manera sana genera una vida saludable no solo en el organismo corporal, sino de manera mental, ya que existen productos alimenticios que provocan una disminución del estrés laboral a personas que lo padecen. Lo cual es una estrategia sana para el individuo que manifiesta síntomas y signos del estrés, así que es necesario el conocimiento de estos alimentos que ayudan a este tipo de personas que padece tal problema psicológico.

### 2.5.2.3 Técnica de relajación y respiración

La relajación se podría decir que es un estado de tranquilidad, paz o armonía interior en la persona y el mundo exterior. Es importante comprender el significado de relajación, misma que se conceptualiza como, el medio por el cual se puede llegar a experimentar la libertad de vivir en el estado de consciencia pleno. (Escalante, 2019, p.1)

Toda persona, busca de alguna manera llegar a percibir un estado de relajación, pese al estrés que embarga lo cotidiano del día a día, es por ello necesario que, al reconocer el significado planteado, se puede generar en la persona la toma de consciencia, por lo tanto, despertar el interés para experimentar y vivirla, tal como lo indica su definición anterior.

Garrison y Loredó (2002), indica:

Se ha desarrollado muchas técnicas de relajación para vencer el estrés. El doctor Edmod Jacobson diseñó un método denominado relajación progresiva que reduce la tensión del músculo. Esto involucra acostarse de manera confortable y tensar y relajar cada grupo muscular importante (p.300)

Por lo que se detalla a continuación la técnica de Jacobson sobre la relajación muscular progresiva, que beneficia a las personas que manifiestan síntomas del estrés laboral en la minimización de la carga laboral que presentan los trabajadores en las instituciones o empresas que laboran. Se da una orientación sobre la manera adecuada de realizar la técnica de relajación para aplicarlo de manera personal.

Chóliz (s.f.), destaca lo siguiente:

Las principales partes del cuerpo implicadas en los diferentes modos de la relajación muscular son dieciséis siendo estos; mano y antebrazo dominantes, bíceps dominante, mano y antebrazo no dominantes, bíceps no dominante, frente, parte superior de las mejillas y nariz, parte inferior de las mejillas y mandíbulas, cuello y garganta, pecho, hombros y parte superior de la espalda, región abdominal o estomacal, muslo dominante, pantorrilla dominante, pie dominante, muslo no dominante, pantorrilla no dominante, pie no dominante. (p.4)

En dicha técnica la persona debe estar acostada, se hace uso de música y se conduce al estiramiento, así como movimientos según el orden sugerido, cada movimiento involucra respiraciones profundas, que tiene como principal objetivo el relajamiento completo. Esto ayudará en cierta medida al docente o a toda persona a mejorar su estado emocional y sus condiciones físicas.

### 2.5.3 Psicofarmacología

Psicología y Mente (2019) hace referencia a la psicofarmacología, indicando que es una rama de la psicología que se enfocada al estudio y análisis de distintos fármacos que pueden ayudar a personas que padecen algún desorden psicológico. Por lo tanto, la psicofarmacología ayuda en gran medida a que el paciente module sus procesos de estabilidad y mejoramiento de su estado emocional.

Se destaca por otros autores, que algunas personas, necesitan medicamentos que regulen y ayuden a enfrentar el estrés laboral, por ello, “Si el estrés es sumamente evidente, la sintomatología

presente comienza a deteriorar algún órgano de la persona, se recurrirá a la medicación, para evitar que el problema se complique aún más”. (Comín, de la Fuente y Gracia, 2009, p. 46)

El medicamento es importante ya que permite regularizar la salud de cualquier índole, en el caso del estrés o asuntos psicológicos cuando una persona llega a una situación extrema se hará necesario utilizar psicotrópicos que generen cambios significativos al estado emocional.

Por lo que se ve la relevancia del uso adecuado de medicamentos proporcionados por un médico certificado o un psiquiatra ya que el psicólogo no tiene la facultad de medicar, se ve la asociación con otro profesional para la aplicación del medicamento.

Según Muñoz (2017) indica lo siguiente:

Los medicamentos utilizados, para tratar el estrés laboral son los siguientes; primero identifica la familia de los ansiolíticos, fármacos por excelencia que se usan en el tratamiento del estrés y la ansiedad. Dentro de este grupo se identifican los barbitúricos y las benzodiazepinas o tranquilizantes. Y como segunda opción están los antidepresivos; son mecanismos de acción muy sencilla, contribuyen, aumentando los niveles de serotonina en nuestro sistema nervioso central. Entre los más comunes se encuentran, el IRS, escitalopram, citalopram.

Es importante poseer información oportuna sobre los medicamentos que son utilizados en algunos casos que lo amerita, sin embargo, es necesario que todos puedan realizar consultas sobre estos medicamentos, ya que no es recomendable que sean automedicados sin un apropiado acompañamiento médico, si se identifica en algún momento que se padece de estrés causante de afecciones físicas debe asistir con el especialista.

## **Capítulo 3**

### **Marco Metodológico**

#### **3.1 Método**

Para el efecto de la presente investigación se decide hacer uso del método comparativo para obtener la información sobre el tema del estrés laboral en los dos sectores educativos y así mismo se hace uso del método mixto porque a través de ello se verifica la cantidad y calidad de las personas dirigidas para un estudio sobre cuantos docentes tiene estrés laboral y como incide en ellos.

#### **3.2 Tipo de investigación**

Para el efecto de la presente se decide la investigación de campo como parte del proceso comparativo de los dos sectores educativos. Así mismo, la investigación documental, para obtener la información correcta sobre el abordaje que se realizará del estrés laboral.

#### **3.3 Niveles y técnicas de investigación**

En la presente tesis se desarrolla la investigación explicativa, que determina las causas y consecuencias de un fenómeno, por lo que se tendrá a bien considerar. Se considera también la investigación descriptiva, en la cual se busca esclarecer la situación de manera más concreta.

#### **3.4 Variables**

- Variable Independiente; docentes del nivel medio diversificado, del sector público y privado
- Variable dependiente; el estrés laboral
- Definición conceptual de variables; el estrés laboral es una reacción o respuesta del individuo que incluyen cambios físicos, emocionales y conductuales y que puede llevar a la enfermedad y así producir un mal desempeño laboral.

- Variable operacional: El Estrés Laboral se midió por medio del Cuestionario de Estrés Laboral, (CEL).

### 3.5 Hipótesis

Existe una clara diferencia estadísticamente significativa en la incidencia del Estrés Laboral cuando se comparan los docentes del sector público y privado del Municipio y Departamento de Jalapa. Existe en los centros educativos un porcentaje de docentes que padecen de Estrés Laboral en el Nivel Medio Diversificado del Departamento de Jalapa.

### 3.6 Análisis de factibilidad y viabilidad

Factibilidad; para que la investigación se alcance, es necesario tener disponibilidad de los recursos financieros para solventar los gastos que se proyectan en el campo de la investigación, la cual es accesible. El tiempo para desarrollar la investigación es largo ya que está en un proceso de seis meses que dura el curso de taller de tesis lo cual es adecuado, así también se cuenta con test psicométricos que brinda un mejor abordaje de campo.

Viabilidad; para desarrollar la investigación se hace necesario contar con la disponibilidad para el estudio que se está abordando, por lo que, este tema ha sido considerado por varios autores y se cuenta con material disponible, así como la aprobación del campus de la Universidad Panamericana en Jutiapa, para desarrollar la investigación, así mismo se cuenta con la disponibilidad de los docentes de los centros públicos y privados.

### 3.7 Muestreo

Para el muestreo ha sido de gran apoyo el espacio que fue brindado en el Instituto Normal Centroamericano Para Señoritas (INCAS), en dicha institución se aplicará la prueba a un total de 10 personas que laboran en ese lugar. Se brindará apoyo en el Colegio Privado el Porvenir del



Departamento de Jalapa, en donde se ha seleccionado a 10 trabajadores para la aplicación de la prueba.

### 3.8 Sujetos

El presente estudio se dirigió a docentes del sector público y privado, siendo un total de 20 personas entre hombres y mujeres, de edades comprendidas de 25 a 60 años, que laboran en el Instituto Normal Centroamericano Para Señoritas, INCAS y el Colegio Privado el Porvenir.

### 3.9 Instrumentos

Se utilizó un Test Psicológico denominado, Cuestionario de Estrés Laboral (CEL), el autor es CH. D. Spielberger y P.R. Vagg, la cual tiene una duración aproximada de 20 a 30 minutos y comprende de las edades de y se puede aplicar de manera individual o grupal.

### 3.10 Procedimientos

Para encontrar respuesta a la pregunta como incide el estrés laboral a docentes, es necesario realizar lo siguiente: investigación científica del estrés laboral, así mismo trabajo de campo realizando cuestionario o test psicométricos del estrés laboral y realizar conclusiones y comparar los centros educativos sobre la incidencia.

### 3.11 Cronograma

**Tabla No.1**  
**Cronograma de actividades**

No	Actividades por fechas	Mayo	Junio	Julio	Agosto	septiembre	octubre	Noviembre	Diciembre
1	Elección del Tema								
2	Elaboración de Tabla de Variables								
3	Entrega de correcciones de Variables								
4	Marco Referencial y contextual								
5	Entrega de Tabla de contenido Marco Teórico								
6	Entrega de correcciones del Marco Referencial								
7	Entrega de correcciones del Marco Contextual								
8	Aprobación de los Marcos								
9	Primer borrador del Marco Teórico								
10	Correcciones del Marco Teórico								
11	Trabajo de Campo								
12	Presentación y análisis de resultados								
13	Entrega de correcciones de resultados de campo								
14	Informe Final de tesis								
15	Correcciones y Revisión de Asesoría								

Fuente: elaboración propia 2018

## Capítulo 4

### Presentación y discusión de resultados

En este capítulo se da a conocer el resultado de la muestra que fue proporcionada a 20 docentes que laboran en sector público y privado, sobre el tema de estudio comparativo de la incidencia del estrés laboral, utilizando como instrumento el Cuestionario de Estrés Laboral JSS, la cual da a conocer tres escalas siendo: estrés laboral, presión laboral y falta de apoyo de la organización.

#### 4.1. Presentación de resultados

Con base al test aplicado al sector público y privado se analiza los siguientes cuadros en cada institución para verificar su comparación determinada en la presente tesis de investigación.

**Tabla No. 2**

**Incidencia del estrés labora en el sector público, Instituto Normal Centroamericano para Señoritas, INCAS**

Encuestados	Sexo	Estrés Laboral		Presión Laboral		Falta de Apoyo	
		Si	No	Si	No	Si	No
2	Hombres	1	1	1	1	1	1
8	mujeres	5	3	3	5	0	8
TOTAL							
10	Docentes	60%	40%	40%	60%	10%	90%

Fuente: elaboración propia (2018)

De acuerdo con los 10 docentes encuestados, se refleja que un 60% de docentes están en una situación de estrés laboral, Mientras que con presión laboral un 40% y por consecuente en una falta de apoyo de organización se mantiene en un porcentaje del 10%. Por lo que se concluye que más de la mitad de los trabajadores se encuentran con estrés laboral en la institución pública.

**Tabla No. 3**

**Incidencia del Estrés laboral en el Sector Privado, Instituto Privado el Porvenir**

Encuestados	Sexo	Estrés laboral		Presión Laboral		Falta de Apoyo	
		Si	No	Si	No	Si	No
3	Hombres	1	2	1	2	1	2
7	mujeres	2	5	2	5	4	3
TOTAL							
10	Docentes	30%	70%	30%	70%	50%	50%

Fuente: elaboración propia, (2018)

Con base a los resultados obtenidos durante el análisis del sector privado se da a conocer que solo un 30% de los encuestados tienen estrés laboral generalizado, mientras que mantiene un 30% de presión laboral y un 50% considera que la falta de apoyo de la organización produce estrés laboral. Se concluye que existe estrés laboral en menor cantidad en sector privado.

**Tabla No. 4**

**Comparación del Estrés Laboral en el sector público y privado**

Encuestados	Sector	Estrés laboral		Presión laboral		Falta de Apoyo	
		Si	No	Si	No	Si	No
10	Público	6	4	4	6	1	9
10	Privado	3	7	3	7	5	5

Fuente: elaboración propia, (2018)

Según los resultados obtenidos se da a conocer que la mayor incidencia de estrés laboral, se encuentra en el sector público, con un 60% mientras el sector privado con un 30%, mientras que en la presión laboral el sector público está a un 40% y el sector privado en un 30%, y en la falta de apoyo en la organización se encuentra en el sector público es de 10%, mientras que en el sector privado en un 50% , siendo este una de las escalas que puede provocar estrés laboral. Por lo tanto, la encuesta nos brinda que el estrés laboral es más fuerte en el sector público, pero que la falta de apoyo de la organización es en el sector privado.

## 4.2. Discusión de resultados

Con la investigación realizada se busca determinar si en los centros educativos existía estrés laboral en el Nivel Medio Diversificado del Departamento de Jalapa, a través del cuestionario de estrés laboral JSS. Se determinó que en los dos sectores se encuentran personas con estrés laboral con un porcentaje más alto en el sector público que en privado.

Respecto al análisis de la investigación, se expone el siguiente aporte del diario Publinews Guatemala, (citado por El observatorio de los periódicos el 7 de junio de 2013) refiere que:

En el ranquin de las naciones más estresadas, Guatemala ocupa el quinto lugar a nivel mundial y el segundo lugar a nivel centroamericano, esto se debe a la tensión provocada por la inseguridad, corrupción, la desigualdad y otros problemas que afectan como la tasa anual de vivencia, el desempleo, permiten que Guatemala mantenga niveles altos de estrés. (El observatorio de los periódicos)

El estrés laboral es un aspecto significativo en la población guatemalteca, especialmente en los docentes, específicamente en el sector público, con un porcentaje del 60% de personas estresadas comparando con un 30% en el sector privado, por lo que se verifica la realidad de nuestro país concerniente al empleo y el ambiente que se da en las empresas o instituciones sean públicas o privadas.

Según Guy Ryder, (2016) de la OIT, (Organización Internacional del Trabajo) refiere:

“El estrés laboral afecta a los trabajadores de todas las profesiones, tanto en los países en desarrollo. Puede tener efectos muy nocivos no solo para la salud de los trabajadores sino también con demasiada frecuencia, para el bienestar de familias”

Considerando que el estrés puede afectar a cualquier trabajador, los docentes de los sectores público y privado manifiestan una frecuencia considerable de estrés laboral, con mayor incidencia en el sector público. Según la cita anterior descrita, indica que el estrés se puede dar en cualquier lugar de trabajo y los efectos que esto puede provocar sino se atiende en el momento oportuno.

Melgosa (1995) refiere que el estrés “es una reacción que tiene el organismo ante cualquier demanda, un estado de fuerte tensión fisiológica o psicológica es el comienzo de una serie de enfermedades”. Un docente con estrés laboral tendrá dificultades para desarrollar su clase con entusiasmo por las tensiones tenidas dentro y fuera del trabajo. (p.19)

## **Conclusiones**

Se verificó la existencia de estrés laboral en los docentes que trabajan en los centros educativos públicos y privados, por lo que es importante una buena formación docente ante las causas que provocan el estrés en el trabajo, teniendo mayor incidencia en el sector público que en el privado, lo cual indica la mayor gravedad de estrés concebido es en el sector público.

Se identificó la diferencia del estrés laboral en el sector público y privado, dando a conocer que los docentes evidencian tener en cierta medida un tipo de estrés, siendo la presión laboral en el sector público y la falta de apoyo en el sector privado. Lo cual se da a conocer que en el sector público se necesita mayor propuesta de acciones para minimizar el estrés en los trabajadores.

Se manifiesta en la investigación, que los docentes del nivel medio de los distintos sectores padecen de estrés laboral en sus centros educativos, resalta la importancia de abordar este tema en la actualidad para que se pueda mejorar las condiciones de empleo a los trabajadores del ministerio educativo. Con el interés de ser mejores educadores, pero al mismo tiempo cuidar el ambiente laboral, así como tener una vida más saludable física y mental.

## **Recomendaciones**

Debido a la existencia del estrés laboral en los centros educativos se evidencia la importancia de ayuda psicológica a docentes que se encuentran con dicho estado emocional, a través de terapias alternativas que puedan mejorar la salud mental de los educadores especialmente en el sector público.

Comprendiendo la diferencia del estrés laboral en los sectores educativos, los docentes deben de recibir conferencias o talleres sobre el estrés laboral y su importancia en nuestros días, ya que hay un porcentaje alarmante en el sector público con presión laboral y falta de apoyo en el sector privado.

Debido a la manifestación de estrés laboral en los docentes que laboran en el nivel medio, cada institución se sugiere la realización de actividades para los empleados, enfocado a la prevención del estrés y manejar un buen ambiente de trabajo para que ayude la salud de los docentes que a su vez genera una mejor enseñanza de parte de ellos hacia los estudiantes.



## Referencias

- Hall, D. (2011). *Comer Sano es ¡Natural!, una alimentación para disfrutar la vida*. España: Editorial Asociación Publicadora Interamericana.
- Iniesta, A. (2016). *Guía sobre el manejo del estrés desde medicina del trabajo*. Barcelona, España: Sans Growing Brands.
- McClatchy, S. (2016). *Decídete, Trabaja Mejor, Reduce el Estrés y Lidera mediante el Ejemplo*. Florida, Estados Unidos: Editorial Taller del éxito, Inc.
- Melgosa, J. (1995). *Nuevo Estilo de Vida. ¡Sin estrés!* Madrid, España: Editorial Safeliz.
- Mutual, MC. (2008). *Stop al estrés: cómo gestionar el estrés laboral*. Barcelona, España: Editorial MUTUAL.
- Rubín, R. (2005). *Psicología aplicada a la Empresa y al Consumidor (6ta. Ed.)*. Guatemala.
- Rubio, F. (2007). *¿cómo afrontar el estrés laboral?* San José de Costa Rica: Editorial INE.
- Comín, E. y de la Fuente, I (2009). *El estrés y el riesgo para la salud*. España: Editorial MAZ.
- Garrison, M. y Loredó, O. (2002). *Psicología (2ª ed.)*. México: Editorial McGraw-Hill.
- Tomasina, F. y Stolvas, N. (2009). *Salud de los trabajadores; condiciones laborales y organización del trabajo*. Montevideo, México: Universidad de la República.
- Butcher, J. Mineka, S. y Hooley J. (2007). *Psicología clínica (12ª ed.)*. Madrid, España: Editorial Pearson Educación.

- Vindel, A. Dongil, E. y Wood, C. (2012). *Estrés, Como aprender a superarlo*. Barcelona, España: Editorial Océano.
- Coduti, P. Gattás, Y. Sarmiento, S. y Schmid, R. (2013). *Enfermedades Laborales: como afectan el entorno organizacional, (tesis) facultad de Ciencias Economicas, Universidad Nacional de Cuyo*. Mendoza, Argentina. FCE.
- Díaz, D. (2011). *Estrés laboral y sus factores de riesgo psicosocial*. Rev. CES pública, vol. 2, número 1.
- Consejo Editorial (s.f.). *Psicología General, Ciclo Diversificado*. Guatemala: Editorial educativa.
- Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (s.f.). *Estrés laboral*. Madrid, España: Editorial I.N.S.H.T.
- Océano (1997). *Diccionario Ilustrado de la Lengua Española*. Océano Grupo Editorial S.A. Barcelona, España.
- Chóliz, M. (s.f.). *Técnicas para el control de activación: Relajación y Respiración*. Facultad de Psicología, Universidad de Valencia, recuperado en: <https://www.uv.es/choliz/RelajacionRespiracion.pdf>
- Daneri, F (2012). *Biología del comportamiento-090 profesor asociado regular Dr. Rubén N. Muzio, Trabajo práctico "Psicología del estrés"*. Recuperado en: [https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/electivas/090\\_comportamiento/material/tp\\_estres.pdf](https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf)
- Escalante, A. (2009). *La relajación en educación infantil, innovación y experiencias educativas* No. 16 –marzo. Recuperado en:

<https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/enseñanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero16/AGUEDA%20MARIAESCALERA1.pdf>

Muñoz, A. (2017). *5 medicamentos para el tratamiento del Estrés*. Recuperado en: <https://www.lifeder.com/medicamentos-estres/>

Reyes, R. 2009. *Diccionario Critico de Ciencias Sociales: Terminología científica social*. Recuperado en: <http://www.plazayvaldes.es/libro/diccionario-cientifico-de-ciencias-sociales>.

Sánchez, F. (2011). *tesis: estrés laboral en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una industria cerealera*. Facultad de Psicología y Relaciones Humanas (tesis de licenciatura) universidad Abierta interamericana, recuperado en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111836.pdf>

Verona, M. y Santana R. (2012). *El mobbing: ¿el crimen perfecto? No, que más quisieran “algunos”* Recuperado en: <file:///C:/Users/Jos%C3%A9/Downloads/Dialnet-EIMobbing-4175343.pdf>

Zavala, J. (2008). *Estrés y Bornout docente: conceptos, causas y efectos*. Revista PUCP Educación vol. XVII, No. 32, marzo. Recuperado en: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1802/1743>

Asociación Americana de Psicología (2017). *Los distintos tipos de estrés*. Recuperado en: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos>

Asociación Psiquiátrica de América Latina, APAL (2016). *Manual de Psicoterapias, importancia de las psicoterapias en psiquiatría desde diferentes perspectivas*. Recuperado en: <http://www.apalweb.org/docs/manualpsicoterapias.pdf>

Bilbao, EFE. (3 de noviembre de 2015). *El estrés laboral deja millonarias pérdidas*. La prensa libre. Recuperado en: <https://www.prensalibre.com/economia/el-estres-laboral-deja-millonarias-perdidas/>

El Observatorio de los periodistas (7 de junio 2013). *Guatemala el quinto país con más estrés de todo el mundo y el segundo lugar de Centro América*. Recuperado de: <https://cerigua.org/article/guatemala-el-quinto-pais-con-mas-estres-de-todo-el/>

Organización Internacional del Trabajo, (2016, 28 de Abril). *Estrés en el Trabajo: Acabemos con esta carga*. Recuperado en: [https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/how-the-ilo-works/ilo-director-general/statements-and-speeches/WCMS\\_475728/lang-es/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/how-the-ilo-works/ilo-director-general/statements-and-speeches/WCMS_475728/lang-es/index.htm)

Psicología y Mente. *Psicofarmacología*. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/psicofarmacologia>

## **Anexos**

## Anexo 1 fotografías

### Grupo de docentes



Fuente: elaboración propia, (2018)