



Facultad de Humanidades
Escuela de Ciencias Psicológicas
Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social

**Estrés y sus efectos en la salud emocional de los docentes de primaria del
municipio de San José El Rodeo, San Marcos**
(Tesis de Licenciatura)

Zuly Paola Sánchez Velásquez

San Marcos, julio 2020

**Estrés y sus efectos en la salud emocional de los docentes de primaria del
municipio de San José El Rodeo, San Marcos**
(Tesis de Licenciatura)

Zuly Paola Sánchez Velásquez

Mgtr. Damary Patricia Orozco y Orozco (Asesora)

Lcda. Ana María Herrera López (Revisora)

San Marcos, julio 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 Cobar
Secretaria General	EMBA Adolfo Noguera

Autoridades Facultad de Humanidades

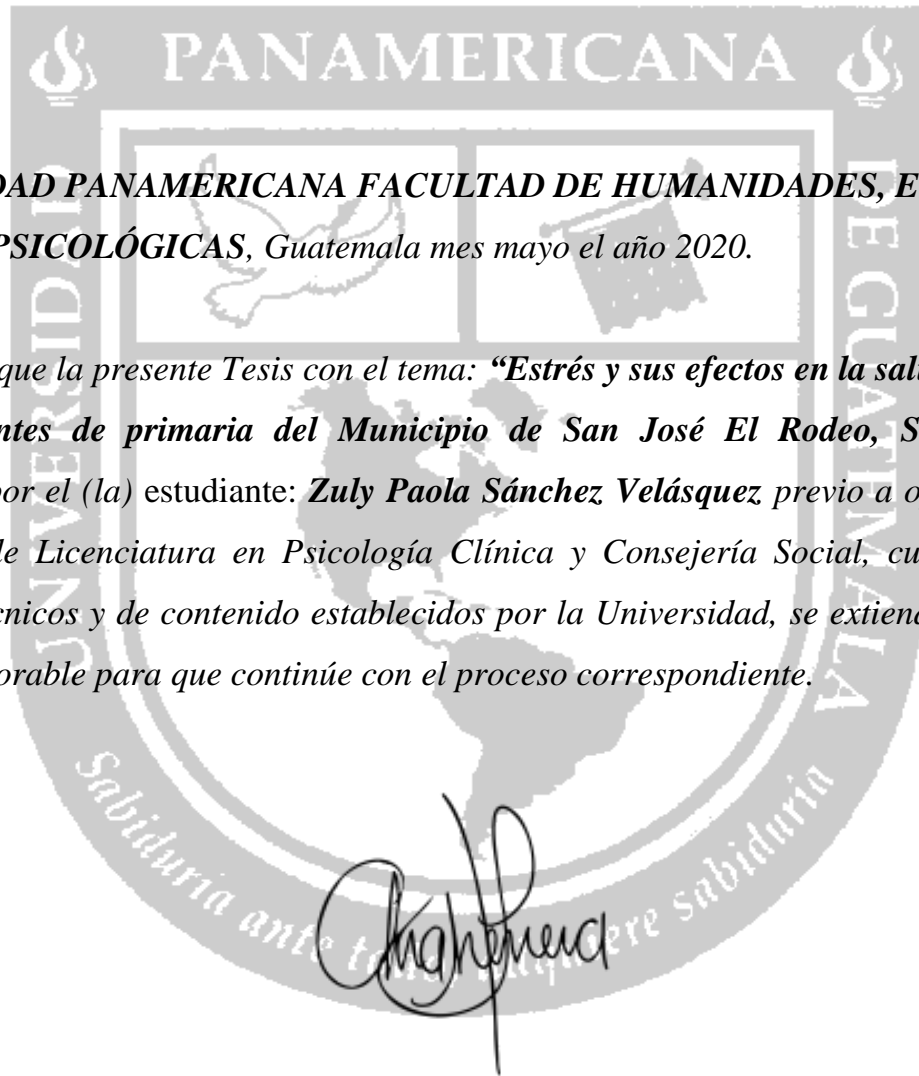
Decano	M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Vicedecano	M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, diciembre 2019.

En virtud de que la presente Tesis con el tema: **“Estrés y sus efectos en la salud emocional de los docentes de primaria del municipio de San José el Rodeo”**. Presentada por el (la) estudiante: **Zuly Paola Sánchez Velásquez** 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. Damary Patricia Orozco y Orozco
Asesor



UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala mes mayo el año 2020.

*En virtud de que la presente Tesis con el tema: “Estrés y sus efectos en la salud emocional de los docentes de primaria del Municipio de San José El Rodeo, San Marcos”. Presentada por el (la) estudiante: **Zuly Paola Sánchez Velásquez** 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.*

Lcda. Ana María Herrera López
Revisor



UNIVERSIDAD
PANAMERICANA

"Sabiduría ante todo; adquiere sabiduría"

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

En virtud que la presente Tesis con el tema "**Estrés y sus efectos en la salud emocional de los docentes de primaria del municipio de San José El Rodeo, San Marcos**", presentado por el (la) estudiante: **Zuly Paola Sánchez Velásquez**, 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



☎ 1779

🌐 upana.edu.gt

📍 Diagonal 34, 31-43 Zona 16

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

Contenido

Resumen	i
Introducción	iii
Capítulo 1 Marco Referencial	
1.1. Antecedentes	1
1.2. Planteamiento del problema	3
1.3. Justificación del estudio	5
1.4. Pregunta de investigación	6
1.5. Objetivos	6
1.5.1. Objetivo general	6
1.5.2. Objetivos específicos	6
1.6 Alcances y límites	6
Capítulo 2 Marco Teórico	
2.1 Estrés	8
2.1.1 Momento en el que actúan	9
2.1.2 Periodos en que actúan	9
2.1.3 Repetición del Trauma	10
2.1.4 Cantidad en la que se presentan	10
2.1.5 Intensidad del impacto	10

2.1.6 Naturaleza del agente	11
2.1.7 Localización de la demanda	11
2.2 Fases del estrés	13
2.2.1 Fase de alarma	13
2.2.2 Fase de resistencia	14
2.2.3. Fase de agotamiento	14
2.3 Efectos del estrés	15
2.3.1 Estrés físico	16
2.3.2 Estrés psicológico	16
2.3.3 Estrés conductual	18
2.3.3.1 Ansiedad	18
2.3.3.2 Depresión	19
2.4 Tipos de estrés	20
2.4.1 Signos	20
2.4.1.1 Estrés positivo (Eustres)	20
2.4.1.2 Estrés negativo (Distres)	21
2.4.2 Duración	25
2.4.2.1 Estrés agudo	25
2.4.2.2 Estrés episódico	25
2.4.2.3 Estrés crónico	25
2.5 Fuentes del estrés	26

2.5.1 Cambios de vida	27
2.5.2 Nimiedades de la vida cotidiana	29
2.6 Causas	31
2.6.1 Nivel individual	32
2.6.2 Relaciones interpersonales	32
2.6.3 Nivel organizacional	32
2.6.4 Entorno social	33
2.7 Docentes	33
2.7.1 Estrés en los docentes	35
2.7.2 Motivos que producen estrés en los docentes	35
2.7.3 Identidad del maestro	36
2.7.4 Perfil del maestro del nivel primario	37
2.7.5 Maestro como motivador	38

Capítulo 3 Marco Metodológico

3.1. Método	41
3.2. Tipo de investigación	41
3.3. Nivel de investigación	41
3.4. Pregunta de investigación	42
3.5. Hipótesis	42
3.6 Variables	42

3.7. Muestra	42
3.8. Sujetos de la investigación	43
3.9. Instrumentos de la investigación	43
3.10. Procedimiento	44

Capítulo 4 Presentación y Discusión de resultados

4.1. Presentación de resultados	46
4.2. Discusión de resultados	50

Conclusiones	53
---------------------	----

Recomendaciones	54
------------------------	----

Referencias	55
--------------------	----

Anexos

Tabla de variables	58
--------------------	----

Instrumentos de investigación	59
-------------------------------	----

Lista de gráficas

Gráfica No. 1 Porcentaje de mujeres y hombres docentes evaluados	47
--	----

Gráfica No. 2 Resultados de nivel de estrés	49
---	----

Lista de cuadros

Cuadro No. 1 Comprensión de la muestra por género	46
Cuadro No. 2 Resultados de la prueba EAE, factor general	47
Cuadro No. 3 Resultados de nivel de estrés obtenidos por la muestra	49

Resumen

Se presenta como informe final de la investigación que lleva por nombre “Estrés y sus efectos en la salud emocional de los docentes de primaria del Municipio de San José El Rodeo, San Marcos”, del proceso realizado. Hoy en día en la sociedad actual es común que las personas hablen acerca del estrés debido a situaciones laborales, económicas o problemas familiares, sin embargo, el conocimiento que poseen es suficiente para la comprensión de la magnitud de cada uno de los efectos nocivos en la salud, tanto física como emocional, que dicho problema puede llegar en un determinado momento a desencadenar.

Es por eso por lo que esta investigación fue importante, pues brindó un marco teórico, el cual permite exponer en qué consisten los efectos del estrés y de igual manera porqué los maestros son vulnerables a padecerlo. Cuando una persona está expuesta a estrés está consciente de que tiene un problema, encontrándose en desventaja y sin saber qué hacer. Esta investigación estudió en los profesionales de la educación los efectos que produce el estrés en la salud emocional y este conocimiento permitió a dicha población tomar acciones para mejorar su salud y sus condiciones de trabajo o bien buscar ayuda profesional para superar y mejorar el problema.

La misma investigación dio la oportunidad de brindar algunas alternativas de solución o recomendaciones en las instituciones en las que fue posible trabajar. Como objetivo principal se planteó cuantificar el nivel de estrés en los docentes de primaria del Municipio de San José El Rodeo, San Marcos, el cual pudo ser alcanzado gracias a la recopilación y posterior análisis de los datos. Como objetivos específicos se pudieron alcanzar los siguientes: analizar los efectos que genera el estrés sobre la salud emocional de docentes que trabajan con niños y definirles el significado de salud emocional a los docentes.

El estrés crónico conduce a una persona a malestares físicos y psicológicos cobrando una incidencia negativa en la salud emocional de algunos docentes de instituciones educativas del nivel primario, afectando su desempeño laboral, ya que al realizar la presente investigación se recopiló información a través de instrumentos de evaluación que constituyen a la aplicación del test (Escala

de Apercepción del Estrés), el cual permitió constatar el rendimiento laboral que presentan los docentes.

Introducción

El estrés es una situación que experimentan algunos profesionales que trabajan con niños, provoca un efecto que deteriora el desempeño, la salud física y emocional de la persona.

En la siguiente investigación se explica en qué consiste dicha enfermedad y cómo está afectando a algunos docentes de las instituciones educativas del nivel primario del municipio de San José El Rodeo, San Marcos. Para realizar esta investigación se evaluaron a 25 docentes de instituciones del nivel primario y se solicitó el apoyo del supervisor educativo del municipio para corroborar el nivel de desempeño actitudinal que presentan los docentes.

Es importante conocer los efectos que genera el estrés en la salud emocional y en el desempeño laboral que realiza cada docente, pues en una sociedad como la de hoy en día que está caracterizada por la complejidad creciente de los escenarios de actuación profesional con estímulos aversivos y estresantes, se hace necesario saber enfrentar los problemas que se suscitan y estar bien informados para poder abordarlos.

Los datos obtenidos que conforman el presente informe final, el cual consta de cuatro capítulos, están distribuidos de la siguiente manera: capítulo 1, Marco Referencial; capítulo 2, Marco Teórico; capítulo 3, Marco Metodológico; capítulo 4, Presentación y discusión de resultados; también las respectivas conclusiones y recomendaciones que se desprenden del análisis, finalizando con el listado de bibliografías utilizadas, así como los anexos.

La investigación realizada no se hizo solamente con fines académicos, sino también es la evaluación de una de las problemáticas a las cuales se enfrenta el docente del nivel primario guatemalteco, cuya labor es ardua.

Capítulo 1

Marco Referencial

Para la tesis “Estrés y sus efectos en la salud emocional de los docentes de primaria del Municipio de San José El Rodeo, San Marcos”; es de suma importancia la fundamentación existente relacionada con el tema, razón por la cual se presentan los siguientes antecedentes.

1.1. Antecedentes

Gonzales, (2015) realizó el estudio titulado “Estrés y desempeño laboral”, realizado en Serviteca Altense de Quetzaltenango para obtener el grado de Licenciatura de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad Rafael Landívar de Guatemala, Campus Quetzaltenango; planteando como problema: ¿Cuál es la relación que tiene el estrés con el desempeño laboral de los colaboradores en la empresa Serviteca Altense S.A.?, con el objetivo de determinar si afecta el estrés en el desempeño laboral que se maneja diariamente en la jornada de trabajo y esto es lo que no les permite un rendimiento laboral adecuado.

Por medio de la metodología de un test estandarizado EA y una evaluación de desempeño de selección forzada, se obtuvieron los siguientes resultados: “Se comprobó en la investigación que la mayoría de los trabajadores de Serviteca Altense S.A., manifiestan niveles altos de estrés, donde se toma en cuenta la media arrojada por la prueba donde la media normal debe ser de 16.3 y 14.7, es decir que los resultados que estén por encima de este manifiestan niveles altos de estrés y los que sean menores se consideran bajos”. (p. 719)

Dávila y Díaz, (2015) efectuaron la tesis “Factores asociados al estrés laboral en docentes de educación básica”, realizado en una Institución Educativa Nacional de Chiclayo para obtener el título de Licenciadas en Psicología de la Universidad Privada Juan Mejía Baca, de Perú; planteando como problema: ¿Qué factores intervienen o se asocian al estrés en los docentes?, con el objetivo determinar los niveles de estrés laboral y los factores asociados en docentes de educación básica

de una Institución Educativa Nacional de Chiclayo, en agosto de 2015; por medio del Instrumento de Estrés Laboral de Hernández, A. México, que tiene como objetivo identificar situaciones ambientales y laborales percibidas como estresantes. “La validez estuvo constituida por 30 docentes de los tres niveles de educación inicial, primaria y secundaria, obteniendo como resultado una confiabilidad de 0.963 con el alfa de cronbach y una validez de 0.01 con la “T” de students, teniendo como categoría alto 85 - 120, medio 40 - 84 y bajo 39 - 0”. (p. 5)

Socorro, (2016) en una investigación sobre “Factores que influyen en el estrés de los maestros del nivel de educación secundaria del Colegio San José de Monterrico”. Fue realizado en la Universidad de Piura, Facultad de Ciencias de la Educación para obtener el título de Maestría en Educación con mención en Teorías y Gestión Educativa; planteando como problema: ¿Qué factores influyen en el estrés de los maestros del nivel de educación secundaria del Colegio San José Monterrico?, con el objetivo de identificar los principales factores que influyen en el estrés de los maestros. (p. 31)

“En la investigación se utilizó una encuesta previamente elaborada para los estudios similares denominada Escala ED-6, contiene 77 preguntas en seis dimensiones preestablecidas: 1) Ansiedad, 2) Depresión, 3) Presiones, 4) Creencias desadaptativas, 5) Desmotivación y 6) Mal afrontamiento. La herramienta ha demostrado ser efectiva en la medición de factores de estrés. Para la aplicación de la herramienta de investigación se ha seleccionado un grupo de treinta y seis (36) profesores de secundaria, obteniendo como conclusión que la ansiedad, la depresión y el mal afrontamiento, no son factores que influyen significativamente en el nivel de estrés de los docentes del nivel de secundaria del colegio”. (p. 31)

Orozco, (2018) en su trabajo “Nivel de estrés de los docentes de la facultad de humanidades de Psicología Clínica y Psicología Industrial”, realizado en la Universidad Rafael Landívar de Guatemala para obtener el título de Licenciada en Psicología Clínica; planteando como problema: ¿Cuál es el nivel de estrés de los docentes de la Facultad de Humanidades de Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar?, con el objetivo de determinar el nivel de estrés de los docentes de esta Facultad. La población que fue evaluada se conformaba por 40

docentes, se dividieron en dos grupos, 20 de Psicología Clínica y 20 de Psicología Industrial, comprendidos en rangos de 30 a 56 años. (p. 1)

“El instrumento utilizado fue la Escala de Estrés en Docentes “ED-6”, la cual consta de 77 ítems distribuidos en 6 dimensiones: Ansiedad, depresión, presión, creencias desadaptativas, desmotivación y mal afrontamiento. Concluyendo que el nivel de estrés que manejan los docentes, en su mayoría, es muy bajo; que la media de estrés de ambas carreras se ubica en un percentil alto y su significado es un nivel muy bajo de estrés, lo cual refleja que los docentes de la Facultad de Humanidades de las carreras mencionadas logran tener un buen manejo del mismo”. (p. 1)

Choy, (2017) hizo una investigación sobre “Burnout y desempeño laboral en docentes universitarios”, realizado en la universidad Privada de Lima, Perú, para optar al grado de Maestra en Comportamiento Organizacional con mención en Psicología Empresarial; planteando como problema: ¿Existe una relación entre Burnout y el desempeño laboral en los docentes de la Universidad Privada de Lima?, con el objetivo de establecer si existe dicha relación. “Se utilizó la metodología del Cuestionario de Burnout del Profesorado Revisado “CBP-R” para evaluar aspectos de estrés y Burnout en docentes, características organizacionales y laborales que puedan generar dificultades”. (p.49)

Concluyendo con las prevalencias de Burnout en los docentes evaluados se obtuvo que el 30% presenta un alto nivel de Burnout, el 20% un nivel moderado y el 50% presenta un nivel bajo de la misma variable.

1.2 Planteamiento del problema

En la actualidad la sociedad vive constantemente acelerada, apresurada y a menudo estresada, siendo el estrés una carga física y emocional en la persona debido a las diversas necesidades de su entorno, así como la cantidad de actividades que le provocan preocupación, desánimo, decepción, entre otras emociones; aunque también influye el estilo de vida, la alimentación inadecuada, la ausencia de actividad física y la actitud positiva para afrontar la vida.

Con el paso del tiempo ha ido aumentando la demografía en el municipio de San José El Rodeo del departamento de San Marcos y se ha podido observar la necesidad de tener una mejor educación, pero en algunas comunidades y aldeas no cuentan con un establecimiento adecuado y menos con un personal suficiente para que labore con la gran cantidad de alumnos existentes de cada lugar.

Es así como varias personas que son empleados de las escuelas, como por ejemplo los directores y maestros, se ven con fuertes tipos de estrés por la sobrecarga del puesto que ejercen en dicha entidad. En ocasiones este fenómeno se torna tan monótono en los diversos estados emocionales de los maestros, como por ejemplo la fatiga o frustración, lo cual produce como resultado un estilo de vida con pérdida de energía y de idealismo, siendo este un estado que experimentan varios docentes de primaria cuando se ven afectados en su salud emocional por causa del estrés.

Hoy en día se observa que en todos los centros educativos de las áreas rurales del municipio de San José El Rodeo, no cuentan con el personal educativo necesario para impartir la educación, por eso muchos de ellos deben impartir multigrados y ocupar puestos administrativos, La sobrecarga de tareas puede generar diversos sentimientos ambiguos y respuestas contradictorias, o bien hasta llegar a la frustración crónica, lo cual no es conveniente para el desempeño laboral y sobre todo para su salud.

Los efectos que produce el estrés en las labores de los docentes dejan de ser una fuente generadora de bienestar para transformarse en una causa de desilusión en la que repercuten malestares o sobrecarga. Sin embargo, no es posible tener un eficiente proceso de enseñanza aprendizaje si el docente se encuentra rodeado de estrés en el día a día, el estrés se produce cuando el organismo tiene que ajustar sus respuestas ante un cambio en el entorno, que las amígdalas cerebrales consideran una amenaza.

Los maestros y estudiantes con sus diversas actividades y/o tareas se encuentran tensos, entonces esto afectará al proceso mental desarrollado cuando se adquiere un nuevo conocimiento.

Por lo anterior se plantea como problema: ¿Cuáles son los efectos que genera el estrés en la salud emocional de los docentes de primaria del municipio de San José El Rodeo, San Marcos?

1.3 Justificación del estudio

La importancia de la presente investigación en el ámbito laboral se considera necesaria para conocer los efectos que genera el estrés en los docentes de primaria. Esto se debe a que el estrés puede influir en forma negativa, tanto en la forma en que imparten clases o se relacionan con los alumnos, a su vez el estrés puede generar que en ellos se desarrollen enfermedades que afecten su rendimiento y no les permita desempeñar adecuadamente sus labores.

Con el fin de brindarles algún tipo de ayuda o mostrarles métodos que mejoren y disminuyan los efectos que genera el estrés y logren mejores resultados laborales, siendo más eficaces, rindan de forma satisfactoria, se relacionen adecuadamente con sus alumnos y sean felices al momento de desempeñar sus labores como docentes.

En la actualidad, el profesor de primaria se encuentra en un ambiente de estrés, el cual provoca una sobrecarga y tensión emocional inducida por un factor proveniente del exterior, por una estimulación excesiva desde fuera integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja; siendo actitudes de despersonalización al rol profesional en el trabajo y también por la vivencia de encontrarse emocionalmente agotado por una exigencia demasiado intensa.

Para que el maestro de primaria pueda tener un buen ambiente, sin ninguna tensión en el aula, debe de tomar en cuenta las realidades del contenido, sobre todo la de sí mismo como maestro. Esto podrá permitirle implementar estrategias que crea necesarias para la adquisición de nuevos conocimientos, por ello, es preciso crear y mantener un nivel óptimo de convivencia entre profesor/a y alumnos de forma que sea posible el proceso de enseñanza-aprendizaje en una

convivencia de relaciones en donde exista respeto y colaboración para que se pueda llegar a una satisfacción personal.

1.4 Pregunta de investigación

¿Cuáles son los efectos que genera el estrés en la salud emocional de los docentes de primaria?

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Cuantificar el nivel de estrés general que presentan los docentes de primaria del municipio de San José El Rodeo, San Marcos.

1.5.2 Objetivos específicos

- Analizar los efectos que genera el estrés sobre la salud emocional en docentes que trabajan con niños.
- Definir el significado de salud emocional en docentes.
- Identificar las características de los efectos del estrés en docentes de educación primaria.

1.6 Alcances y límites

En la investigación se pretende determinar los efectos del estrés que pueda generar en los docentes de primaria del municipio de San José El Rodeo, San Marcos, y a la vez se espera que los maestros puedan tener el conocimiento de cómo se encuentran para así poder buscar soluciones de forma asertiva a la problemática que el estrés pueda estar desarrollando en cada uno de los docentes de las escuelas primarias.

Entre los límites solamente se conocerán los efectos que genera el estrés en la salud emocional de los docentes. Los resultados se enfocarán únicamente a los maestros de primaria, por lo cual los resultados no podrán ser generalizados a otras muestras o poblaciones. De igual manera, se considera como limitante el que los docentes muestren resistencia a la evaluación que se realizará, o bien, no contesten reflejando realmente cuál es su sentir en la prueba estandarizada AE (apercepción del estrés), así como también, que los docentes a evaluar no asistan el día estipulado para realizar la evaluación.

Capítulo 2

Marco Teórico

2.1 Estrés

Para la Asociación Americana de Psiquiatría, (2014), el estrés es un patrón de respuestas que pueden ser específicas y no específicas, de la cual una persona ha podido experimentar ante ciertos estímulos que han perturbado o pueden estar perturbando su equilibrio y que retan o bien exceden la capacidad que tenga una persona para poder hacerles frente.

Según, Benito, Simón, Sanchez, y Matachana, (2011), sostienen que es un proceso del cual se origina cuando los sucesos ambientales superan las capacidades de adaptación que tiene un organismo o bien una persona. Siendo de esta manera en donde se puede generar cambios biológicos y psicológicos que provocan las diferentes enfermedades.

Como también, Felipe y León, (2010), indican que el estrés es un aspecto que sucede con normalidad en la vida, este puede suceder en período de cambio e incertidumbre. Es una respuesta a algo que se percibe como peligroso. Este tiene componentes tanto emocionales como físicos de los que se pueden producir efectos tanto positivos como negativos.

Por último, el estrés se puede describir como un sentimiento de agotamiento, agobio y preocupación. Pudiendo este afectar a todo tipo de personas no importando la edad, género, y circunstancias personales que podrían dar lugar a diversos problemas que pueden ser de salud física como psicológica. Ellos han considerado que un poco de estrés es adecuado debido a que les da el empuje y la energía que es indispensable y necesaria para así poder sobrellevar las situaciones que sean estresantes. De igual manera, por el contrario, el que una persona viva un estrés excesivo puede perjudicarlo en distintas áreas.

“Este también causa desarreglos sociales, cuyas consecuencias se evidencian en el maltrato al prójimo, las malas relaciones interpersonales, el descontento en las escuelas, en los trabajos, en las comunidades y finalmente, en la alineación laboral.” (Alberto, 1999, p. 17).

En un sentido más general, se puede decir que el estrés es el resultado de cambios a nivel físico y psíquico que se produce en el momento en que nos encontramos en una situación tensa o amenazadora, es decir: “Toda exigencia ambiental que genere un estado de tensión o amenaza y requiera de cambio o adaptación” (Morris y otros, 2001, p. 476).

De acuerdo con Morris y otros, (2001), el estrés siendo una situación amenazadora, está compuesta por una serie de estímulos, los que provocan una respuesta biológica y psicológica tanto del estrés normal como de los desarreglos que llegan a convertirse en enfermedades, siendo estos llamados estresores, clasificándose según los siguientes criterios:

2.1.1 Momento en el que actúan

Estos estresores pueden clasificarse como: Remotos, actúan durante la infancia y la adolescencia provocando enfermedades psíquicas que se evidencian en la adultez. Recientes, actúan durante los dos últimos años. Actuales, suceden en el momento presente. Futuros, siendo este psicotrauma futuro que resulta el temor ante un suceso devastador de manera anunciado, esperado o inesperado, el cual influye desfavorablemente antes de que ocurra.

2.1.2 Periodos en que actúan

Son muy breves, durando unos pocos segundos, por ejemplo, un temblor. Los factores breves pueden ocurrir durante horas o días y cuando duran meses se clasifica como prolongados, pero si se mantienen durante años se denominan crónicos.

2.1.3 Repetición del trauma

Una situación estresante única supone una respuesta al estrés de menor intensidad, por el contrario, la reiteración de la situación estresante provoca mayor aflicción luego de ver o vivir un evento traumático, lo cual provoca que la persona se sienta estresada y con temor después de haber pasado el peligro, afectando así su vida y la de todas las personas que se encuentran a su alrededor.

Este puede comenzar en momentos diferentes dependiendo del individuo, inmediatamente o después del devastador evento traumático y así permanecer en él. Siendo así en otras personas la repetición del trauma se desarrolla durante meses o hasta años más tarde afectando a cualquiera e incluso hasta niños.

2.1.4 Cantidad en la que se presentan

Las enfermedades por el estrés ocurren por un psicotrauma único, sin embargo, resulta frecuente que una persona esté sometida a estresores múltiples que se producen en cadena, donde el precedente determina al consecuente. En esta, las personas experimentan un trauma emocional el cual llega a implicar una amenaza o bien una lesión hasta llegar a la muerte.

2.1.5 Intensidad del impacto

Se clasifican como microestresores, se dan en la vida cotidiana de las personas generándoles irritabilidad, fatiga o agotamiento. Psicotrauma, de intensidad moderada. Grave, suelen provocar ansiedad, ira o melancolía. Estresores excepcionales: tensos, dan lugar a trastornos permanentes postraumáticos, como los veteranos de guerra.

2.1.6 Naturaleza del agente

Estos pueden ser clasificados como físicos como: aceleración, traumatismos melancólicos, vibraciones, ruido, contaminación, exposición al sol, exceso de luz, humedad o temperatura, riesgo de descargas eléctricas, ciclones, terremotos, entre otros. Los agentes de estrés químico no son otros que aquellos producidos por el estrés nutricional debido al exceso o defecto de azúcares, grasa, proteínas, o por el abuso de sustancias como el alcohol, tabaco, café y drogas. También existen los estresores fisiológicos como el ejercicio, privación del sueño, hambre, encuentro sexual, menstruación, parto, lactancia, heridas, quemaduras, enfermedades corporales, intervenciones quirúrgicas, entre otros.

2.1.7 Localización de la demanda

Puede situarse en el ambiente o en la persona. El estresor que proviene del ambiente se denomina exógeno, y los que se originan en el cuerpo o en la mente se designan como endógenos. El estrés generado en la mente del individuo se le denomina intrapsíquico.

Según Lazarus, Folkman, (1984), aseguran que el estrés es un conjunto de relaciones tan particulares entre una persona y una situación, siendo dicha situación valorada como aquello que excede sus recursos poniendo en peligro el bienestar de la persona, enfatizando los factores psicológicos, cognitivos y el proceso de evaluación.

De acuerdo con Lazarus y Folkman, (1984), el estrés causa muchos síntomas físicos, psicológicos y emocionales, siendo los siguientes los más frecuentes:

En el cuerpo:

- Dolor de cabeza tensional, que es provocado por la tensión muscular que se ejerce sobre la cabeza, mandíbula, cuello entre otros, que el estrés genera de forma habitual.

- Mala memoria
- Diarrea o estreñimiento
- Falta de energía o concentración
- Cambios de la conducta
- Problemas de salud mental, como la ansiedad o la depresión
- Problemas cardiovasculares o musculoesqueléticas
- Cambios en el peso
- Problemas estomacales
- Cansancio constante y prolongado
- Problemas a nivel sexual
- Rigidez en la mandíbula y cuello
- Insomnio o somnolencia
- Desgaste a nivel celular y envejecimiento

En el estado de ánimo:

- Inquietud
- Ansiedad
- Falta de motivación o enfoque
- Sentimiento abrumador
- Irritabilidad o enojo
- Tristeza o depresión

En el comportamiento:

- Exceso del consumo de comida
- Arrebatos de ira
- Alcoholismo o drogadicción
- Consumo de tabaco
- Aislamiento social
- Falta de ejercicio

2.2 Fases del estrés

Melgosa, (2004) comenta que el organismo de cada persona tiene la capacidad de poder detectar señales de que está ante un evento que es productor de estrés desde el primer momento en que aparece y alcanza su máximo efecto en la misma, pasando así por tres etapas: de alarma, resistencia y agotamiento.

2.2.1 Fase de alarma

De acuerdo con Selye, (1951), el cerebro analiza lo que sucede a su alrededor evaluando los elementos que tiene a su alcance, percibiendo que no tiene la suficiente energía para responder ante una situación a la que se está enfrentando; comienza a liberar adrenalina, preparando al cuerpo a incrementar la frecuencia cardíaca y la tensión arterial, provocando así que los músculos se tensen.

“Muchas de las enfermedades asociadas al estrés agudo corresponden a dos fases de la reacción de alarma” (Carrillo, Fernandez, Clarina, y de los Rios, 2018).

Esta fase de alarma es activada de manera inmediata cuando se detecta la amenaza o la situación que provoca estrés, movilizándolo al organismo para que pueda afrontar y así poder superar la situación, apareciendo algunos síntomas como la baja temperatura corporal y el incremento de la frecuencia cardíaca. Esta etapa tiene dos fases: 1. Fase de choque, reacción inmediata ante un agente nocivo, trayendo consigo síntomas como taquicardia, hipotonía, disminución de temperatura y presión sanguínea; 2. Fase de contra choque, reacción del rebote por la movilización defensiva. Son todos aquellos signos opuestos del choque.

2.2.2 Fase de resistencia

Esta fase es “Muy elevada, con el fin de reducir el estrés. La hiperactivación es menor, puede mantenerse por un tiempo más largo” (Carrillo, Fernandez, Clarina, de los Rios, 2018).

Esta fase se produce cuando el cuerpo se mantiene en estado de alarma en el que ah entrado el organismo, inicialmente el cuerpo de una persona se adapta a esta situación, pero luego termina por aparecer el cansancio y los síntomas como consecuencia del esfuerzo realizado. En esta fase también se desarrollan estrategias de supervivencias y formas de enfrentarse a la situación que el factor estresante ha iniciado.

De acuerdo con Selye, (1951), en esta fase de resistencia el organismo de una persona puede llegar a adaptarse a la situación en la que se encuentra, siendo dicha situación la generadora del estrés de una manera constante. Este estresor puede llegar a consumir todos los recursos a una gran velocidad afectando así a la persona. Cuando la situación que genera estrés cesa, el organismo vuelve a trabajar rigurosamente con normalidad.

2.2.3 Fase de agotamiento

“El agotamiento llega si el estresor es suficientemente severo y prolongado. Reaparecen los síntomas característicos de la reacción de alarma” (Carrillo, Fernandez, Clarina, y de los Rios, 2018).

El cuerpo acaba por agotar todos los recursos, perdiendo de manera gradual la capacidad adaptativa de la fase anterior. Esta fase provoca un mayor problema en la persona, ya que su sistema nervioso es activado y todos los estresores no se desactivan, lo cual hace que el organismo siga trabajando para que su nivel de resistencia se vaya agotando de tal manera que impida la recuperación física y psicológica de la persona, salvo que pueda descansar para recuperar las reservas que posee aún en el organismo.

2.3 Efectos del estrés

Para Losky, (2006), los efectos que produce el estrés son fisiológicos, como la hipertensión arterial, colesterolemia y cardiopatías. Cognitivos, toma deficiente de decisiones, falta de concentración y negligencia. Conductuales, los cuales comprendían la satisfacción, el rendimiento, el ausentismo, la rotación, los accidentes y sobre todo el abuso continuo de sustancias tóxicas y dañinas a la salud de la persona.

Cada uno de los efectos que son generados por causa del estrés derivan múltiples consecuencias como: enfermedades de adaptación, enfermedades cardiovasculares, artritis reumática, dolores de cabeza, úlcera, depresión, alergias, agotamiento nervioso, ansiedad y apatía.

Orlandini, (1999), indica que las principales consecuencias posibles del estrés son expresadas por medio de la fatiga física y mental, insatisfacción personal, baja productividad, pérdida de motivación, irritabilidad, nerviosismo, disminución del rendimiento, tensión nerviosa, hipertensión, pérdida de confianza en sí mismo y peleas continuas.

El estrés no solo hace que las personas se sientan irritadas, agotadas o nerviosas, también tienen consecuencias en el organismo que pueden afectar de una determinada manera a la salud en general. Siendo este fenómeno tan común en la sociedad actual, cuando se presenta en determinado momento de la vida un desafío o un problema, hace que la persona se sienta desbordada, y dependiendo del estado en que se encuentra activa e impulsa a que reaccione.

Los efectos que produce el estrés pueden resultar útiles, pero a largo plazo perjudica haciéndonos sentir irritados, tensos, nerviosos y decaídos. Siendo estos efectos solo síntomas mentales, afectando a nuestro cuerpo con dolores físicos.

Algunos de los efectos serán descritos a continuación:

2.3.1 Estrés físico

Entre los cambios que se observan, se destacan: una rápida movilización de la energía que permanece almacenada de modo que la glucosa, las proteínas más simples y las grasas salen de las células y se dirigen a la musculatura; un incremento de la frecuencia cardíaca, respiratoria y la presión arterial, lo que facilita el transporte del oxígeno a las células; una paralización de la digestión; una disminución del impulso sexual y la inhibición de la actividad del sistema inmunitario (Vasquez y Otros, 1998).

Cambios que genera el organismo de la persona en el momento de enfrentarse a una situación emergente, necesitando movilizar todos los recursos posibles que se necesitan para afrontar la situación ante los agentes estresores, realizando procesos fisiológicos para hacer frente a la demanda de estrés que presenta.

Algunos de los síntomas del estrés físico pueden ser:

- Dolor de cabeza
- Dolor de espalda
- Cansancio
- Sudoración
- Gastritis

Siendo así el estrés el principal factor como responsable de las diversas enfermedades, “más bien parece que el estrés aumenta el riesgo de que el organismo contraiga distintos tipos de enfermedades o acelera el proceso patológico” (Latorre y Otros, 1994).

2.3.2 Estrés psicológico

Zapotoczky, (1987), señala que el estrés psicológico es característico de una persona. Resulta de una situación, acción o suceso que establece exigencias, tanto físicas como fisiológicas, sintetizando tres dimensiones interrelacionadas, demandas ambientales, respuesta de adaptación y diferencias individuales.

Para Zaldívar, (1996), las reacciones psicológicas que una persona presenta ante una situación que demanda estrés puede minar la satisfacción, creatividad y productividad de la persona.

Las consecuencias que genera el estrés psicológico son dependientes de las variables individuales de cada persona, que juega un papel decisivo frente al cambio, determinando la existencia o no del efecto del estrés, existiendo las diferencias que varían en función de los factores que intervienen como las necesidades, la edad, expectativas, estados de salud y la fatiga.

De acuerdo con Zaldivar, (1996), algunos de los síntomas del estrés psicológico que presenta una persona pueden ser los siguientes:

- Pérdida de autoestima
- Angustia
- Nerviosismo
- Aumento de ansiedad
- Problemas de concentración y memoria
- Fatiga mental
- Irritabilidad
- Insomnio
- Dificultad para tomar decisiones
- Baja motivación o interés por la actividad laboral
- Depresión

- Culpa
- Desesperanza profunda

2.3.3 Estrés conductual

Felipe y León, (2010), afirman que el estrés conductual produce consecuencias emocionales en una persona como: labilidad emocional, ataques de pánico, sintomatología depresiva y ansiedad. Estos cambios de conducta son de forma retroalimentativa, aumentando el nivel de estrés en la persona y llevándola a la disminución de su eficiencia.

Piqueras, Martinez, Ramos, Riveros, Garcia y Oblitas, (2008), afirman que una persona presenta diversas activaciones ante la presencia de sus emociones obedeciendo a nivel de su Sistema Nervioso Central, el cual funciona y se adapta a toda clase de situación estresante junto con la protección de sí mismo. En caso de que dicha situación la conducta sea anormal en duración, intensidad y frecuencia, será entonces objeto de atención clínica por la afección que se da en la interacción y auto preservación de esta.

Las manifestaciones más comunes que se dan en el estrés conductual son dos variables que se presentan en cuadros de ansiedad y depresión, conteniendo diferentes respuestas a nivel conductual en cada ser humano.

2.3.3.1 Ansiedad

Spielberger y Sarason, (2005), mencionan que la ansiedad se observa en cada persona en dos perspectivas, siendo estas: 1.) Ansiedad de rasgo, es un estado ansioso de la persona para percibir situaciones como peligrosas o amenazantes y a la tendencia a responder ante estas situaciones con ansiedad, restándole energía para que pueda realizar actividades de su diario vivir por el estado en el que la invierte. 2.) Ansiedad estado, se presenta de manera eventual, adaptativa, potenciando así su capacidad de reacción y defensa.

Bosqued, Marisa, (2005), menciona que existen pensamientos que se presentan de manera excesiva e incontrolable preocupación por aquellos eventos que van acompañados de intranquilidad, problemas con el sueño, falta de concentración, irritabilidad y tensión muscular.

El sistema nervioso autónomo y neuroendocrino, dan respuestas conductuales sobre los cuadros de ansiedad, observando en ella su activación para la preparación del organismo, pudiendo así afrontar cualquier situación con el fin de encontrar un equilibrio consiguiendo su bienestar y seguridad.

Las acciones más comunes que presenta una persona son las siguientes:

- **Confrontación:** Toma de acciones frente a estímulos, mediante el contraataque o agresividad del que constituyen manifestaciones conductuales de ira.
- **Distanciamiento:** Conductas evitativas o de huida sobre la autoprotección.
- **Autocontrol:** Inhibición de conductas agresivas y evitativas, buscando ser más asertivo y acertado para la solución de conflictos que puedan generar estrés.

2.3.3.2 Depresión

Según Piqueras, Martínez, Ramos, Riveros, García y Oblitas, (2008), una persona preserva su energía hacia un proceso de adaptación que es posterior a un estado depresivo, el cual puede ser generado por una pérdida o bien una separación.

Latorre y otros, (1994) evidencia que cuando el estrés y la conformación es generado por un cuadro depresivo patológico es relativamente alta, esta se ve reflejada en la falta de interés de una persona, en su trabajo, incapacidad física y anímica por las mañanas para que no pueda llevar a cabo su rutina diaria.

El principal factor emocional de la depresión en una persona es la tristeza, teniendo como objetivo buscar por medio de una emoción, siendo esta la tristeza, la captación de atención y cuidado de todas las personas que están a su alrededor.

2.4 Tipos de estrés

A las personas les puede resultar muy difícil manejar el estrés, sobre todo complicado y confuso ya que existen diferentes tipos y cada uno cuenta con sus propios síntomas, características y duración. Todo hombre y mujer son enfrentados en diversas circunstancias en su vida siendo para ellos desafíos y condiciones que causan los distintos tipos de estrés.

Según Kimble, Gregory, Garmezy Edward, (1991) el estrés no siempre es y será malo en la vida de las personas, ya que la falta de estrés puede resultar en un estado de depresión. Se han establecido dos tipos de estrés: 1.) Positivo (Eustrés), 2.) Negativo (Distrés).

Los tipos de estrés son los siguientes:

2.4.1. Signos

2.4.1.1 Estrés positivo (eustrés)

Este tipo de estrés se utiliza para definir una situación en la salud física y bienestar emocional, la cual facilita que el cuerpo de una persona adquiera desarrollar su máximo potencial. Este estado es asociado a una claridad mental y condiciones físicas óptimas, siendo el buen estrés todo aquello que causa placer a la persona que quiere o acepta hacer en armonía consigo mismo, con su entorno y con su propia capacidad de adaptación.

Uno de los ejemplos que causa el buen estrés podrían ser los siguientes:

- Alegría
- Afecto
- Éxito
- Trabajo creativo
- Tranquilidad

- Compartir con las personas

De acuerdo con Alberto, (1999), en este tipo de estrés la persona interacciona con el estresor, manteniendo su mente de manera abierta y creativa, preparando al cuerpo y a la mente para una función óptima. Siendo este estado en el cual la persona expresa alegría, placer, equilibrio y un bienestar que satisfacen experiencias agradables y satisfactorias a su vida para que pueda alcanzar sus metas y a resolver problemas difíciles.

La persona con eustrés se caracteriza por ser optimista y creativo, lo cual hace que se mantenga alegre, trabajador y que siempre pueda mantenerse en su forma original, tanto en su expresión como en su imaginación e iniciativa, enfrentándose a resolver problemas.

Alberto, (1999), comenta que este tipo de estrés solamente surge cuando una persona se encuentra bajo presión, pero que inconscientemente interpreta que los efectos de la situación le pueden dar algún beneficio, siendo estos los siguientes:

- Mejora del nivel de conocimiento
- Ejecuciones cognitivas
- Comportamiento superior
- Motivación

2.4.1.2 Estrés negativo (distrés)

Según Morris y otros, (2001), este estrés es un deterioro y agotamiento que se va acumulando en el cuerpo por un estrés excesivo que es derivado de un estímulo grande, el cual conduce a una persona a la angustia, se rompe la armonía entre el cuerpo y la mente impidiendo responder de forma adecuada ante las situaciones que se presentan a diario.

La persona que padece este tipo de estrés tiende a anticipar una situación negativa con la creencia de que algo le saldrá mal, generándole una ansiedad que lo paraliza por completo,

desequilibrándolo y neutralizando todos sus recursos, generándole sentimientos de tristeza, ira, entre otros.

Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga, acompañado de un desorden fisiológico, el cual va a depender tanto de la intensidad de la amenaza como de un desajuste entre la misma y la capacidad de respuesta, es decir de los recursos disponibles con los cuales hacer frente a un peligro que se percibe como real.

- Tristeza
- Fracaso
- Malas noticias
- Enfermedades
- Presiones
- Frustraciones
- Carencia de libertad
- Desequilibrios
- Alteraciones psicosomáticas
- Enfermedades de adaptación

Selye, (1951), mencionaba que este tipo de estrés depende de cómo una persona reciba e interprete cada uno de los acontecimientos que se le presentan, no importando lo que sucede, sino más bien la forma en cómo lo llega a percibir. Este tipo de estrés puede ser perjudicial o desagradable a la vida de la persona desencadenando desequilibrios fisiológicos y psicológicos, haciendo reducir su productividad, apareciendo enfermedades psicosomáticas y llegando a un envejecimiento de manera acelerada.

La cotidianidad de las personas se encuentra totalmente rodeada de estímulos estresores que son negativos en diversos ambientes, como, por ejemplo: en el trabajo, fracaso, ruptura familiar, duelo,

enfermedad, entre otras. Siendo cada una de ellas una amenaza a su integridad, si percibe que no la puede afrontar.

Según Selye, (1951) Algunas de las situaciones que pueden causar a la persona distrés son las siguientes:

- Realización de actividades con muy poco conocimiento de esta
- Sobrecargo de trabajo
- Ascenso de trabajo donde se posee muy poca preferencia y no son acordes a sus capacidades
- Deudas
- Actividades pocas motivacionales que causan aburrimiento o frustración

Situaciones físicas:

- Sofocación
- Palpitaciones
- Sensación de ahogo
- Náuseas
- Estreñimiento
- Calambres
- Hiperventilación
- Inquietud
- Sequedad en la boca
- Temblores
- Malestares digestivos
- Tensión muscular
- Diarrea
- Mareos
- Fatiga

- Manos y pies fríos
- Sudoración
- Dolores de cabeza
- Disminución del deseo sexual
- Aumento o disminución del apetito
- Ingesta de sustancias tóxicas y dañinas al cuerpo

Psíquicos:

- Hostilidad
- Impaciencia
- Angustia
- Agresividad
- Frustración
- Preocupación
- Irritabilidad
- Desesperanza
- Introversión
- Depresión
- Falta de concentración
- Inseguridad
- Desinterés propio
- Aburrimiento
- Sentimiento de culpa
- Fallos en la memoria
- Pérdida de eficiencia y productividad
- Inflexibilidad
- Mal comportamiento
- Disminución en la atención

- Falta de creatividad

2.4.2 Duración

2.4.2.1 Estrés agudo

Selye, (1951), comenta que este tipo de estrés es el que más padecen las personas a causa de todas las exigencias que son impuestas sobre ellas, las cuales son alimentadas por un pasado de manera reciente, o bien, anticipadas ante un futuro próximo, siendo de menor duración. Las principales señales de este tipo de estrés son:

- Dolores musculares como: de cabeza, espalda y contracturas.
- Emociones negativas, entre las que se encuentran: la depresión, ansiedad, frustración y miedo.
- Problemas gástricos como: acidez, estreñimiento, diarrea y dolor abdominal.
- Sobreexcitación del sistema nervioso: aumento de la presión sanguínea, taquicardia, palpitaciones, sudoración excesiva, migraña y náuseas.

2.4.2.2 Estrés episódico

De acuerdo con Selye, (1951), el estrés episódico demanda demasiadas consultas psicológicas, las que aparecen en personas con exigencias que les son irreales, propias y provenientes de la sociedad. Las personas que padecen este tipo de estrés se muestran de manera irritada, hostil, angustiadas y preocupadas por no poder controlar todas las situaciones estresantes y, sobre todo, del futuro.

2.4.2.3 Estrés crónico

Selye, (1951) afirma que este tipo de estrés es más común que aparezca en las prisiones, guerras o en situaciones de pobreza extrema. En estas situaciones es donde se debe estar continuamente alerta. De igual manera este estrés puede ser causa de un trauma que la persona vivió en su niñez, cuando causa desesperanza, puede modificar las creencias y los valores de la persona que lo sufre. Este tipo de estrés es el más grave, conlleva consigo resultados tan destructivos y severos en la salud psicológica de la persona, presentando desgaste mental y físico. Deja secuelas durante la vida.

En este tipo de estrés encontramos lo siguiente:

Relación del estrés con enfermedades:

- Enfermedades del aparato digestivo
- Cáncer
- Enfermedades cutáneas
- Problemas cardiacos

La inseguridad presenta: Sentimientos de indefensión.

2.5 Fuentes del estrés

“Los estresores son los eventos o circunstancias que desencadenan el estrés. Algunas situaciones de vida o muerte, como la guerra y los desastres naturales, son inherentes estresantes. Incluso los acontecimientos que suelen considerarse positivos, como una boda o un ascenso en el trabajo, resultan estresantes porque requieren cambio o adaptación” (Morris, Charles, Maisto Albert, 2009, p. 503-504).

Alberto, (1999), indica que el estrés no se limita ante las situaciones de vida o muerte, como también lo pueden ser aquellas experiencias que son agradables y desagradables que también son generadoras de estrés, requiriendo así que se logren cambios y adaptaciones para que puedan ser satisfechas cada una de las necesidades de las personas.

El manejo del estrés tiene su inicio en la identificación de las fuentes principales del estrés en la vida de las personas, siendo estas no evidentes y fácil de pasar por alto en cada una de las cogniciones, sentimientos y comportamientos que inducen al estrés. Existen dos tipos de factores que producen el estrés, estos son los siguientes:

- Estímulos externos: Todos aquellos problemas de forma económico, familiar, exceso de trabajo, pérdida de un ser querido, miedo, mudanza, entre otros.
- Estímulos internos: Pertenecientes a lo psicofisiológico de la persona, como dolor intenso, enfermedades, sentimientos de inferioridad y problemas sociológicos.

Algunas fuentes de estrés pueden ser:

2.5.1 Cambios de vida

“Como la mayoría de la gente busca orden, continuidad y acontecimientos predecibles en su vida, cualquier evento que impide cambio será experimentado como estresante” (Morris, Charles, Maisto y Albert, 2009, p. 475).

Estos cambios de vida pueden ser de manera positiva, entre ellos podemos mencionar: el comienzo de un matrimonio, un embarazo planificado y deseado de ambas personas, un acceso o aumento de sueldo, una casa nueva, entre otros. También pueden ser de manera negativa, como la muerte de un familiar cercano y querido, un divorcio, pérdida de un empleo y una enfermedad crónica.

Morris, Charles, Maisto Albert A., (2009), indica que la cantidad de estrés que es asociada en un embarazo es totalmente diferente en aquellas parejas que planean tener un hijo/a, a diferencia del que experimenta una adolescente soltera que se embarazó por accidente.

De acuerdo con Morris, Charles, Maisto y Albert, (2009), algunas situaciones generadoras de estrés pueden ser las siguientes:

- Fallecimiento de la pareja
- Divorcio o separación
- Encarcelamiento
- Fallecimiento de un ser querido
- Enfermedad crónica
- Accidentes
- Inicio de vida en pareja
- Despido
- Jubilación
- Cuidar de otra persona
- Enfermedad crónica de un ser querido
- Embarazo
- Trastornos sexuales
- Nacimiento en la familia
- Reajustes en el trabajo
- Cambios en la economía
- Discusiones con la pareja
- Deudas
- Hijo o hija que se va de la casa
- Problemas familiares
- Rendimiento excepcional
- Cambios en el trabajo de la pareja

- Comienzo o final de la escuela
- Cambios en las condiciones de vida
- Revisión de hábitos de vida
- Problemas laborales
- Cambio de residencia
- Cambio de trabajo
- Cambio de escuela

2.5.2 Nimiedades de la vida cotidiana

“El estrés surge de eventos muy impresionantes y relativamente poco frecuentes. Sin embargo, muchos psicólogos han señalado que también la “nimiedades”, molestias, irritaciones y frustraciones insignificantes de la vida generan mucho estrés” (Morris, Charles, Maisto y Albert, 2009, p. 475)

La mayor parte del estrés es proveniente de eventos que para las personas son insignificantes, siendo estas pequeñas molestias, irritaciones y frustraciones que suelen verse por el motivo de las situaciones que las provocan, los acontecimientos que suelen ser importantes para cada una de las personas también son producto que generan el estrés, como cualquier otra nueva experiencia que requiere de un cierto ajuste.

Morris, Charles, Maisto y Albert, (2009), advierte que no solo aquellos eventos grandes y drásticos son los que hacen la diferencia sino lo que sucede en el diario vivir de una persona por eventos tan importantes como eventos que no signifiquen nada para sí mismos.

Algunos de los sentimientos que generan estrés en las personas ante eventos que suelen ser importantes y menores son: presión, frustración y conflicto.

Presión: “La presión ocurre cuando nos sentimos obligados a apresurar, intensificar o cambiar la dirección de nuestra conducta o cuando nos sentimos forzados a satisfacer un estándar más alto de desempeño” (Morris, Charles, Maisto y Albert, 2009, pág. 475)

Esta es una sensación que surge cuando la persona apresurara a intensificar y cambiar la dirección de una determinada conducta, queriéndola poner a la altura de estándares más altos en el desempeño para mejorar su rendimiento. Esto puede ser proveniente de su interior al trazarse metas con la exigencia de alcanzarla.

Frustración: “La frustración ocurre cuando se impide que una persona alcance una meta porque algo o alguien se interpone en el camino” (Morris, Charles, Maisto Albert, 2009, p. 477).

La frustración se evidencia cuando los problemas de la vida son enfrentados por dos o más exigencias al mismo tiempo, tanto en oportunidades como en las necesidades y metas incompatibles. Para evitar la frustración es importante renunciar a un objetivo para modificar nuestros pensamientos hacia una mejor cognición que no se pueden alcanzar todos al mismo tiempo.

Según Alberto, (1999), existen fuentes tan importantes e innumerables de frustración en una persona que se unen para sumar y causar un estrés tan significativo en la cotidianidad de vida.

Se han identificado cinco fuentes de frustración tan comunes en la vida de las personas, siendo estas: Las demoras, culturas que aprecian lo que es el valor del tiempo establecido; la falta de recursos, suele ser frustrante para aquellas personas que anhelan lujos y saben que no cuentan con el recurso económico adecuado; las pérdidas, sentimientos de culpa, amor propio y, sobre todo, frustración porque se sienten indefensos; el fracaso, genera culpa, ya que en algunas culturas el éxito o el fracaso de una persona dependen únicamente de su talento y esfuerzo individual; la discriminación, negación de oportunidades, reconocimiento por el sexo, edad, religión y color de piel.

Felipe y León, (2010) , consideran que la furia es un síndrome conductual que está arraigada en las formas de exageración que tienen las normas culturales, principalmente en la demora y visión de la competencia que existe entre las personas.

Conflicto: “De todos los problemas de la vida, el conflicto es probablemente el más común” (Morris, Charles, Maisto Albert, 2009, p. 478)

El conflicto es una existencia simultánea de demandas, oportunidades, necesidades y metas incompatibles entre sí que se pueden dar de dos maneras, siendo estas el de aproximación y el de evitación, ya que cuando a una persona le atrae algo quiere aproximarse, pero siendo el caso contrario de que si algo le asusta trata la manera de cómo poder evitarlo.

2.6 Causas

Entre las principales causas que provocan los efectos del estrés están los problemas internos entre la empresa y el individuo, siendo así también la desorganización en el ámbito laboral que pone en riesgo el orden y la capacidad de rendimiento del empleado; eso sucede cuando no hay claridad de roles y las tareas que debe desempeñar cada uno de los empleados. La deficiente estructuración del horario y las tareas en el trabajo suelen producir cuadros de depresión, ansiedad, fatiga crónica, trastornos del sueño, frustración, desarrollo de actitudes pesimistas, la competencia desmedida entre los compañeros, un lugar físico insalubre para trabajar y la escasez de herramientas o útiles.

Cuando se desequilibran las expectativas individuales del profesional y la realidad del trabajo diario, se considera también un trastorno adaptativo crónico y puede sobrevenir tanto por un excesivo grado de exigencia como por escasez de recursos. Algunas causas del estrés en los docentes:

- Exceso de demanda laboral
- Sobresfuerzo con una respuesta emocional de ansiedad
- Fatiga

- Manifestaciones de desmoralización y pérdida de ilusiones
- Pérdida de vocación por las limitaciones de la infraestructura o la manera en que la autoridad considera los valores profesionales
- Escasez de personal, la cual supone sobrecarga laboral
- Trabajo en turnos
- Trato con usuarios o compañeros problemáticos
- Falta de especificidad de funciones y tareas, lo cual supone conflictos y ambigüedad de rol
- Falta de autonomía y autoridad en el trabajo para poder tomar decisiones
- Rápidos cambios tecnológicos

A continuación, se identificarán cuatro niveles estresores que contribuyen al estrés en los docentes:

2.6.1 Nivel individual

Los profesores se ven constantemente implicados de una manera excesiva en los problemas que existen día a día en la labor que ejercen como docentes en las escuelas, llegan al punto de convertir esos problemas en un reto personal para poder darle una solución a cada uno de ellos. Los profesores llegan a tener sentimientos de culpa por los fallos que surgen, tanto propios como en los ajenos, los cuales repercuten en cada una de sus cogniciones, bajo rendimiento de realización personal y, de igual manera, sufren un alto agotamiento emocional.

2.6.2 Relaciones interpersonales

Los docentes llevan relaciones con los diferentes padres de familia y con los compañeros de trabajo, siendo de igual o de diferentes categorías como tensas, conflictivas y sobre todo prolongadas; son estas las que aumentarán los sentimientos del estrés por el trabajo. Así mismo, el estrés laboral en los docentes puede darse por aquellas relaciones que se dan por la falta de apoyo por parte de los compañeros y superiores, como también por parte de la administración.

2.6.3 Nivel organizacional

Los profesionales que trabajan en organizaciones que responden al esquema de una burocracia profesionalizada inducen problemas de coordinación entre sus miembros, sufren la incompetencia de los profesionales, los problemas de libertad de acción, la incorporación rápida de innovaciones y sobre todo las respuestas disfuncionales por parte de la dirección a los problemas organizacionales. Todo ello resulta en estresores del tipo de ambigüedad, conflicto y sobrecarga de rol.

2.6.4 Entorno social

Se encuentran como desencadenantes: las condiciones actuales de cambio social por las que atraviesan las profesiones, la aparición de nuevas leyes y estatutos que regulan el ejercicio de la profesión, nuevos procedimientos en la práctica de tareas y funciones, como de igual forma cambios en los programas de educación y formación, aumento de las demandas cuantitativa de servicios por parte de la población, pérdida de estatus o prestigio.

2.7 Docentes

La palabra maestro tiene origen de magister, “magis” el maestro es una persona que se destaca por sus virtudes referidas a una cosa, que está dotado de conocimiento y habilidad necesaria para enseñar y compartir aquellos conocimientos que se adquieren durante el proceso de la vida; estos conocimientos pueden ser teóricos, históricos, matemáticos, lingüísticos, artísticos, técnicos y también podemos mencionar lo humanístico, de los cuales incluyen cada uno de los valores.

“Un buen maestro tiene confianza en sí mismo y asume su responsabilidad con el mayor compromiso, lo que hace que su trabajo deje resultados significativos en el desarrollo de los niños. Igualmente, un buen maestro debe sentirse adaptado y querido por los niños, por sus padres y sus colegas, disfrutar de la vida y fomentar el sentido del humor en los demás,

tener confianza en la gente y creer tanto en los niños como en sus padres, ser eficiente en el ajuste de la enseñanza al nivel del niño pequeño” (Hildebrand, Vema., 2002, p. 116).

El compromiso que asume el profesor de primaria con el desarrollo de la inteligencia de cada uno de sus alumnos, juntamente con su libertad, ayuda a descubrir y así conocer por su cuenta y capacidad de trabajo para desplegando las denominadas metacompetencias que todo ser humano necesita para desarrollarse de una manera inteligentemente.

Según Montessori, (2004), indica que todo maestro es una guía adecuada en el ambiente de trabajo del estudiante para que su entorno sea más apropiado según las capacidades que el alumno posee. El docente busca que los estudiantes comprendan la formación para que sea de forma permanente y que a su vez aprendan de esos conocimientos que se les brindan.

De acuerdo con Echeverría, Aráuz , (2013), un docente debe estar totalmente consciente del papel que desarrolla ante la sociedad y, a la vez, debe comprender la relación pedagógica que tiene, tanto en la capacitación y en su formación; ya que la capacitación es un aprendizaje de nuevos conocimientos y, sobre todo, del desarrollo de las habilidades que permitirán cumplir con la integración o adaptación social ante nuevas generaciones.

Desde la edad antigua el educador daba sus conocimientos sin esperar recibir algo a cambio, al contrario, ayudaba a los alumnos a descubrir y a sacar desde su interior el mundo al extraer así el saber de cada uno de ellos.

Pilar, (2006), confirma que el maestro es un mediador de la educación que ayuda a las partes involucradas en el proceso de enseñanza-aprendizaje para la resolución de conflictos, así mismo facilita el contenido y, por lo tanto, es un gran conocedor en el área que enseña.

El maestro de primaria es un elemento esencial del proceso enseñanza-aprendizaje que va encaminado en la misma línea del alumno, que será guiado, conducido, asesorado, estimulado y

orientado por el instructor en la búsqueda de su objetivo del saber. El educando, como bien lo indica su nombre, se dedica a educar a los estudiantes; no los adiestra si no los deja ser, solamente despierta en ellos lo que muchas veces está inhibido.

Es como una guía, conductor, monitor, tutor, orientador y supervisor de la educación de los aprendices, ya que crea e inyecta en ellos un espíritu apasionante por aprender y conocer nuevas cosas. Es reconocido también como la persona que ejerce la acción educativa, el que influencia, y posee energía educadora; al maestro se le conoce como educador, vocablo que en realidad significa capaz de educar y de hacer factible la educación. Es la persona que tiene condiciones innatas y conocimientos adquiridos para conducir el hecho educativo en forma intencional y sistemática que, a la vez, debe de ser legalmente habilitado para ejercer la labor magisterial.

2.7.1 Estrés en los docentes

Cuando el docente está en estado de estrés se encuentra abrumado por las demandas y agotado por el trabajo. Muestra un carácter irritable que puede resultar insoportable para las otras personas, tanto en el entorno laboral como cuando la jornada de trabajo ha terminado. Poco a poco la persona se va sintiendo afectada y va cambiando actitudes hacia el trabajo y hacia las personas con las que trabaja.

2.7.2 Motivos que producen estrés en los docentes

El compromiso con el trabajo es un estado genérico en el que se empeña en realizar el trabajo de manera excelente y experimenta altos sentimientos de afectividad. Por el contrario, quemarse por el trabajo, es entendido como un estado de agotamiento en el que el trabajador se muestra cínico sobre el valor y el sentido del trabajo y duda completamente de su capacidad para realizarlo.

El profesional no desahoga sus emociones, pasando por periodos de labilidad y desgaste emocional. En determinada forma, la incapacidad para recibir apoyo emocional conlleva a la pérdida de sus

capacidades para ofrecerlo. Tal es el caso del trabajo de los docentes, que constantemente no es motivado por directores, por los alumnos o bien por los propios padres, esto produce en el docente una sensación de presión y angustia difíciles de sobrellevar.

De acuerdo con Carrillo, Fernandez, Clarina, y de los Rios, (2018) Algunos de los factores estresantes que se produce en los docentes pueden ser los siguientes:

- Los padres de familia le delegan toda la responsabilidad de los hijos a los maestros
- Los alumnos se reúsan a querer aprender
- Su trabajo no es valorado por la sociedad ni por los padres de familia
- Existen horarios que son demasiados excesivos, pasándose de la hora establecida por un reglamento
- Las condiciones de trabajo no son adecuadas
- No hay disponibilidad de recursos
- Mal comportamiento de los alumnos.
- Insatisfacción por la labor que realizan.
- No existe una buena convivencia en el aula, tanto de alumno a docente como de docente a docente
- Poca relación interpersonal
- Rivalidades en los miembros de trabajo
- Confiabilidad en sí mismo para la toma de decisiones adecuadas

2.7.3 Identidad del maestro

Dentro de la enseñanza actual el maestro es y toma la identidad de mediador como un inter-actor-social, donde ahora se traduce el mensaje, se comunica, produce, circula y se le da un sentido, por lo que la educación se toma como una negación, un cambio de lugar, de tener la palabra, pero también propiciarla. El maestro ya no es un sacerdote jerárquico, lejano, profético, moral, que buscaba respeto, disciplina y que basaba el contenido en textos sagrados, tampoco ahora puede ser

un burócrata que mire las clases como obligación o trámite y que se rige al pie de la letra a los contenidos de un texto.

En el siglo XXI, toma la identidad de ser un actor, otro participante, que propicia el diálogo, capaz de fusionar el conocimiento y la vida. Un profesional autónomo que se reconoce por ser organizado, eficiente, pedagógicamente variado y preocupado por las relaciones, debe estar consciente de los límites de la propia práctica.

La identidad del educador se crea cuando está apasionado e identificado con lo que enseña, no solamente es la vocación, sino también el querer a los alumnos. Cada día busca adquirir nuevos conocimientos, buena memoria, fuerza de voluntad y bondad. La identidad está formada en un buen mediador cuando él olvida lo que sabe para que el alumno lo descubra por sí mismo.

2.7.4 Perfil del maestro del nivel primario

En el Curriculum Nacional Base (2007), establece el perfil del educador del nivel primario, en donde se comenta que el mismo debe de agrupar las capacidades cognoscitivas, actitudinales y procedimentales. Lo principal es que reconozca las potencialidades, diferencias y limitaciones que posee para que dentro de la labor sepa cómo desarrollarse, ya que esto lo fortalecerá en el desarrollo de la personalidad.

Es de suma importancia también que el docente se valore y se respete, sepa y maneje los derechos y responsabilidades que tienen los demás, esto lo llevará a respetar la identidad personal, cultural, religiosa, lingüística y nacional. Un maestro no solo transmite conocimientos, sino también, se organiza para participar en las actividades socioculturales, deportivas, recreativas y artísticas, ya que sabe que el ejemplo y la trascendencia de los actos que realiza también causarán un efecto sobre los alumnos.

La responsabilidad y honestidad deben ser valores importantes del educador, estos son ejes fundamentales para la eficacia del trabajo que realiza porque es consciente de las responsabilidades

que posee, sabe resolver las diferentes situaciones que se le presentan sin prejuicio alguno y estereotipos. De igual manera, acepta los cambios, la actualización constante es una de las fortalezas del docente, sabe aprender, corrige los errores y aplica siempre nuevos conocimientos. La autoformación y formación permanente para él son fundamentales, por lo que busca alternativas para seguir estudiando y formándose profesionalmente.

Otras de las cualidades que debe de haber en el perfil de un maestro de primaria es la buena toma de decisiones, orientarse y guiarse por personas que sabe que puede aprender y, a la vez, guiarse por consejos y mostrar respeto por ellos. También expresar sentimientos, ideas, emociones con libertad y responsabilidad para no dañar a otros, sabiéndose comunicar y mantener el diálogo cuando existen conflictos. En cada una de estas cualidades practica los valores y conocimientos.

El docente se debe caracterizar por lo creativo y espontáneo, pero toma en cuenta la planificación y el orden constante dentro y fuera del aula, que a la vez exige el trabajo en equipo, liderazgo democrático y participativo, promueve actividades que generen el bienestar físico, salud personal y colectiva.

Los maestros de educación primaria desarrollan capacidades y actitudes positivas en todo el trabajo que realizan, practican los derechos individuales y colectivos, saben que están comprometidos en efectuar su trabajo con excelencia, porque esto lleva al mejoramiento de las comunidades.

2.7.5 Maestro como motivador

Valero, (2003), estableció que el educador que motiva a los estudiantes es porque en realidad realiza el trabajo de todo corazón. Existen factores como el estado de ánimo, optimismo, amabilidad, manera de hablar, el orden que siguen las explicaciones, competencia, métodos, que emplea de enseñanza y que rigen la motivación de cada uno de los aprendices.

Se dice también que, el educador que maneja una buena motivación dentro del aula, no necesita la disciplina, porque constantemente los estudiantes están motivados y no se genera tiempo para que ellos se distraigan en cualquier momento.

El maestro experto sabrá utilizar de manera efectiva la motivación en los alumnos, algunas veces tendrá que cambiar las motivaciones que ya no generan nada en los estudiantes, es decir, que ya no surten los efectos deseados. Esto requiere mucha observación de parte del maestro, si esto no se llega a observar de manera correcta, puede generar desgano y sobre todo apatía.

De acuerdo con Valero, (2003) continuación, se presentan algunas técnicas para la motivación que los docentes deberían poner en práctica en los salones de clases:

- El docente debe tomar en cuenta el éxito inicial de los alumnos, lo cual tendrá que ser recompensado por ellos para que se sientan motivados en primera instancia
- El tema de aprendizaje debe tener relación con lo real
- Lograr la superación. Esta se realiza en la autoevaluación, lo que hace que el alumno se supere sin la necesidad de forzarlo
- Enseñar con entusiasmo
- La participación del docente debe convertir al aprendiz, de espectador a un actor, para que así participe en la educación y formación de sí mismo
- El elogio y la censura se toma en cuenta el buen uso para así poder lograr que sea un refuerzo positivo y no negativo
- El maestro tiene que llegar a aprobar lo que su estudiante realice, como también aceptarlo, esto lo hará estar motivado
- Mantener el diálogo
- Conocer las aspiraciones del alumno para poder motivarlo
- Partir de lo conocido hacia lo desconocido
- Emplear instrumentos modernos como cañoneras, videos, bocinas, montajes, entre otros.
- Tener un ambiente estimulante

- Uso del material conveniente. El material didáctico es una fuente motivacional, ya que constantemente se mantiene el foco de atención del estudiante si observa algo concreto
- Adaptar las necesidades del alumno, ya que con esto sabrá que se le está tomando en cuenta y se le está prestando la debida atención
- Experimentación, la cual puede ser aplicable en todas las asignaturas y con ello se estará incluyendo también el aprendizaje significativo
- Realizar actividades de acuerdo con las posibilidades de los estudiantes
- Trabajar en equipo
- Establecer claramente los objetivos de aprendizaje. Se trabajará mejor cuando se sabe lo que se quiere alcanzar dentro del proceso enseñanza-aprendizaje
- Reducir aquellos factores negativos y aumentar los positivos para que así el alumno se encuentre a gusto
- Realizar diversas actividades lúdicas cuando sea posible y conveniente. Esto servirá para despejar la mente de los alumnos y así puedan aprender de una mejor manera, siempre y cuando vaya relacionado con el tema que se pretende enseñar

Capítulo 3

Marco Contextual

3.1 Método

Se utilizó el método cualitativo en la presente investigación, por ser un proceso inductivo que es contextualizado en un ambiente natural, debido a que en la recolección de datos se establece una relación adecuada con los participantes a quienes se les hará la investigación, sustrayendo sus experiencias e ideologías por medio del empleo de un instrumento de medición.

Por medio de este método, las variables no se definen con la finalidad de manipularse experimentalmente, ya que indica que se analizará una realidad subjetiva buscando la dispersión de la información, obteniendo gran amplitud de ideas e interpretaciones que enriquecen el fin de la investigación, teniendo como alcance final comprender un fenómeno social complejo, midiendo las variables involucradas para un mejor entendimiento.

3.2 Tipo de investigación

La investigación será de campo, ya que se extraerá información mediante una prueba psicométrica, con el fin de alcanzar los objetivos planteados para el propósito de saber si existen o no, efectos del estrés en los docentes de primaria de San José El Rodeo, departamento de San Marcos; que irá encaminado a comprender, observar e interactuar con cada uno de ellos en su entorno natural, estando en el lugar de los hechos.

3.3 Nivel de investigación

El nivel de investigación sobre los efectos que puede generar el estrés en los docentes es descriptivo, ya que indica las características del grupo de elementos estudiados, describiendo las

variables y analizando su incidencia e interrelación en un momento dado sin llegar a realizar comparaciones con otros grupos, contribuyendo a la solución del problema. Por ejemplo:

- Cuantificar el nivel de estrés general que presentan los docentes de primaria del municipio de San José El Rodeo, San Marcos.
- Determinar los efectos que produce el estrés en los docentes.
- Evaluar los estados emocionales de cada docente después de haber trabajado más horas de lo cotidiano.
- Determinar el estado de salud física y emocional de un grupo de docentes que trabajan con alumnos de primer grado.

3.4 Pregunta de investigación

¿Cuáles son los efectos que genera el estrés en la salud emocional de los docentes de primaria del municipio de San José El Rodeo, San Marcos?

3.5 Hipótesis

Por ser una investigación descriptiva no se plantea hipótesis.

3.6 Variables

- Efectos que genera el estrés en docentes.
- Niveles de estrés en docentes.

3.7 Muestreo

Para la presente investigación se tiene una población de 250 docentes de primaria de las diferentes escuelas urbanas y rurales del municipio de San José El Rodeo, departamento de San Marcos;

siendo la muestra utilizada, 25 docentes de las siguientes escuelas: Escuela Urbana Mixta, 30 de junio de la cabecera municipal; Escuelas Rurales Mixtas de: caserío La Unión, aldea Cerro Redondo, Comunidad Agraria la Esperanza, caserío Santa Rita Ruiz y aldea La Industria. Edades comprendidas entre 25 a 60 años, ambos sexos. Los cuales se seleccionaron bajo un muestreo probabilístico aleatorio. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), en este tipo de muestreo “todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos para la muestra y se obtienen definiendo las características de la población y el tamaño de la muestra.

3.8 Sujetos de la investigación

Los sujetos de esta investigación fueron 25 docentes que pertenecen a las diferentes áreas urbanas y rurales del municipio, de diferentes edades, que han laborado de diez años en adelante para el Ministerio de Educación, en el renglón Presupuestario 011; siendo de género masculino y femenino que imparten clases en el nivel primario en jornadas matutinas y que profesan diferentes religiones.

3.9 Instrumentos de la investigación

Se utilizó el Test de Escala de Apercepción del Estrés para poder determinar los efectos que genera el estrés en la salud emocional de los docentes de primaria, creado por J.L. Fernández-Seara y M. Mielgo. Ofrece cuatro escalas independientes: 1.) Estrés general (salud, relaciones humanas, estilo de vida, asuntos laborales y económicos), 2.) Acontecimientos estresantes en ancianos (la salud, estado físico y psíquico, vida psicológica, vida social y económica), 3.) Estrés socio-laboral (trabajo en sí mismo, contexto laboral, relación de sujetos con el trabajo), 4.) Estrés en la Conducción (relaciones con factores externos, relación con uno mismo, relación con otros conductores).

Este test psicométrico incluye, en cada una de sus escalas, tres grandes categorías o parámetros de medida: 1.) Presencia o ausencia de los distintos acontecimientos estresantes, 2.) Valoración

personal de la intensidad con la que han afectado dichos acontecimientos, 3.) Afección en la actualidad o en el pasado.

Su tipo de aplicación es individual o colectivo, siendo su rango de aplicación para adultos desde los 18 a 85 años, con una duración de 20 a 30 minutos aproximadamente cada escala.

Las aplicaciones del instrumento permitieron obtener aspectos referentes a los efectos del estrés en los docentes en los diversos enunciados sobre sentimientos y actitudes del profesional dentro del trabajo que realiza hacia las personas a las cuales brinda su servicio profesional a los alumnos.

3.10. Procedimiento

Esta investigación se realizó con el propósito de poder determinar los efectos del estrés en los docentes de primaria. Con la realización de los siguientes procedimientos:

- Se estableció el tema a investigar.
- Se aprobó el tema de investigación.
- Se realizó la tabla de variables.
- Se aprobó la tabla de variables.
- Se solicitó a las autoridades de la Facultad de Humanidades la autorización para aplicar la Escala de Apercepción del Estrés en docentes de primaria.
- Se realizó la investigación de antecedentes.
- Planteamiento del problema.
- Justificación del estudio.
- Pregunta de investigación.
- Objetivos de la investigación.
- Alcances y límites de la investigación.
- Desarrollo del marco teórico a través de la investigación bibliográfica.
- Elección y descripción del método.

- Administración de la prueba psicométrica a las diferentes instituciones educativas.
- Realización de la tabulación estadística de la prueba.
- Proceso estadístico, gráficas y porcentajes.
- Presentación de los resultados y discusión de los mismos.
- Descripción de conclusiones.
- Presentación de recomendaciones.
- Referencias bibliográficas.
- Anexos.
- Realización del informe final.

Capítulo 4

Presentación y discusión de Resultados

4.1 Presentación de resultados

Esta investigación se realizó con el propósito de poder cuantificar el nivel general de estrés en los docentes de primaria del municipio de San José El Rodeo, San Marcos; por medio de la Escala de Apercepción del Estrés, (EAE), dicho instrumento se compone de 53 ítems y cuatro escalas independientes.

La prueba fue aplicada a 25 docentes de primaria, quienes laboran en las diferentes escuelas rurales del municipio de San José El Rodeo, San Marcos.

Antes de iniciar con la presentación y análisis de los resultados obtenidos se dan a conocer las características de la población que participó en la investigación y, a continuación, se presentan los resultados obtenidos a través de tablas y gráficas, juntamente con la interpretación que le corresponde a cada una de ellas para su comprensión.

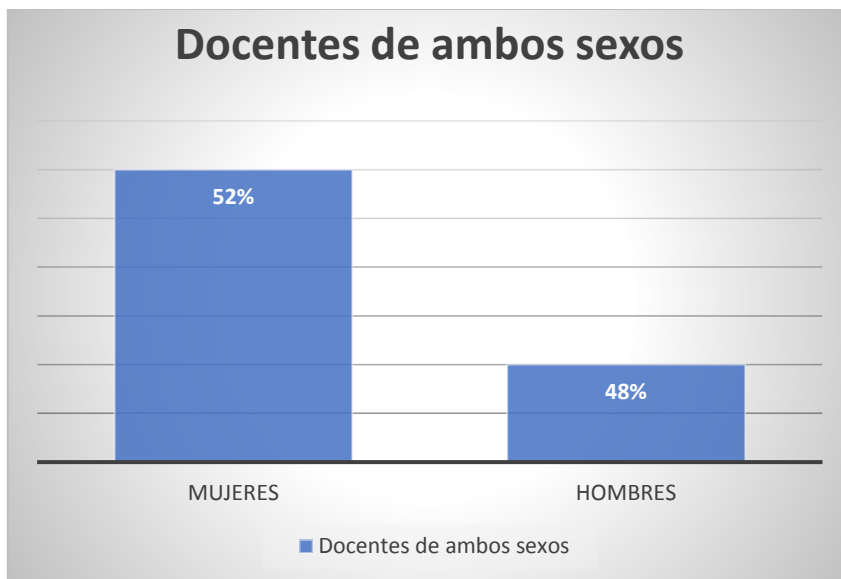
Cuadro No. 1
Comprensión de la muestra por género

No.	Docentes
12	Hombres
13	Mujeres
Total: 25 Docentes	

Fuente: elaboración propia (2019)

Interpretación: en el cuadro No. 1 se muestra la cantidad de los participantes obtenidos de los docentes de sexo masculino y sexo femenino de las diferentes escuelas de nivel primario que fueron evaluados.

Gráfica No. 1
Porcentaje de mujeres y hombres docentes evaluados



Fuente: elaboración propia (2019)

Interpretación: en la gráfica No. 1 se muestra la cantidad de docentes de sexo femenino y masculino evaluados en porcentajes, quienes participaron en la evaluación de la prueba psicométrica de los cuales la diferencia fue mínima

Cuadro No. 2
Resultados de la prueba EAE, Factor General

No.	P.D.	P.C
1	46	53
2	55	61
3	56	61

4	46	53
5	49	57
6	56	61
7	50	57
8	50	57
9	56	61
10	66	68
11	64	68
12	57	61
13	54	61
14	40	50
15	43	50
16	27	39
17	44	53
18	45	53
19	19	35
20	07	27
21	42	50
22	47	53
23	61	65
24	45	53
25	61	65

Fuente: elaboración propia (2019)

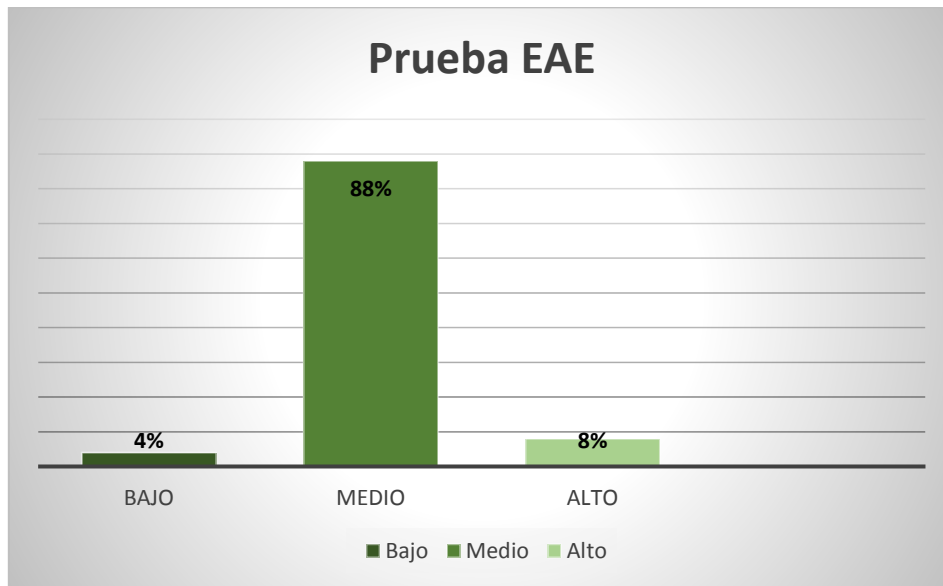
Interpretación: en el cuadro No. 1 se muestran los resultados obtenidos de la administración de la Prueba de Escala de Estrés (EAE), en su factor general, la cual fue aplicada a 25 maestros del nivel primario de la Escuela del Municipio del Rodeo. Dichos resultados se muestran tanto en puntuación directa (P.D.) en la segunda columna como su correspondiente percentil (P.C.), en la tercera columna.

Cuadro No.3
Resultados de nivel de estrés obtenidos por la muestra

Nivel	Total de sujetos	%
Bajo	1	4 %
Medio	22	88%
Alto	2	8%
TOTAL	25	100 %

Fuente: elaboración propia (2019)

Gráfica No. 2
Resultados de nivel de estrés



Fuente: elaboración propia (2019)

Interpretación de gráfica No. 2: en la gráfica se observan los porcentajes obtenidos de los resultados de nivel de estrés en los docentes a quienes se les realizó la prueba psicométrica, obtenidos de la calificación de la prueba EAE. En donde se evidencia que del 100 % de los casos evaluados, un 88 % de los mismos, manifiesta un nivel medio de estrés, un 8% un nivel alto y un 4% un nivel bajo.

4.2 Discusión de resultados

Según Selye (1956), el estrés es definido como un proceso que se pone en marcha cuando las personas reciben una situación o un acontecimiento como amenazante o desbordante de sus recursos, siendo hechos relacionados con cambios los cuales les exigen un sobreesfuerzo, poniendo en peligro su bienestar personal.

El estrés no siempre provocará consecuencias negativas en los docentes al presentar un nivel medio, ya que en ocasiones este, representa una excelente oportunidad para poner en marcha nuevos recursos personales, fortaleciendo la autoestima e incrementando cada una de las posibilidades de éxito en el futuro y en el entorno laboral.

La aparición del estado subjetivo de malestar o distrés puede depender de la forma en que los docentes evalúan cada uno de los sucesos o las capacidades para hacerle frente a los acontecimientos o dificultades que se presentan, conllevando en ellas distintas consecuencias en la percepción del estrés. El ambiente físico para los docentes puede ser un generador de estrés, siendo el ambiente social la fuente mayoritaria donde se produce gran parte de las situaciones estresantes.

Los estímulos amenazantes que se le presentan a cada uno de los docentes de primaria del municipio de San José El Rodeo provocan diversos efectos psicológicos y otros son de naturaleza emocional. Por lo tanto, el organismo tiende a reaccionar por medio de diferentes sistemas neuroendocrinos, preparándose para la lucha o la huida de dicha amenaza, esa reacción suele ser al principio adaptativa y natural, trayendo con ella consecuencias negativas para la salud cuando se presenta con demasiada frecuencia o simplemente el exceso de energía que supone no son necesarios.

Prevenir los efectos del estrés es importante, no olvidando que este mismo es necesario en la vida de cada docente que trabaja con niños de primaria de diferentes grados, ya que es la fuerza que ayuda a poder seguir avanzando en la vida, siendo esta la clave que consiste en aprovechar la fuerza que proporciona la activación psicofisiológica que surge en el momento en que un docente se

encuentra ante situaciones que demandan mucho esfuerzo; así como también, detectar cuando este estado se repite con demasiada frecuencia y de manera inútil, al poner en peligro el bienestar y la salud.

Los efectos que causa el estrés en un docente puede ser de manera directa a la salud emocional y física, facilitándole la aparición de determinadas enfermedades o bien acelerando el progreso de una enfermedad ya crónica; o de forma indirecta, estimulando la realización de conductas nocivas o reduciendo la probabilidad de que aparezcan conductas saludables, ya que una conducta saludable es cualquier actividad que el docente pueda llevar a cabo con el único fin de proteger, promover o mantener la salud. Siendo las conductas incompatibles con los estilos de vida saludable como el fumar, beber, llevar una vida sedentaria y los malos hábitos alimenticios.

En relación con los resultados de la prueba del Test de Escala de Apercepción del Estrés (EAE) y la investigación documental se cumplió con el objetivo. Cuantificar el nivel de estrés general que presentan los docentes de primaria del municipio de San José El Rodeo, San Marcos.

La investigación arroja datos existentes de un nivel medio de estrés en los docentes, los cuales se presentan en cada uno de los acontecimientos, por ejemplo, en la salud, relaciones humanas, estilo de vida, asuntos laborales y asuntos económicos. Siendo el objetivo principal de la prueba ver la incidencia de los distintos acontecimientos estresantes que han tenido lugar a lo largo del ciclo vital de cada uno de ellos. Fue dirigida a una población en general, de ambos sexos (masculino y femenino), abarcando las diferentes edades, teniendo como medición un 88% donde se establece un estrés en los docentes investigados.

Se considera que a lo largo del ciclo vital se dan actividades abundantes, desempeño de roles, vivencias de sucesos, experiencias, situaciones que desencadenan estrés, ansiedad, nerviosismo, tensión y otros síntomas que causan diversos efectos en la salud emocional de cada docente. Por lo tanto, no todos los agentes potencialmente estresantes están presentes en la vida de cada individuo ni afectan de la misma manera, al contrario, la respuesta al estrés es diferencial, ya que depende de los agentes, pero también de la reacción y capacidad de afrontamiento por parte del docente.

Desde un planteamiento cognitivo, el docente hace una valoración de los acontecimientos estresantes y también de sí mismo frente a los diversos efectos que pueda provocar el estrés en ellos. Aunque el suceso pueda ser relevante o vital, su respuesta puede ser la correcta si el docente cuenta con la estrategia de afrontamiento adecuada, ya que, en la vivencia del estrés, es tan fundamental un planeamiento cognitivo de uno y del contexto, como también lo es el afectivo-emocional de cómo se viva dicho suceso vital.

Dentro de la muestra establecida que corresponde a 25 docentes de primaria del municipio de San José El Rodeo, se determinó que en su mayoría existe un nivel medio de estrés, siendo este un porcentaje del 88%; un nivel alto del 8% y un nivel bajo del 4%.

Que exista un nivel medio de estrés en la mayoría de los docentes evaluados, es beneficioso a la vida personal de cada uno de quienes lo presentan. Caso contrario, puede presentar efectos negativos dentro de los que se puede mencionar los siguientes efectos:

Cambios emocionales: ira, tristeza, ansiedad, depresión, baja autoestima, mente en blanco, problemas sexuales, deterioro de las relaciones personales, conductas perjudiciales para la salud y preocupaciones.

Cambios físicos: insomnio, dolor de cabeza, problemas digestivos, hipertensión arterial y tensión muscular.

Conclusiones

Se determinó que el 88% de los docentes evaluados del nivel primario presentan estrés que se ve señalado por un nivel medio y un nivel bajo con un 8% en el ámbito laboral del docente, siendo este un estresor importante para la población estudiada denotando despersonalización que puede estar vinculada a otros aspectos de la vida cotidiana y no precisamente a lo laboral.

Se determinó que los factores que presentaron el 88% de los docentes con más frecuencia fueron: preocupación por la puntualidad, problemas de pareja, problemas familiares e inseguridad ciudadana, que se ve señalado por niveles medios y altos en intensidad lo cual constituye la triada del estrés denotando en la semblanza del rostro al contestar cada uno de los ítems.

Aunque aún no se encuentra ningún docente evaluado con un grado extremadamente vulnerable al estrés, la mayoría de los participantes se encuentran en un nivel medio vulnerable, lo cual hace que sea razón suficiente para tomar en cuenta recomendaciones hechas en esta investigación para evitar el estrés y así poder tener una vida laboral plena y satisfactoria que les permita desempeñarse eficientemente en el trabajo educativo.

Los maestros que refirieron sentirse muy tensos y ansiosos lo manifiestan a través de los síntomas físicos como; dolores de cabeza, fatiga e insomnio, emocionales como; depresión, ansiedad e irritabilidad, conductuales como: apatía, pesimismo y tono de voz elevado, los cuales estos son indicadores claros de un posible padecimiento de estrés deteriorando su estado físico y psíquico.

Recomendaciones

Realizar o promover talleres con diversas técnicas de relajación dirigidas a los docentes del nivel primario en las diferentes escuelas del municipio de San José El Rodeo, San Marcos; para la prevención y vulnerabilidad al estrés, evitando hacerse más creciente y que pueda producir efectos sobre la salud emocional y física en cada uno de ellos para un mejor desempeño laboral.

Implementar actividades recreativas dirigidas específicamente a los docentes, como también talleres de trabajo en equipo y relaciones humanas que fortalecerán las capacidades de saber sobrellevar los problemas en el trabajo, fortaleciendo así los lazos de compañerismo ya existentes que puedan promover salud mental para ayudarlos a proporcionar un ambiente laboral sano para la institución educativa.

Es importante priorizar la salud física y emocional de los docentes ante situaciones que conllevan a la pérdida de bienestar laboral, los directivos son en varias ocasiones los primeros en darse cuenta y son una importante fuente de apoyo al momento de detectar los malestares que presentan los docentes en el trabajo, deben dar las pautas para ayudarlos y así proporcionar un ambiente laboral sano para las instituciones educativas.

Referencias

- Alberto, (1999). *El estrés. Que es y como evitarlo*. México D.F.: Fondo de cultura económica.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)*. España: Medica Panamericana.
- Benito, Simón, Sanchez, Matachana. (2011). *Promocion de la Salud y apoyo psicológico al paciente*. España Hill.
- Bosqued, Marisa. (2005). *Cómo combatir el estrés y la ansiedad en el ámbito laboral. Que no te pase en el trabajo*. España: Gestión.
- Carrillo, Fernandez, Clarina, de los Rios. (2018). *Psicología de la Salud*. CEDE.
- Choy, (2017). Tesis: "Burnout y desempeño laboral en docentes universitarios". Lima, Perú: Universidad privada de Lima .
- Dávila Janny, Díaz Maritza. (2015). Tesis: "Factores asociados al estrés laboral en docentes de educación básica". Lima, Perú: Juan Mejía Baca.
- Echeverría, Aráuz, (2013). Tesis: "Síndrome de Burnout en maestros de educación primaria. Quetzaltenango , Guatemala : Universidad Rafael Landívar .
- Felipe y León. (2010). *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal*. International of Psychology and Psychology Therapy.
- Gonzales, (2015). Tesis: "Estrés y desempeño laboral". Quetzaltenango, Guatemala: Universidad Rafael Landivar de Guatemala.
- Hildebrand, Vema. (2002). *Fundamentos de Educación Infantil*. México: Limusa Noriega .
- Kimble, Gregory, Garmezy Edward. (1991). *Fundamentos de psicología general*. México: Lumen.
- Lasarus, Folkaman. (1984). *Estrés y Procesos Cognitivos*. España: Martinez Roca.
- Latorre José Miguel y otros. (1994). *Psicología de la Salud*. Buenos Aires: Lumen.

- Lazarus. (2000). *Estrés y Emoción* . Madrid : Desclée de Brouwer.
- Lazarus y Folkman. (1984). *Estrés y Procesos Cognitivos*. España: Martínez Roca.
- Losky. (2006). *"No te quemes. Como vencer el estrés y avanzar en el trabajo"*. Barcelona: Urano.
- Losyk. (2006). *"No te quemes. Como vencer el estrés y avanzar en el trabajo"*. Barcelona: Urano.
- Melgosa. (2004). *Sin estrés*. España: Safeliz.
- MINEDUC. (2007). *Curriculum Nacional Base, Dirección y de Calidad y Desarrollo Educativo*. Guatemala: Ministerio de educación .
- Montessori, (2004). *El método de la pedagogía científica*. España: Biblioteca Nueva.
- Morris y otros. (2001). *Psicología*. México: Pearson Educación.
- Morris, Charles, Maisto Albert. (2009). *Psicología*. México: Pearson .
- Novoa Socorro. (2016). Tesis: *"Factores que influyen en el estrés de los maestros del nivel de educación secundaria del Colegio San José de Monterrico"*. Lima, Perú: Universidad de Piura.
- Orlandini. (1999). *El estrés. Que es y como evitarlo*. México: Fondo de cultura económica.
- Orozco. (2018). Tesis: *"Nivel de estrés de los docentes de la facultad de humanidades de psicología clínica y psicología industrial"*. Guatemala, Guatemala: Universidad Rafael Landívar de Guatemala.
- Pilar. (2006). *Los 10 principios de la cultura de la mediación*. Barcelona : Graó.
- Piqueras, Martínez, Ramos, Riveros, García y Oblitas. (2008). *Ansiedad, Depresión y Salud*. Colombia: Suma Psicológica.
- Selye. (1951). *The general adaptation syndrome and the Diseases of Adaptation*. Washintong: American Journal of Medicine.
- Spielberger, y Sarason. (2005). *stress and Emotion, Anxiety, Anger and Curiosity*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

Valero. (2003). *La escuela que yo quiero*. México: Progreso.

Vasquez y Otros. (1998). *Manual de la Psicología de la Salud*. Madrid: Pirámide.

Zaldivar. (1996). *Conocimiento y Dominio del Estrés*. Madrid: Científico técnica.

Zapotoczky. (1987). *Estres en la vida cotidiana*. Buenos aires: Lidiun.

Anexos

Tabla de variable

Tabla de Variable



Nombre completo: Zuly Paola Sánchez Velásquez

Título de la Tesis: Estrés y sus efectos en la salud emocional de los docentes de primaria del Municipio de San José el Rodeo, San Marcos.

Carrera: Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social.

Problemática	Variable de Estudio (Tema a investigar)	Sub temas de la variable de estudio	Preguntas de investigación	Objetivo General	Objetivos específicos	Instrumentos de investigación	Sujetos de estudio
Que es el estrés. Efectos del Estrés Tipos de estrés. Fases del estrés Que es la salud emocional. Alteraciones emocionales. Docente. Las relaciones de trabajo con el equipo de trabajo.	El estrés y sus efectos que genera en la salud emocional de los docentes de primaria del Municipio de San José el Rodeo, San Marcos.	Sobre carga de tareas Clima de convivencia Aumento de responsabilidades Ausencia del reconocimiento social. Conflictos. Manifestaciones conductuales, actitudinales, psicológicas y fisiológicas.	¿Cuáles son los efectos que genera el estrés en la salud emocional de los docentes de primaria del municipio de San José el Rodeo, San Marcos?	Cuantificar el nivel de estrés general que presentan los docentes de primaria del Municipio de San José el Rodeo, San Marcos.	Analizar los efectos que genera el estrés sobre la salud emocional en docentes que trabajan con niños. Definir el significado de salud emocional en docentes. Identificar las características de los efectos del estrés en docentes de educación primaria.	Prueba Psicométrica AE (Apercepción del Estrés).	Docentes de primaria. - Hombres -Mujeres

Instrumentos de investigación

Escala de
Apreciación
del **Estrés**

EAE

J. L. Fernández-Seara
M. Mielgo



manual





ESCALA G

INSTRUCCIONES

A continuación va a encontrar una serie de enunciados relacionados con acontecimientos importantes, situaciones de ansiedad, momentos tensos, de nerviosismo, de inquietud, de frustración, etc.

Vd. debe decirnos cuáles han estado o están presentes en su vida. Para ello, marcará con un aspa el **SÍ**, siempre que uno de estos acontecimientos se haya producido en su vida; de lo contrario, marcará el **NO**.

Sólo si ha rodeado el **SÍ**, señale en qué medida le ha afectado. Para ello, marcará primero con una **X** el número que Vd. considere que representa mejor la intensidad con que le ha afectado, sabiendo que **0** significa nada, **1** un poco, **2** mucho y **3** muchísimo.

En segundo lugar, debe indicar además, si todavía le está afectando o si ya le ha dejado de afectar; en el primer caso, marcará la letra **A**; si le ha dejado de afectar o apenas le afecta marcará la letra **P**.

Ejemplo: «Castigo inmerecido»	SÍ	NO	0	1	2	3	A	P
--------------------------------------	----	----	---	---	---	---	---	---

ESPERE, NO DE LA VUELTA A LA HOJA HASTA QUE SE LE INDIQUE



Copyright © 1992 by TEA Ediciones, S.A.U. - Edita: TEA Ediciones, S.A.U.; Fray Bernardino Sahagún, 24; 28036 Madrid, España. Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados - Este ejemplar está impreso en **DOS TINTAS**. Si le presentan otro en tinta negra es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, **NO LA UTILICE**. Printed in Spain. Impreso en España por Imprenta Casillas, S.L.; Agustín Calvo, 47; 28043 Madrid, España.