

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**“NIVEL DE ESTRÉS, DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES DE
PSICOLOGÍA CLÍNICA Y PSICOLOGÍA INDUSTRIAL/ ORGANIZACIONAL DE DEDICACIÓN
COMPLETA DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR.”**

TESIS DE GRADO

JACKELINE GABRIELA OROZCO FAJARDO
CARNET 10531-13

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2018
CAMPUS CENTRAL

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**“NIVEL DE ESTRÉS, DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES DE
PSICOLOGÍA CLÍNICA Y PSICOLOGÍA INDUSTRIAL/ ORGANIZACIONAL DE DEDICACIÓN
COMPLETA DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR.”**

TESIS DE GRADO

**TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES**

**POR
JACKELINE GABRIELA OROZCO FAJARDO**

**PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA**

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2018
CAMPUS CENTRAL

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.

VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO

VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO

VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS

SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: MGTR. HÉCTOR ANTONIO ESTRELLA LÓPEZ, S. J.

VICEDECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO

SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

LIC. MARÍA SOFÍA ALVAREZ DÁVILA

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

LIC. MARIO ANNÍBAL HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ

Guatemala 21 de noviembre de 2017

Señores

Miembros del Consejo

Facultad de Humanidades

Universidad Rafael Landívar

Respetables Señores:

Tengo el agrado de dirigirme a Ustedes para someter a su consideración la tesis de la Srita. **Jackeline Gabriela Orozco Fajardo**, con número de carné **10531-13**, titulada **“NIVEL DE ESTRÉS, DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES DE PSICOLOGÍA CLÍNICA Y PSICOLOGÍA INDUSTRIAL/ ORGANIZACIONAL DE DEDICACIÓN COMPLETA DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR”** previo a optar al grado académico de Licenciatura en Psicología.

Asimismo, por haber tenido la oportunidad de dar seguimiento a la investigación y revisar el informe final, me permito manifestarles que la misma reúne las condiciones exigidas por la Universidad Rafael Landívar y la Facultad de Humanidades para trabajos de esta naturaleza, por lo que me permito someterla a su consideración para que sea nombrado el respectivo revisor.

Atentamente,



Lcda. Sofia Alvarez Dávila

Código 21264

Asesora



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 052344-2018

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante JACKELINE GABRIELA OROZCO FAJARDO, Carnet 10531-13 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 051558-2018 de fecha 5 de enero de 2018, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

“NIVEL DE ESTRÉS, DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES DE PSICOLOGÍA CLÍNICA Y PSICOLOGÍA INDUSTRIAL/ ORGANIZACIONAL DE DEDICACIÓN COMPLETA DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR.”

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 4 días del mes de enero del año 2018.



Irene Ruiz Godoy
MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

AGRADECIMIENTOS

A Dios

Por darme la vida, la sabiduría y acompañarme en cada paso y decisión de mi vida. También por haberme permitido culminar una de las etapas más importantes de mi vida.

A mis papás

A mi mamá por su amor, por la paciencia, el apoyo y la motivación que me brindo a diario para seguir adelante. A mi papá que desde el cielo ha visto mi crecimiento.

A mi tío César

Por su cariño y apoyo, por confiar en mí y brindarme la ayuda necesaria para poder culminar mis estudios.

A mi hermana y cuñado

Por sus consejos, por ser un ejemplo a seguir, por enseñarme indirectamente lo que significa luchar por sus metas sin darse por vencidos.

A mis dos sobrinos

Por haber sido partícipes de ciertos trabajos durante la carrera y por darme su cariño incondicional.

A Rosemarie Pierri

Por haber confiado en mí cuando estuve en el colegio y por motivarme a seguir mi sueño e influir para que pudiese lograrlo.

A Alejandro Rodenas

Por haber influido de forma positiva, ayudándome en los momentos que lo he necesitado, por confiar plenamente en mí y por motivarme a ser una mejor persona y a no darme por vencida.

A los catedráticos

Por haber formado parte de este trabajo de investigación y por brindarme su tiempo al realizar la escala para esta investigación.

ÍNDICE

Resumen

I. Introducción.....	1
1. Estrés.....	10
1.1. Definición.....	10
1.2. Etapas del Estrés.....	11
1.3. Tipos de Estrés.....	12
1.4. Tipos de Estrés con base a su signo.....	17
1.5. Causas de Estrés.....	18
1.6. Síntomas del Estrés.....	21
1.7. Consecuencias del Estrés.....	22
1.8. Docentes.....	24
1.8.1. Docente Universitario.....	24
1.9. Docentes de la Universidad Rafael Landívar.....	25
1.9.1. Características de un Catedrático de la Universidad Rafael Landívar.....	25
1.9.2. Planta Docente de la Universidad Rafael Landívar.....	26
II. Planteamiento del problema.....	28
2.1 Objetivos	
2.1.1 Objetivo general.....	29
2.1.2 Objetivos específicos.....	29
2.2 Variables.....	30

2.2.1	Variable de estudio.....	30
2.2.2	Variable moderadora.....	30
2.3	Definición de variables.....	31
2.3.1	Definición conceptual.....	31
2.3.2	Definición operacional.....	31
2.4	Alcances y límites.....	32
2.5	Aporte.....	32
III.	Método.....	34
3.1	Sujetos.....	34
3.2	Instrumentos.....	34
3.3	Procedimiento.....	35
3.4	Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	36
IV.	Presentación y Análisis de Resultados.....	38
V.	Discusión.....	53
VI.	Conclusiones.....	57
VII.	Recomendaciones.....	58
VIII.	Referencias.....	60
	Anexos	

RESUMEN

Actualmente el estrés se ha hecho presente en las personas y los factores desencadenantes de este pueden ser ajenos o pueden formar parte de la vida diaria, como lo es la familia, tener más de un trabajo, enfermedades o cargas personales.

El objetivo de la presente investigación fue determinar el nivel de estrés de los docentes de la Facultad de Humanidades de Psicología Clínica y Psicología Industrial/Organizacional de dedicación completa de la Universidad Rafael Landívar.

La población que se evaluó estuvo conformada por 30 docentes los cuales se dividieron en 15 de Psicología Clínica y 15 de Psicología Industrial/Organizacional, comprendidos en un rango de 30 a 56 años de edad. El instrumento que se utilizó fue la Escala de Estrés Docente ED-6 la cual consta de 77 ítems distribuidos en 6 dimensiones ansiedad, depresión, presiones, creencias desadaptativas, desmotivación y mal afrontamiento.

Los resultados demostraron que el nivel de estrés que manejan los docentes en su mayoría es muy bajo, a su vez se observó que las variables de sexo, estado civil, otro trabajo y si tienen o no hijos no influyen en los niveles de estrés de los docentes. Por lo que se concluyó que la media de estrés para 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 ya mencionadas logran tener buen manejo de estrés. Se recomienda realizar o buscar actividades que permitan al docente continuar con el nivel bajo.

I. INTRODUCCIÓN

Los seres humanos han demostrado ser seres adaptables, que en el diario vivir se enfrentan a diferentes cambios, sin embargo, se ha observado que en ocasiones se les dificulta aceptar nuevas experiencias. Se ha evidenciado que hay personas que no pueden adaptarse a esas modificaciones constantes de la vida y eso suele genera malestares significativos en el estado de ánimo, comportamiento e incluso ciertas descompensaciones en la salud. Hoy en día el ser humano se ha enfocado principalmente en trabajar para obtener ciertos beneficios, pero con el paso del tiempo los empleos exigen mayor atención o que se invierta más tiempo, esto ha generado estrés en las personas y a su vez genera ciertas enfermedades.

Es de suma importancia que los empleados tengan un buen rendimiento y que estén física y mentalmente estables para que puedan desempeñar de buena manera su empleo. Es bueno que las personas conozcan cómo se encuentran y qué situaciones son las que generan malestar en las distintas áreas anteriormente mencionadas. Cada persona debe organizarse y realizar actividades de acuerdo a su tiempo y posibilidades, pero en la actualidad las personas deciden acceder a realizar actividades de las cuales no tiene conocimientos, capacidades o tiempo y eso provoca malestares en cada uno de ellos e incluso puede influir en los familiares y repercutir en el empleo que esta persona tenga.

Se ha observado que los empleadores no tienen conocimiento de cómo se encuentran las personas que trabajan para ellos, por lo que se considera importante que estén enterados y así mismo poder buscar soluciones para ayudar a los empleados a mejorar en su rendimiento laboral y social.

Esta investigación tiene como fin determinar el nivel de estrés que presenta un grupo docentes de dedicación completa pertenecientes a Psicología Clínica y Psicología Industrial/Organizacional del Departamento de Psicología de la Facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar.

A continuación, se presentan distintas investigaciones que han sido desarrolladas por autores nacionales las cuales se relacionan con el tema de la investigación:

Monzón (2011) realizó una investigación con el objetivo de identificar los niveles de estrés que afectan a un grupo de operarios del departamento de fabricación y cambios de una empresa que fabrica envases de vidrio en zona 12 de la ciudad de Guatemala. Para ello se utilizó el test denominado Escala de Apreciación de Estrés (EAE) de J. L. Fernández- Seara y M. M. Robles. Los sujetos de estudio fueron el 100% del universo de colaboradores de este departamento y la población de está compuesta por operarios del género masculino. En los resultados se observa que 3 sujetos obtuvieron un nivel alto de estrés mientras que los demás obtuvieron un nivel bajo en el estrés.

Por otro lado 6 de los sujetos se encontraban en un percentil más bajo de estrés socio laboral y solo 1 sujeto se encuentra con un nivel socio laboral alto. Concluyó que el nivel de estrés en la escala general de los operarios del departamento de fabricación y cambios de una empresa que produce envases de vidrio se encuentran en el promedio bajo. Recomendó determinar cuáles son los factores que ayudan a este grupo de operarios a mantener los niveles de estrés bajos.

El objetivo que tenía Barrientos (2012) al momento de realizar su investigación era determinar el nivel de estrés que manifiesta el colaborador, en el puesto que desempeña, de una Asociación Solidarista en el área de Ferretería ubicada en el departamento de Retalhuleu. Para ello utilizó el Test de Escalas de Apreciación del Estrés (EAE) de J. L. Fernández-Seara y M. M. Robles. Los sujetos de este estudio fueron 26 personas, siendo 23 de sexo masculino y 3 de sexo femenino. Finalmente concluyó que el 69% de los sujetos se encuentra en un nivel “bajo” de estrés, mientras que el 31% con un nivel “medio”. No existe ninguna relación de esta variable, con la edad y el tiempo que lleva el colaborador de laborar en la empresa. Recomendó abarcar otras áreas de la empresa para comprobar los niveles de estrés que manifiestan los demás colaboradores, y si este varía o no.

En la investigación de Cajas (2016) se llevó a cabo un diagnóstico de los niveles de estrés en los docentes activos de Educación Especial del departamento de Suchitepéquez. Para ello hizo uso del instrumento EAE-S (Escala de Apreciación del Estrés, específicamente la escala Socio-Laboral). La muestra incluyó la totalidad de la población de docentes activos que laboran para Educación Especial. Concluyó que aunque exista presencia de estrés en los docentes activos de educación especial, el nivel de intensidad del mismo es leve y el tiempo de vigencia es actual, por lo que descarto que los casos de afección extrema que pudieran ocasionar algunas secuelas irremediables.

Por último, el autor recomendó incluir actividades que promuevan la relajación, respiración, ejercicios de estiramiento y cambio de rutina durante las actividades docentes, también crear mejoras en el ambiente laboral, a fin de que se encuentre más ordenado, atractivo y práctico para facilitar la labor docente.

En 2016 De León realizó un estudio con el objetivo de comparar el nivel de desgaste laboral entre un grupo de docentes de nivel primario y nivel secundario, con el propósito de definir qué grupo es más propenso a desarrollar síndrome Burnout el cual es provocado por el estrés que se maneja en el trabajo. Para ello se utilizó el test (CESQT) “Cuestionario para la evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo” creado por Pedro R. Gil-Monte. Los sujetos de estudio fueron 40 docentes que representaron el 69% de la población, la muestra fue dividida en dos grupos de 20 docentes de los niveles en análisis.

Dentro de los resultados se determinó que los docentes de nivel primario se ubican en el percentil 43 el cual se considera como nivel medio, por el contrario, para el grupo de docentes de secundaria el resultado es considerado como un nivel Bajo. Los resultados mencionados muestran que ninguno de los dos grupos posee el síndrome de Burnout, pero se evidencia la posibilidad de desarrollarlo. Concluyó que el desgaste psíquico es uno de los factores que sobresalen en el grupo de docentes de nivel primario según la escala de medición que presenta la investigación.

Por otro lado, el estudio describió que los docentes de nivel primario tienden a desarrollar con facilidad el síndrome de Burnout por los problemas que se presentan diariamente con las alumnas y padres de familia. Recomendó trabajar en la escucha de sugerencias y mejoras que los docentes propongan e identifiquen necesarias para la institución privada con el fin de hacerlos sentir de la misma y sean un vínculo de los cambios.

En la investigación que realizó Castillo (2016) el objetivo se enfocaba en determinar cuáles son los niveles de estrés según el género en los colaboradores del Organismo Judicial

del departamento de Huehuetenango. Para ello utilizó la Escala de Apreciación del Estrés General (AE-G). Los sujetos de estudio fueron 40 colaboradores, de los cuales 20 son de sexo masculino y 20 de sexo femenino, comprendidos entre las edades de 22 a 65 años, pertenecientes a distintas áreas de esta organización. Se puede observar que el puntaje más alto de los resultados fue del 90%, por otro lado se puede observar que el nivel más bajo es de 35%, a su vez en lo que se relaciona al género de los trabajadores los hombres y las mujeres manejan un nivel de estrés bajo.

Como el autor concluyó los niveles de estrés en los colaboradores del Organismo Judicial del departamento de Huehuetenango, independientemente en el área que se desenvuelvan mantienen un nivel de estrés medio y por ello se recomendó que deberían elaborar un sistema en el cual permita que los colaboradores tengan momentos dentro del horario laboral para poder desestresarse y así mantener un nivel de estrés bajo y con ello poder desempeñar mejor su trabajo dentro de la organización.

En las distintas investigaciones realizadas a nivel nacional se ha observado que la mayoría de los trabajadores sufren de estrés, lo cual ha llevado a los investigadores a realizar ciertas recomendaciones como lo es el realizar programas que les permitan relajarse y a su vez evaluar distintas las distintas áreas de las empresas para tener conocimiento de cómo se encuentran los demás empleados. Se encuentran investigaciones a nivel internacional, las cuales se encuentran en esta misma línea de investigación y se presentan a continuación.

En el 2008 Zavala publicó un artículo titulado “Estrés y Burnout docente: conceptos, causas y efectos”, en el que revisa el concepto de estrés y afrontamiento bajo una perspectiva

transaccional, y describe como síndrome de desgaste profesional o Burnout la consecuencia del estrés crónico. Mostró una serie de estadísticos relacionados entre la percepción del estrés y la salud en muestras latinoamericanas de docentes de educación básica, por lo cual indicó la posible presencia de Burnout. Concluyó que el estrés tiene efectos directos en la salud física y psicológica del docente y es por ello que tiene impacto en la vida personal y desempeño de la organización. La autora no ha descrito recomendaciones para este artículo.

En el 2010 Extremera, Durán y Rey ejecutaron una investigación con el objetivo de analizar la capacidad explicativa de diversas variables personales (autoestima, optimismo, autoeficacia profesional y habilidades emocionales) sobre el síndrome de Burnout docente y sintomatología asociada al estrés. Para ello se utilizó una batería de escalas de optimismo, autoestima, autoeficacia profesional, habilidades emocionales, síndrome de estar quemado y síntomas de estrés.

Los autores comentan que los sujetos de este estudio se compusieron de 245 profesores de primaria y secundaria. En los resultados se puede observar que los docentes que se considera que presentan síntomas con una frecuencia o superior a “Algunas veces al mes” han desarrollado niveles altos del síndrome de Burnout, por lo cual 53 profesores se encuentran en niveles de cansancio emocional con una frecuencia igual o superior a “algunas veces al mes”, 10 profesores percibían síntomas de despersonalización hacia sus alumnos con frecuencia igual o superior a “Algunas veces al mes, finalmente 18 profesores presentaron niveles de realización personal con una frecuencia inferior a “Algunas veces al mes”.

Por último, se concluyó que según los análisis de validez incremental la importancia de las dimensiones de inteligencia emocional percibida, atención y claridad emocional, como factores explicativos del síndrome una vez controlados los niveles de optimismo, autoestima y autoeficacia profesional de los docentes. Finalmente se recomendó investigar los mecanismos afectivos implicados en la aparición y mantenimiento del Burnout.

El objetivo que se planteó en el 2011 por Mañas, Franco y Justo era examinar la eficacia de un programa de entrenamiento en Mindfulness en reducir los niveles de estrés docente y los días de baja laboral por enfermedad en un grupo de profesores de Educación Secundaria Obligatoria. Para ello se utilizó la Escala de Estrés Docente (ED-6). Se trabajó con 31 profesores, quienes fueron aleatoriamente asignados, por lo que 16 formaron el grupo experimental y 15 al grupo control. Se trabajó con 31 profesores, quienes fueron aleatoriamente asignados, por lo que 16 formaron el grupo experimental y 15 al grupo control. Según el cambio que presentaron los docentes del grupo control se muestra que el porcentaje oscila entre el -5 y 7%, lo cual indicaría que el porcentaje de cambio es bajo.

Los autores comentan que por el contrario en el grupo experimental se ha observado que hay un incremento en ciertos docentes del 33 y 1% respectivamente en sus niveles. Por último se ha observado que del grupo control solo se han encontrado variaciones en los participantes 4 y 7, quienes ven incrementado su percentil un 100 y un 85%. Por lo que respecta al grupo experimental, solo los participantes 12 y 14 presentan un incremento de sus percentiles, concretamente un 28 y 6%, respectivamente, mientras que en los participantes de 1 a 11, 13 y 15 las reducciones en percentiles oscilan entre 42% y el 87%. Según los análisis estadísticos se concluyó que la reducción de los niveles de estrés docente fue significativa,

de los días de baja laboral por enfermedad, así como también en tres de las seis dimensiones que evalúan la escala ED-6 en el grupo experimental en comparación con el grupo control.

En 2012 Gismero-González, Bermejo, Prieto, Cagigal, Mina y Hernández estudiaron y analizaron la relación de las estrategias de afrontamiento cognitivo con autoeficacia y con variables laborales. Para ello aplicaron un cuestionario donde se presentaron tres situaciones estresantes diferentes, junto a ítems del Brief COPE, del CERQ, y otros ítems diseñados para evaluar al afrontamiento cognitivo. Trabajaron con una muestra de 413 profesores. En los resultados se pudo observar que los profesores que trabajan en centros públicos tuvieron medias más altas en Pasividad Pesimista y en Autorreferencia Obsesiva ante los problemas de conducta de los alumnos, por el contrario, los docentes que trabajan en centros privados tienen magnitudes moderadas.

A su vez se pudo observar que en lo que compete a situaciones de estrés los docentes que tienen mayores expectativas de afrontar con éxito los problemas de conducta de los alumnos emplean menos Pasividad pesimista y el Escape cognitivo, también los profesores con más expectativas de superarla con éxito obtienen significativamente mayores puntuaciones en Planificación racional y en reinterpretación positiva. Por último, se encuentra lo que son los resultados de la sobrecarga laboral en la cual los profesores que valoran bastante o muy útil su formación para manejar situaciones estresantes emplean en un grado mucho menor la Pasividad Pesimista y en lo que es la situación de Conflicto y ambigüedad de rol, los profesores valoran como bastante o muy útil su formación para afrontar situaciones de estrés emplean mucho menos la Pasividad pesimista.

Finalmente, los autores concluyeron que la importancia de adecuar las intervenciones para prevenir el estrés al nivel educativo y tipo de centro en que trabajen los docentes, así como la necesidad de diseñar iniciativas formativas de calidad que resulten útiles para su práctica cotidiana y les haga percibirse significativamente más eficaces.

El estudio que realizó Unda en el 2014 fue exploratorio y se enfocó en el significado psicológico del estrés y el malestar docente. Para ello se realizó una técnica de Redes Semánticas Naturales Modificadas (Reyes-Lagunes, 1993). Los sujetos de estudio fueron 100 profesores universitarios, siendo el 50% hombres y el 50% mujeres, 50% de tiempo completo y 50% de asignatura. En cuanto al frase de “En mi trabajo me estrés como muestra total” el valor fue de 207 palabras, el PS fue de 180 representada por la palabra tiempo asignándole el DSC del 100% hasta el punto de quiebre que fue la palabra ignorancia con un 27%.

Por otro lado comenta que en lo que respecta al “trabajo me estresa en tiempo completo” el valor J fue de 156 palabras, y el núcleo de la red fue conformado por la palabra tiempo con un PS de 109 asignándole el 100% hasta la palabra impuntualidad con un 23%. Concluyó que el significado de estrés y del malestar en esta población trabajadora tiene que ver con lo señalado en las nuevas exigencias laborales que multiplican las actividades, rompen el tejido social, crean ambientes riesgosos para la salud física y mental del docente.

Por último, recomendó realizar evaluaciones más precisas de las afectaciones tanto personales como institucionales para realizar cambios que favorezcan y contribuyan a la mejoría de las interacciones entre estudiantes, compañeros de trabajo y jefes o supervisores para garantizar una verdadera calidad en la educación.

Por lo anterior expuesto, se puede determinar que la mayor parte de los docentes o trabajadores de alguna institución o empresa presentan niveles de estrés bajo o medio pero ninguno muestra tener niveles de estrés de alto riesgo, es necesario considerar el hecho de que cada institución debería de hacer un programa para que los trabajadores puedan liberar un poco de estrés en ciertos momentos del día y así mejoraría el rendimiento de los trabajadores e incluso ellos mismos se sentirían motivados a trabajar.

A continuación, se presenta información que sustenta las bases teóricas y conceptuales de este estudio.

1. Estrés

1.1. Definición

En 2005, la Unidad de Apoyo Psicológico de Chile indica que el estrés es un aspecto que sucede con normalidad en la vida, este puede suceder en períodos de cambio e incertidumbre. Es una respuesta a algo que se percibe como peligroso. Este tiene componentes emocionales y físicos que pueden producir efectos tanto positivos como negativos.

Según Halgin y Krauss (2009), el estrés puede ser una reacción emocional poco agradable que una persona puede llegar a presenciar o percibir ante un evento o una circunstancia que sea considerada amenazadora.

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

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

Por último, Alvord, Davidson, Kelly, McGuiness y Tavian. (s.f), indican que el estrés se puede describir como un sentimiento de agobio, preocupación y agotamiento. Este puede afectar a todo tipo de personas sin importar su edad, género y circunstancias personales que podrían dar lugar a problemas que pueden ser de salud física como psicológica. Han considerado que un poco de estrés es adecuado debido a que les da el empuje y la energía necesaria para poder sobrellevar las situaciones que sean estresantes. Por el contrario, el que una persona viva un estrés excesivo puede perjudicarlo en distintas áreas.

1.2. Etapas del Estrés

Seyle (como citó en Rodríguez, s.f), indica que el estrés consta de tres fases distintas:

Alarma de acción: Inicia cuando la persona se enfrenta a una nueva situación. El cerebro analiza lo que está sucediendo a su alrededor y evalúa los elementos que tiene a su alcance,

si percibe que no tiene demasiada energía para responder libera adrenalina. El cuerpo se repara para responder al suceso e incrementa la frecuencia cardiaca, la tensión arterial, provoca que los músculos se tensen.

Resistencia: El organismo de la persona es capaz de adaptarse a la situación pero esta continúa la activación, aunque en menor medida respecto la etapa anterior. Si la situación que genera estrés es constante puede llegar a consumir los recursos a gran velocidad afectando a la persona. Cuando la situación que genera estrés cesa, el organismo vuelve a trabajar con normalidad.

Agotamiento: Esta etapa es la que mayor problema provoca a la persona, debido a que el sistema se activa y las demandas estresantes no se desactivan lo cual provocan que el organismo siga trabajando y el nivel de resistencia se agote. El estrés es peligroso cuando se presenta consecuentemente y se prolonga o se concentra en un lugar del cuerpo determinado impidiendo tanto la recuperación física como psicológica.

1.3. Tipos de Estrés

Miller, Dell. (s.f) explican que el estrés puede ser un poco complicado y confuso debido a que hay distintos tipos de estrés, los cuales son catalogados según su duración:

Estrés agudo

Este es la forma de estrés más común en las personas, debido a que surge de las exigencias y presiones de lo que ha sucedido con anterioridad y de lo que puede llegar a pasar en el futuro.

Este tipo de estrés es de corto plazo por lo que se ha establecido que puede suceder en un rango de 3 a 30 días máximo. Esto puede ocasionar síntomas psicológicos como los son los dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal, entre otros.

A continuación Rodríguez (s.f) indica que los síntomas del estrés agudo:

- Emociones negativas: Estas pueden ser depresión, ansiedad, miedo, frustración, etc.
- Problemas musculares: Estos problemas pueden incluir dolores de cabeza, dolor de espalda, dolor en la mandíbula, tensión muscular y problemas en los tendones y ligamentos.
- Problemas gástricos: Los síntomas o problemas que genera son principalmente la acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable.
- Sobreexcitación del sistema nervioso: Deriva la elevación de la presión sanguínea, aceleración del ritmo cardíaco, sudoración en las palmas de las manos, palpitación,

mareos, migrañas, pies o manos frías, dificultad al momento de respirar y dolor en el pecho.

Estrés agudo episódico

Para Miller, Dell. (s.f) este aparece en personas que tienen exigencias irreales tanto propias como provenientes de la sociedad. Tratan de asumir demasiadas responsabilidades y a su vez se les dificulta organizar las exigencias que ellos mismos se imponen y las que requieren de su atención.

Las personas que sufren este tipo de estrés suelen encontrarse agitadas, de mal carácter, también pueden mostrarse irritables, ansiosas o tensas. Suelen encontrarse apresurados y al expresarse pueden ser tajantes, lo cual genera que al transmitir información esta sea con hostilidad.

El trabajo puede ser uno de los principales estresores y esto puede influir en que las relaciones interpersonales se desgasten y puede provocar que estas personas se alejen, también puede generar que no rindan de forma eficiente en sus labores.

Para Rodríguez (s.f) los síntomas del estrés agudo episódico son sobre una agitación prolongada:

- Dolores de cabeza persistentes

- Migrañas
- Hipertensión
- Dolor en el pecho
- Enfermedad cardíaca

El estilo de vida y los rasgos de personalidad se encuentran arraigados a la vida de cada persona que lo pueden considerar normal y es por ello que no son conscientes de que el estilo de vida que llevan a diario pueda ser inadecuado.

Estas personas pueden resistirse a algún tipo de cambio. El hecho de que sientan alivio del dolor y del malestar de los síntomas hace que lleven a cabo el tratamiento y las encamina a su recuperación.

Estrés crónico

Miller, Dell. (s.f) consideran que este tipo de estrés puede ser agotador o desgastante para las personas. Esta clase de estrés puede surgir por un trauma vivido en la niñez. Cuando causa desesperanza puede modificar las creencias y la escala de valores del individuo que lo padece.

El estrés crónico ha sido considerado como el más grave, por lo que las personas que padecen de este tipo de estrés sufren de desgaste mental y físico el cual le puede dejar

secuelas. La persona es incapaz de cambiar o alejarse de las situaciones que le generan estrés.

La mayoría de personas que padecen este tipo de estrés no se encuentran conscientes de ello. La persona que padece de este sufrimiento puede que se encuentre acostumbrada debido a que es lo único que han conocido y no saben cómo hacerle frente a la situación, es por ello que puede que rechacen la posibilidad de tratamiento ya que consideran que el estrés es parte de ellos.

Los síntomas que Rodríguez (s.f) indica que puede ocasionar:

- Inseguridad, ansiedad y depresión
- Enfermedades digestivas
- Cáncer
- Enfermedades cutáneas
- Problemas cardíacos

A su vez explica que el estrés crónico puede llevar a una persona a la muerte a través de:

- Suicidio
- Ataque al corazón
- Apoplejía
- Cáncer

Los recursos físicos y mentales se van consumiendo por el desgaste a largo plazo que genera el estrés y es por ello que los síntomas son difíciles de tratar, puede que requieran de tratamiento médico, de conducta y de manejo de estrés.

1.4. Tipos de Estrés con base a su signo

Estrés positivo o Eustrés

Según Rodríguez (s.f.) el estrés positivo no siempre les causa daño a las personas que lo padecen. Este surge cuando la persona se encuentra bajo mucha presión e inconscientemente interpreta que los efectos de una situación pueden beneficiarlo. Hace que la persona estresada se encuentre motivada y con energía. Este tipo de estrés se asocia con las emociones positivas.

La Confederación de la Pequeña y Mediana Empresa de Aragón (CEPYME, s.f.) explican que este tipo de estrés genera respuestas en el organismo que pueden ser armónicas, respetando el área fisiológica y psicológica. El estrés influye para que la persona sea capaz de superar los obstáculos que se le presentan en la vida.

Estrés negativo o Distrés

Para Rodríguez (s.f.) en este tipo de estrés la persona anticipa una situación negativa y cree que algo va a salir mal, este pensamiento negativo genera ansiedad en la persona y tiende a paralizarse por completo. Este tipo de estrés tiene la capacidad de desequilibrar y

neutralizar los recursos a los que en situaciones “normales” se podría acceder sin ningún problema.

Por otro lado CEPYME (s.f.) lo asocia a un cierto desajuste de la persona y las condiciones de lo que lo rodea con las respuestas insuficientes o exageradas. Se producen efectos negativos en el bienestar psicológico de la misma que pueden llegar a afectar el medio en el que está rodeado.

1.5. Causas de Estrés

Díaz (2011), considera que las causas por las que una persona puede desarrollar el estrés pueden ser diversas. Existen sucesos que afectan a la familia o el entorno social en el que se vive que puede ser la causa del estrés, pero se ha considerado que el ámbito que ha generado más estrés es el laboral, ya que requiere de organización, responsabilidad, responder a los criterios de producción y capacidad dentro de la empresa.

Martínez, M (como se citó en Paredes 2016) comenta que las causas relevantes en el estrés y el cuerpo biológico es afectado por distintas razones. Es importante destacar que las experiencias estresoras que viven las personas pueden provenir de las tres siguientes fuentes básicas:

- El entorno: Este genera una demanda de adaptación constante en la persona y lo realiza a través de los sonidos, aglomeraciones, relaciones interpersonales u horarios extenuantes.

- El propio cuerpo: Esta es fisiológica y puede desarrollarse a través de las distintas etapas del ciclo vital, las enfermedades o accidentes.
- Los pensamientos propios: Es la forma en cómo las personas pueden interpretar o catalogar las experiencias vividas ya que pueden influir en como se ve el futuro.

Russek (s.f.) indica que existe una ardua cantidad de elementos y situaciones que causan estrés, las personas están acostumbradas a vivir con estrés, sin conocer las causas que lo provocan. A continuación se habla de las causas específicas que generan el estrés:

Situaciones de la vida diaria

Son aspectos que la persona vive a diario, pueden ser o no importantes, pero son constantes y hacen que las personas se mantengan alterados. Las situaciones que pueden alterarlos son: El tráfico, contratiempos o disgustos menores con las personas con las que se conviven, presión de tiempo, tener muchas actividades, etc.

Situaciones importantes que afectan a la persona de forma significativa

Los eventos que se consideran amenazantes y que pueden llegar a alterar nuestra vida son: La pérdida del empleo, cuando un ser querido fallece, un divorcio, etc.

- **Situaciones que provocan estrés crónico**

Los estados de tensión y angustia que se prolonga por tiempo extendido pueden ser: Enfermedades crónicas, grave o terminales, relaciones conflictivas, relaciones con personas que son adictos, etc.

- **Personalidades con características estresantes**

Se trata de una personalidad tipo A: Perfeccionista, competitiva, persona que tiene las expectativas altas, personas con baja autoestima, temor al rechazo, etc.

- **Estilos de vida**

Son personas con ciertos estilos de vida que les genera estrés. Estos pueden ser: Problemas económicos, la profesión que ejerce, horario de trabajo muy amplio o nocturno, no tener buenos hábitos relacionados con la salud, poco tiempo de ocio, demasiados compromisos sociales o aislamiento, etc.

- **Fuentes de estrés**

Se puede dividir en distintas áreas como lo son: Factores ambientales, familiares, de trabajo, sociales, por enfermedades, alergias, cambios hormonales o medicamentos, etc.

1.6. Síntomas del estrés

Acosta (2008) indicó que el estrés puede manifestarse al inicio del estímulo estresante. También indica que el cerebro puede reaccionar de distintas formas debido a que libera una serie de hormonas como la adrenalina y noradrenalina dentro del torrente sanguíneo, las cuales pueden activar el sistema nervioso, el sistema digestivo y la presión sanguínea y los centros cognitivos superiores del cerebro.

Feldman (2010) indicó que los síntomas de estrés pueden ser diferentes en cada persona, ya que dependen de distintos factores como lo es la edad, el sexo, etc. También puede generar que el sistema inmunitario reaccione de forma inadecuada, lo que permite que las bacterias se reproduzcan con mayor facilidad y que las células que se consideran cancerígenas se propaguen con rapidez.

Los síntomas de estrés más frecuentes son:

- Emociones: Depresión o ansiedad, irritabilidad, miedo, nerviosismo, confusión, cambios en el estado del ánimo, etc.
- Pensamientos: Temor al fracaso, autocrítica, dificultad para recordar, dificultad para concentrarse, dificultad para la toma de decisiones, etc.

- Conductas: Muestra hostilidad, nerviosismo, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, aumento o disminución de apetito, constantes llantos, etc.
- Cambios físicos: Tensión muscular, sudoración en las manos, insomnio, dolor de cabeza, fatiga, indigestión, sarpullidos, disfunción sexual, etc.

1.7. Consecuencias Del Estrés

Feldman (2010) ha propuesto que el estrés puede provocar consecuencias biológicas y psicológicas, esto se debe a que las personas se encuentran ante una exposición de factores estresantes los cuales desarrollan el aumento de hormonas secretadas por las glándulas suprarrenales, también el ritmo cardíaco puede aumentar y pueden existir cambios los impulsos eléctricos que se conducen por la piel. A nivel psicológico, el estrés no permite que la persona afronte y continúe su vida, estos niveles pueden ser tan altos que limitan a cada miembro a realizar algo que desee.

Díaz (2011) considera que así como no existe una única respuesta ante un evento estresante tampoco las consecuencias serán iguales. Existen distintas enfermedades, trastornos físicos como taquicardias, enfermedades coronaria, asma, dermatitis, tics, eyaculación precoz, etc. En el ámbito psicológicos como lo son las fobias, depresión, alteraciones del sueño, etc. Todas las enfermedades ya mencionadas son afecciones desarrolladas por el estrés.

Benito, Simón, Sánchez, Matachana (2011) explican que las hormonas del estrés dañan al cerebro, debido a que afecta la memoria y eso genera que la persona no recuerde las actividades que realizó recientemente.

El autor indica que los cambios que son generados por el estrés se pueden considerar convenientes, debido a que preparan a la persona para poder resolver algún tipo de problema y la ayuda a poner su vida a salvo. A continuación se presentan algunas consecuencias del estrés en distintos ámbitos:

- **Ámbito Familiar:** Alteraciones en la dinámica familiar, malas relaciones con otros miembros de la familia, alteración en la forma en que los hijos reaccionan, esto puede afectar en el desarrollo afectivo y social, problemas en la relación con la pareja, puede ocasionar la ruptura, problemas económicos.
- **Ámbito Laboral:** Mal Humor, baja laboral por enfermedad, deterioro en la relación con los jefes y discusiones con los compañeros, incumplimiento del horario de trabajo, riesgo de accidente laboral, agobiar a los compañero por contar situaciones personales.
- **Ámbito Social:** Desinterés en la colaboración ciudadana y actos sociales, aislamiento, incremento de accidentes vehiculares, debido a los cambios del comportamiento de la persona, por ingerir alcohol, por alteración emocional, etc.

- **Ámbito Personal:** Alteraciones psicológicas y en los órganos, automedicación, incremento en el consumo de fármacos para aliviar los síntomas derivados del estrés, obesidad o anorexia, alteraciones hepáticas o de conducta, problemas pulmonares.

1.8. Docentes

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

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

1.8.1. Docente Universitario

Francias (como se citó en Vaquerano, 2014), manifiesta que la práctica docente es compleja debido a que incorpora elementos que son personales, disciplinares y pedagógicos. Dentro de su disciplina el acto educativo es fundamental, debido a que debe buscar formas

que le permitan transmitir los conocimientos, habilidades, destrezas y valores que deben aprender los alumnos.

Hargreaves (como se citó en Küster, Vila y Avilés, 2013), explica que la sociedad ha realizado cambios en el profesor tanto como persona como profesional. Se habla que las condiciones y los valores que se han establecido por la sociedad han afectado el desempeño del profesor.

A su vez Sacristán (como se citó en Küster, Vila y Avilés, 2013), indica que es necesario que los docentes aprendan a convivir con la sociedad en la que se encuentran, a su vez es necesario que puedan educar y convivir con el ámbito por el cual están rodeados para poder impartir términos relacionados con su cultura.

1.9. Docentes de la Universidad Rafael Landívar

1.9.1. Características de un Catedrático de la Universidad Rafael Landívar

Grajeda (1995) indica que la Universidad Rafael Landívar ha propuesto características que un catedrático debería de tener para desempeñar una docencia de excelente calidad:

- Tener una preparación académica adecuada.
- Que el docente se desempeñe de forma adecuada.
- Mostrar responsabilidad.

- Que la persona tenga la vocación para formar a los demás.
- Identificarse con los principios, ideales y objetivos de la universidad.
- La producción científica escrita.
- Una proyección académica que se realice a través de actividades diferentes de las clases de la producción escrita.

1.9.2. Planta Docente de la Universidad Rafael Landívar

En el 2011, Carbonell presenta que la planta de docentes de la Universidad Rafael Landívar se encuentra conformada en su generalidad por dos tipos de docentes los cuales son:

Docentes Horario

En el artículo 41 ubicado en la página 18 del reglamento de la Carrera Académica de la URL publicado en 2004 define al catedrático horario como: “Una categoría que no está contemplada dentro de la definición de académico de conformidad con este reglamento y está vinculado a la Universidad por medio de un contrato civil de prestación de servicios profesionales, estrictamente por el plazo del ciclo especificado en el mismo,...”. (pp. 18)

A su vez explica que son profesionales que en su mayoría laboran en distintas empresas que se relacionan con su profesión y son contratados por la universidad para poder impartir algún curso en un horario determinado.

Docentes de Dedicación Completa

En el 2006, el fin principal era dar cumplimiento al plan estratégico 2006-2010 de la Universidad, es por ello que se inició el programa de Docente de Dedicación Completa, lo que significa que el docente puede trabajar a tiempo completo y medio tiempo, con el fin de optar por una plaza fija.

El Lic. Edgar Giordani, Director del Departamento de Administración de Docentes (2009) indicó a Carbonell que el programa de dedicación completa se inició en el año 2006 con 45 docentes de las Facultades de Ciencias Económicas, Humanidades, Ingeniería y Arquitectura.

Según lo descrito anteriormente, las personas han normalizado el concepto de estrés y se ha incluido como parte de la vida diaria, a su vez es importante conocer e identificar los problemas que esto puede generar en los distintos ámbitos de la vida de la persona. Se considera necesario reflexionar respecto al estrés que pueden estar manejando los docentes de la Universidad Rafael Landívar, ya que esto puede estar influyendo en el desempeño laboral o los síntomas que los docentes pueden estar experimentando.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad el estrés se ha hecho presente en cada una de las personas. Muchas veces los factores desencadenantes pueden ser ajenos a la persona o pueden ser parte de la vida diaria, como lo es la familia la carga personal, tener más de un trabajo, enfermedades, entre otras cosas.

Para este estudio en el ámbito laboral, se considera necesario conocer el nivel de estrés en el que se encuentran los docentes, 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 o disminuyan sus niveles de 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 catedráticos.

Al conocer los factores que les generan estrés como lo son la ansiedad, depresión, presiones, creencias desadaptativas, desmotivaciones y mal afrontamiento y conocer el parámetro en el cual cada una de estas dimensiones se encuentra, reflejará en que ámbito es más exigente su labor como docentes y como ellos pueden mejorar sus rutinas para manejar mejor el estrés y disminuir el nivel del mismo.

Por lo anteriormente expuesto se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles el nivel de estrés de los docentes de la Facultad de Humanidades de Psicología Clínica y Psicología Industrial/Organizacional de dedicación completa de la Universidad Rafael Landívar?

2.1. Objetivos

2.1.1 Objetivo General

Determinar el nivel de estrés de los docentes de la Facultad de Humanidades de Psicología Clínica y Psicología Industrial/Organizacional de dedicación completa de la Universidad Rafael Landívar.

2.1.2 Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de estrés de los docentes de la Facultad de Humanidades de Psicología Clínica y Psicología Industrial/Organizacional de dedicación completa de la Universidad Rafael Landívar, según el sexo, estado civil, si cuentan con otro trabajo y cantidad de hijos que poseen.
- Evaluar los niveles de estrés de los de los docentes de la Facultad de Humanidades de Psicología de Clínica y Psicología Industrial/Organizacional de dedicación completa

de la Universidad Rafael Landívar, según las dimensiones de ansiedad, depresión, presiones, creencias desadaptativas, desmotivación y mal afrontamiento, de la Escala de Estrés Docente ED-6 con la que se evaluará a cada uno de ellos.

- Identificar si existe diferencia de puntajes en cada una de las dimensiones anteriormente mencionadas de acuerdo con cada una de las carreras.

2.2. Variables

2.2.1 Variable de estudio

- a. Nivel de estrés

2.2.2 Variables moderadoras

- a. Sexo
- b. Edad
- c. Estado civil
- d. Otro trabajo
- e. Con hijos o sin hijos

2.3. Definición de variables

2.3.1 Definición Conceptual

- **Estrés**

El diccionario de la Real Academia Española (2014) indica que el estrés es la tensión que puede ser compuesta por situaciones que generan angustia a la persona y esto puede provocar reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos los cuales pueden llegar a ser graves.

Selye (como se citó en Ortiz, 2008) indica que la palabra estrés es utilizada para hablar de la presión que ejerce el medio ambiente a las personas y como los efectos pueden desarrollar desgaste ante los retos, agravios y carencias que se pueden encontrar en la vida.

2.3.2 Definición Operacional

- **Nivel de Estrés**

Es la forma en el que la persona o su cuerpo reacciona ante un suceso que sea de fuerte impacto o por la acumulación de distintas actividades que pueden ser una sobre exigencia para la persona. Para este estudio el estrés se trabajará bajo las dimensiones mencionadas anteriormente, las cuales son: Ansiedad, depresión, presiones, creencias desadaptativas,

desmotivación y mal afrontamiento. Los cual serán evidenciados a través de la Escala de Estrés Docente ED-6.

2.4 Alcances y Límites

Esta investigación pretende determinar los niveles de estrés que pueden estar viviendo los catedráticos de la Facultad de Humanidades de Psicología de la Universidad Rafael Landívar. A su vez se espera que los docentes tengan el conocimiento de cómo se encuentran para poder buscar soluciones de forma asertiva a la problemática que el estrés pueda estar desarrollando en cada uno de los miembros.

Entre los límites, solamente se conocerán los niveles de estrés que viven los docentes y los resultados se enfocaran únicamente en los catedráticos de psicología, por lo que los resultados no podrán ser generalizados a otras muestras o poblaciones. También se considera como limitante el que los docentes muestren resistencia a la evaluación y no contesten reflejando realmente su sentir la Escala ED-6; así mismo que los docentes a evaluar no asistían el día estipulado para realizar la escala.

2.5 Aporte

Esta investigación permitirá que los catedráticos que serán objeto de estudio conozcan los niveles de estrés que están manejando, para luego buscar formas con las cuales poder mejorar su estilo de vida.

Además brindará conocimiento del estado de los docentes a la Facultad de Humanidades para que pueda implementar actividades, programas o algún taller que permita ayudar en este ámbito a los docentes. Por último se dejará un afiche para que sea reproducido por la Universidad Rafael Landívar. El afiche que se realizará es informativo en el cual describa lo que es el estrés, sus síntomas, consecuencias y algunos ejemplos de cómo disminuirlo para que estos sean distribuidos en áreas donde permanecen o laboran dichos catedráticos.

III. MÉTODO

3.1 Sujetos

Los sujetos de esta investigación fueron 30 docentes de Psicología Clínica e Industrial de ambos sexos, de la Facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar, quienes trabajan en distintas jornadas. Los cuáles se seleccionaron bajo un muestreo probabilístico aleatorio; 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”.

3.2 Instrumentos

3.2.1 Escala de Estrés Docente ED-6

Para poder determinar los niveles de estrés de los docentes, se utilizó la Escala de Estrés Docente ED-6, creado por Gutiérrez, Morán, Sanz e Inmaculada (s.f). Es una escala tipo Likert de 6 dimensiones las cuales son:

DIMENSIÓN	ITEMS
Ansiedad	Del 1 al 12
Depresión	Del 13 al 29
Presiones	Del 30 al 41
Creencias Desadaptativas	Del 42 al 51

Desmotivación	Del 52 al 65
Mal Afrontamiento	Del 66 al 77

Fuente: Elaboración propia con datos de la Escala de Estrés Docente ED-6 (junio 2017).

La prueba se evalúa en una escala de total desacuerdo el cual vale 1 y en total acuerdo que vale 5. Por último los resultados se trasladarán a categorías cuantitativas las cuales facilitaran la comprensión de los resultados. La calificación tendrá percentiles inferiores los cuales equivaldrán a 20 el cual sería muy bajo en la subescala, 21 y 40 sería un nivel bajo, entre 41 y 60 sería normal, de 61 a 80 se consideraría moderado y más de 80 alto.

3.3 Procedimiento

- Se estableció el tema a investigar.
- Se detectó el problema de la investigación y a su vez se redactaron los objetivos de la misma.
- El estudio fue presentado a facultad para su aprobación.
- Se solicitó a las autoridades de la Facultad de Humanidades la autorización para aplicar la Escala de Estrés Docente ED-6 a los docentes de dedicación completa de Psicología Clínica.

- Se solicitó el horario de los docentes de dedicación completa y se coordinará con facultad el día que se puede realizar la aplicación de la prueba.
- Se aplicó el instrumento de Estrés Docente ED-6 a los docentes sujetos de estudio, que se encuentren presentes, en las horas y días que se estipulen en Facultad.
- Se procedió a la calificación e interpretación de los resultados obtenidos en la aplicación de la escala.
- Se analizó y discutirán los resultados.
- Se estableció las conclusiones y recomendaciones pertinentes.
- Se elaboró el informe final.

3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística

La presente investigación es de tipo descriptivo, según Hernández, Fernández y Baptista (2014), este estudio se utiliza para presentar las dimensiones de un fenómeno, comunidad, entre otros. Es capaz de definir o visualizar lo que se va a medir o sobre qué o quienes se obtienen los datos.

El tipo de análisis que se aplicó es estadística descriptiva, medidas de tendencia central, desviación estándar, frecuencia y t de Student. Para el análisis estadístico de los resultados, y obtener la medida de las variables, se utilizó el programa de Excel.

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

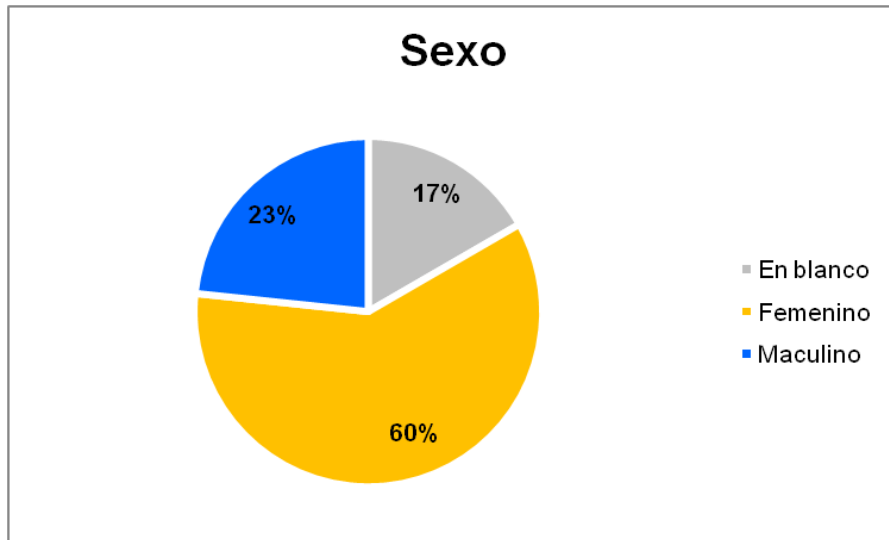
Esta investigación se realizó con el propósito de determinar el nivel de estrés de los docentes de Psicología Clínica y Psicología Industrial/Organizacional. Por lo cual se utilizó la Escala Estrés Docente ED-6. Dicho instrumento se compone de 77 ítems y 6 dimensiones.

La prueba fue aplicada a un grupo de 30 docentes de Psicología Clínica y Psicología Industrial/Organizacional quienes laboran en distintas jornadas dentro de la Universidad Rafael Landívar.

Los resultados se encontraron de la forma que lo estipula la escala siendo 5= Totalmente en desacuerdo y 1= Totalmente de acuerdo y ese resultado se convirtió en percentiles. A su vez se determinó que en esta Escala es mejor obtener un percentil alto, ya que ello significa nivel bajo o ausencia de estrés. Por otro lado es importante resaltar que esta escala debería ser calificada en sentido contrario, es decir 5= Totalmente de acuerdo y 1= Totalmente en desacuerdo; de este modo el tener un punteo alto, indicaría un nivel alto de estrés.

A continuación se presentan los resultados obtenidos a través de tablas, gráficas estadísticas y la interpretación que corresponde a cada una de ellas para una mejor comprensión.

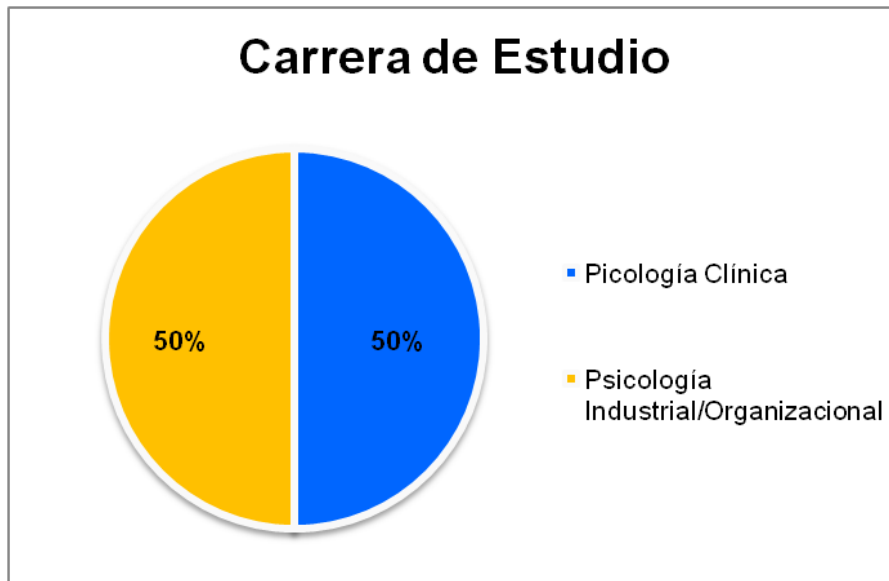
Gráfica 4.1 Sexo de los Docentes



Fuente: Elaboración propia con datos de la muestra evaluada (octubre 2017)

En esta gráfica se observa que el 60% de los docentes pertenece al sexo femenino, el 23% pertenece al sexo masculino y el 17% dejó la respuesta en blanco.

Gráfica 4.2 Carreras en las que laboran los Docentes de Psicología



Fuente: Elaboración propia con datos de la muestra evaluada (octubre 2017)

En esta gráfica se observa que el 50% de los docentes pertenecen a la carrera de Psicología Clínica y el otro 50% de ellos pertenece a la carrera de Psicología Industrial/Organizacional.

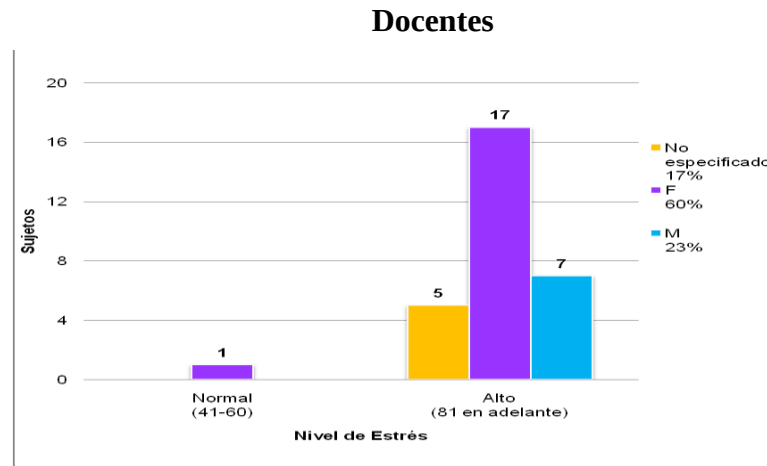
Tabla 4.1 Estadísticos descriptivos de la Edad

EDAD	
Media	43.04
Error Típico	1.45
Mediana	43
Moda	43
Desviación estándar	7.24
Varianza de la muestra	52.46
Rango	26
Mínimo	30
Máximo	56
Suma	1076
Cuenta	25

Fuente: Elaboración propia con datos de la muestra evaluada (octubre 2017)

En esta tabla se observan las medidas de tendencia central y de dispersión de la Edad de los sujetos de estudio. En promedio los docentes tienen una edad de 43 años, con una desviación estándar de 7.24 años; la edad mínima fue de 30 años y la edad máxima de 56 años.

Gráfica 4.3 Resultados del Nivel de Estrés según el sexo de los

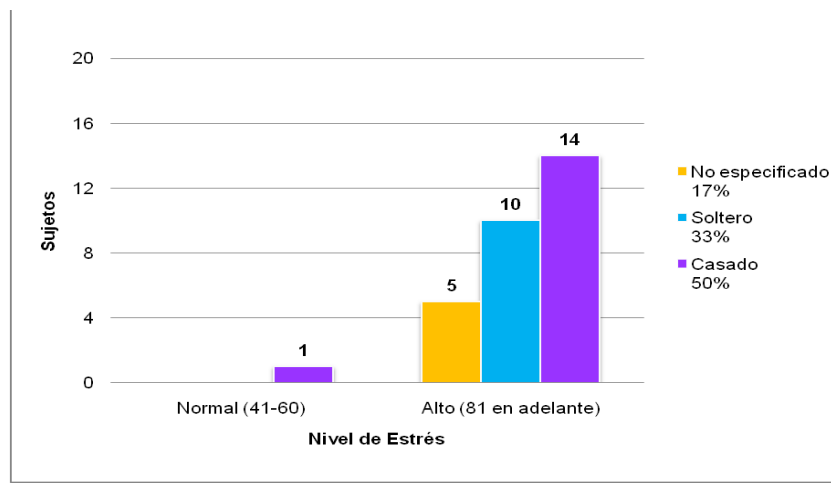


Fuente: Elaboración propia con resultados obtenidos de la aplicación de la EscalaED-6 de la muestra evaluada (octubre 2017)

En los resultados obtenidos se muestra que según el sexo de los docentes 1 de sexo femenino se encuentra en un nivel normal de estrés con un percentil de 41 a 60, 17 de sexo femenino, 7 de sexo masculino y 5 docentes que no especificaron su sexualidad manifiestan un nivel de estrés alto el cual cuenta con un percentil de 81 en adelante.

A su vez se puede observar que el 23% de los docentes es de sexo masculino, el 60% es de sexo femenino y el 17% de los docentes no especifico a que sexo pertenece y a su vez se observa que la mayoría se encuentra en un percentil alto, lo cual significa un nivel muy bajo de estrés.

Gráfica 4.4 Resultados del Nivel de Estrés según el estado civil de los Docentes

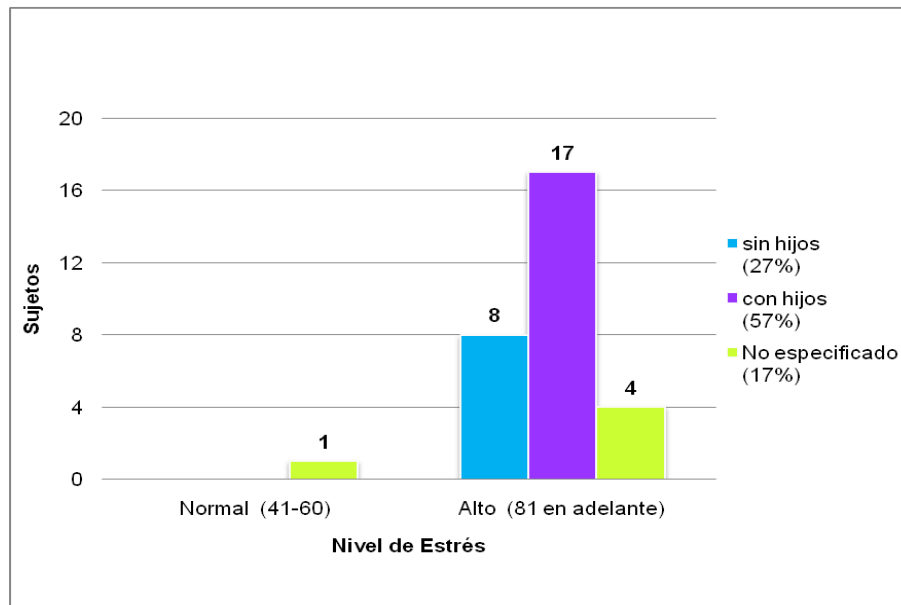


Fuente: Elaboración propia con resultados obtenidos de la aplicación de la EscalaED-6 de la muestra evaluada (octubre 2017)

Los resultados que se obtuvieron muestran que según el estado civil de los docentes 1 de los que se encuentran casados se ubican en un nivel normal de estrés con un percentil de 41 a 60, por otro lado se observa que 14 de los docentes casados, 10 de los solteros y 5 de los que no especificaron su estado civil se encuentran en un nivel alto de estrés que cuenta con un puntaje percentil de 81 en adelante.

Por otro lado, se puede observar que el 50% de docentes se encuentran casados, el 33% se encuentra soltero y el 17% de los docentes no especificó su estado civil y también se encuentran en un rango alto de nivel de estrés.

Gráfica 4.5 Resultados del Nivel de Estrés de los docentes con hijo y sin hijos

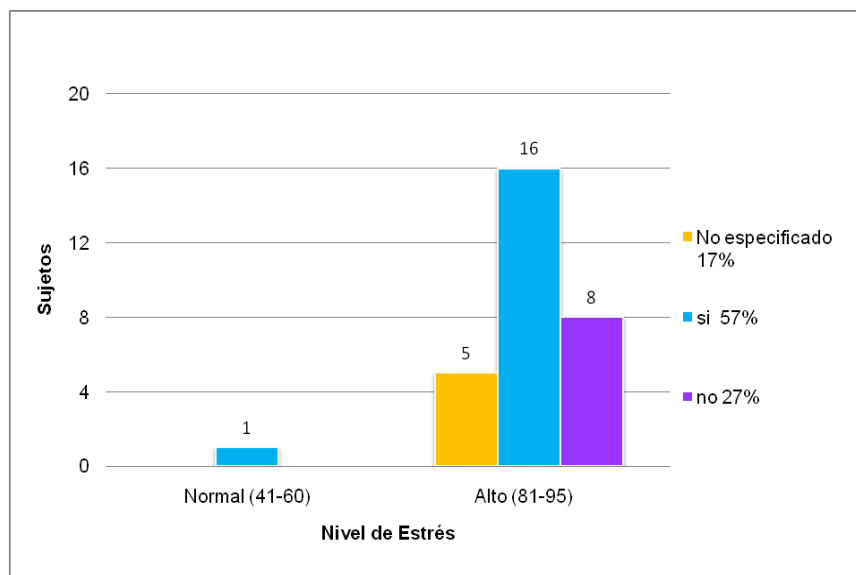


Fuente: Elaboración propia con resultados obtenidos de la aplicación de la EscalaED-6 de la muestra evaluada (octubre 2017)

Los resultados muestran que según los docentes con hijos o sin hijos 1 de los docentes que no especifico se ubica en un nivel normal de estrés con un percentil de 40 a 60, por otro lado se observa que 17 docentes que si tienen hijos, 8 de los que no tienen hijos y 4 que no especificaron se encuentran en un nivel alto de estrés, por lo cual se determina que tiene un buen manejo de estrés, a su vez se encuentran con un percentil de 81 en adelante.

Por otro lado, se puede observar que el 57% de docentes si tienen hijos, el 27% no tienen hijos y el 17% de los docentes no especifico si tienen hijos o si no tienen hijos, es por ello que se encuentran en un rango alto.

Gráfica 4.6 Resultados del Nivel de Estrés de los docentes con otros empleos



Fuente: Elaboración propia con resultados obtenidos de la aplicación de la EscalaED-6 de la muestra evaluada (octubre 2017)

En los resultados se observa que según otros empleos que pueden tener los docentes, una persona que si tiene otro empleo se encuentra en un nivel normal de estrés con un percentil de 41-60, también se puede observar que 16 docentes que tienen otro empleo, 8 docentes que no tienen y 5 que no especificaron se encuentran en un nivel alto de estrés con un percentil de 81 en adelante.

A su vez se puede observar que el 57% de los docentes si tienen otro empleo, el 27% no tienen otro empleo y el 17% de los docentes no especificó si tienen o no tienen otro empleo y se puede observar que el nivel es alto.

Tabla 4.2 Estadísticos descriptivos del total de Estrés

Estrés Docente	
Media	311.37
Error Típico	6.42
Mediana	319.5
Moda	288
Desviación estándar	35.14
Varianza de la muestra	1234.72
Rango	171
Mínimo	195
Máximo	366
Suma	9341
Cuenta	30

Fuente: Elaboración propia con datos de la muestra evaluada (octubre 2017)

En la tabla 4.2 se observan las medidas de tendencia central y de dispersión del Total de Estrés de los sujetos de estudio. Los docentes obtuvieron una puntuación de 311.37, la cual en percentiles es de 81 en adelante, a su vez se observa una desviación estándar de 35.14, sobre un total de 385 puntos; el punteo mínimo obtenido fue de 195 y la puntuación máxima obtenida fue de 366.

**Tabla 4.3 Diferencia de medias en la Ansiedad entre los
docentes de Psicología Clínica y Psicología**

Prueba t para dos muestras suponiendo varianzas iguales		
	Psicología Clínica	Psicología Industrial/ Organizacional
Media	79.27	79.07
Varianza	162.64	195.21
Observaciones	15	15
Varianza agrupada	178.92	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	28	
Estadístico t	0.04	
P(T<=t) una cola	0.48	
Valor crítico de t (una cola)	1.70	
P(T<=t) dos colas	0.97	
Valor crítico de t (dos colas)	2.05	

Fuente: Elaboración propia con resultados obtenidos de la aplicación de la EscalaED-6 de la muestra evaluada (octubre 2017)

En esta tabla se observa que no hay diferencia en la variable Ansiedad entre docentes de Psicología Clínica y Psicología Industrial/Organizacional ya que el valor Estadístico t es de 0.04 y es menor que el valor crítico de t (dos colas) = 2.05. La ansiedad para los docentes de ambas carreras se ubica en un percentil 95.

**Tabla 4.4 Diferencia de medias de Depresión entre los docentes
de Psicología Clínica y Psicología Industrial/Organizacional**

Prueba t para dos muestras suponiendo varianzas iguales		
	Psicología Clínica	Psicología Industrial/ Organizacional
Media	44.80	42.93
Varianza	65.17	113.50
Observaciones	15	15
Varianza agrupada	89.33	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	28	
Estadístico t	0.54	
P(T<=t) una cola	0.30	
Valor crítico de t (una cola)	1.70	
P(T<=t) dos colas	0.59	
Valor crítico de t (dos colas)	2.05	

Fuente: Elaboración propia con resultados obtenidos de la aplicación de la EscalaED-6 de la muestra evaluada (octubre 2017)

En esta tabla se observa que no hay diferencia en la variable Depresión entre docentes de Psicología Clínica y Psicología Industrial/Organizacional ya que el valor Estadístico t es de 0.54 y es menor que el valor crítico de t (dos colas) = 2.05. La depresión para los docentes de ambas carreras se ubica en un percentil 95.

**Tabla 4.5 Diferencia de medias de las Creencias Desadaptativas
entre los docentes de Psicología Clínica y Psicología**

Prueba t para dos muestras suponiendo varianzas iguales		
	Psicología Clínica	Psicología Industrial/ Organizacional
Media	46.93	49.2
Varianza	48.92	49.89
Observaciones	15	15
Varianza agrupada	49.40	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	28	
Estadístico t	-0.88	
P(T<=t) una cola	0.19	
Valor crítico de t (una cola)	1.70	
P(T<=t) dos colas	0.38	
Valor crítico de t (dos colas)	2.05	

Fuente: Elaboración propia con resultados obtenidos de la aplicación de la EscalaED-6 de la muestra evaluada (octubre 2017)

En esta tabla se observa que no hay diferencia en la variable Creencias Desadaptativas entre docentes de Psicología Clínica y Psicología Industrial/Organizacional ya que el valor Estadístico t es de -0.88 y es menor que el valor crítico de t (dos colas) = 2.05. A las puntuaciones arriba de 45, les corresponde un percentil 95 y la puntuación máxima posible en esta área es 60.

**Tabla 4.6 Diferencia de medias de las Presiones entre los docentes de
Psicología Clínica y Psicología Industrial/Organizacional**

Prueba t para dos muestras suponiendo varianzas iguales		
	Psicología Clínica	Psicología Industrial/ Organizacional
Media	42.53	43.73
Varianza	24.98	36.21
Observaciones	15	15
Varianza agrupada	30.60	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	28	
Estadístico t	-0.59	
P(T<=t) una cola	0.28	
Valor crítico de t (una cola)	1.70	
P(T<=t) dos colas	0.56	
Valor crítico de t (dos colas)	2.05	

Fuente: Elaboración propia con resultados obtenidos de la aplicación de la EscalaED-6 de la muestra evaluada (octubre 2017)

En esta tabla se observa que no hay diferencia en la variable Presiones entre docentes de Psicología Clínica y Psicología Industrial/Organizacional ya que el valor Estadístico t es de -0.59 y es menor que el valor crítico de t (dos colas) = 2.05. La puntuación máxima posible es 50 y a partir de 39 puntos, corresponde un percentil 95.

**Tabla 4.7 Diferencia de medias de las Desmotivación entre los docentes de
Psicología Clínica y Psicología Industrial/Organizacional**

Prueba t para dos muestras suponiendo varianzas iguales		
	Psicología Clínica	Psicología Industrial/ Organizacional
Media	59.67	56.87
Varianza	27.67	57.55
Observaciones	15	15
Varianza agrupada	42.61	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	28	
Estadístico t	1.17	
P(T<=t) una cola	0.12	
Valor crítico de t (una cola)	1.70	
P(T<=t) dos colas	0.25	
Valor crítico de t (dos colas)	2.05	

Fuente: Elaboración propia con resultados obtenidos de la aplicación de la EscalaED-6 de la muestra evaluada (octubre 2017)

En esta tabla se observa que no hay diferencia en la variable Desmotivación entre docentes de psicología clínica y psicología industrial/organizacional ya que el valor Estadístico t es de 1.17 y es menor que el valor crítico de t (dos colas) = 2.05. La puntuación máxima posible es 70 y a un punteo de 45 en adelante le corresponde un percentil 95.

Tabla 4.8 Diferencia de medias de Mal Afrontamiento entre los docentes de Psicología Clínica y Psicología Industrial/Organizacional

Prueba t para dos muestras suponiendo varianzas desiguales		
	Psicología Clínica	Psicología Industrial/Organizacional
Media	50.8	27.27
Varianza	15.89	52.07
Observaciones	15	15
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	22	
Estadístico t	11.06	
P(T<=t) una cola	9.42	
Valor crítico de t (una cola)	1.72	
P(T<=t) dos colas	1.88	
Valor crítico de t (dos colas)	2.07	

Fuente: Elaboración propia con resultados obtenidos de la aplicación de la EscalaED-6 de la muestra evaluada (octubre 2017)

En esta tabla se observa que si hay diferencia en la variable Mal afrontamiento entre docentes de psicología clínica y psicología industrial/organizacional ya que el valor Estadístico t es de 11.06 y es mayor que el valor crítico de t (dos colas) = 2.05. Por último se evidencia que el tamaño del efecto es de 4.03 por lo que se considera que la diferencia es grande. La puntuación

máxima posible es 60 y a partir de un punteo de 41 le corresponde un percentil 95; mientras que para el promedio de los docentes de psicología industrial, el percentil correspondiente es 40.

Según los resultados que se obtuvieron en la investigación podemos observar que el nivel de estrés de los docentes se encuentra muy bajo y bajo. A su vez en cinco de las dimensiones no se encontró ningún tipo de diferencia significativa, por el contrario en la última dimensión se encontró una diferencia significativa de 4.03. Es recomendable indagar cuales fueron los motivos que influyeron en la diferencia del Mal afrontamiento.

V. DISCUSION

En esta investigación se evaluó a un grupo de 30 docentes de Psicología Clínica y Psicología Industrial/Organizacional de la Facultad de Humanidades con el objetivo conocer el nivel de estrés y para ello se utilizó la Escala de Estrés Docente ED-6. Esta escala se encuentra dividida por ser 6 dimensiones.

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

Luego de haber realizado el análisis de los resultados obtenidos se pudo establecer que los niveles de estrés que tienen los docentes de psicología Clínica y Psicología Industrial/Organizacional en su mayoría se establece en un percentil alto lo cual significa que tienen un nivel muy bajo de estrés. Los resultados se han comparado con estudios nacionales e internacionales que tenían como objetivo determinar el estrés tanto en docentes, padres, trabajadores de distintos sectores, etc.

El hecho de que los docentes de Psicología Clínica y Psicología Industrial/Organizacional hayan obtenido un nivel muy bajo de estrés coincidió con los resultados de Monzón (2011), ya que indicó en su investigación, que el nivel de estrés en la escala general de los operarios del departamento de fabricación y los cambios de una empresa que produce envases de vidrio se han

encontrado en un promedio bajo de estrés y es por ello que es importante que se determinen los factores que permiten que los operarios tengan sus niveles de estrés bajos.

En la investigación de Barrientos (2012), se determinó que el nivel de estrés que manejan los colaboradores de una Asociación Solidarista de Retalhuleu es de 69% bajo y 31% medio. En ella se estableció que la edad no tiene relación con el nivel de estrés de los empleados, esto se relacionó con la investigación que se realizó debido a que se puede observar que tanto los docentes como trabajadores que ejercen otras profesiones pueden tener niveles bajos o medios de estrés, sin que sean afectados por la variable de edad.

De igual manera De León (2016), realizó una investigación en la cual trabajo con docentes de nivel primario y de nivel secundario y dentro de sus resultados se determinó que en los docentes de nivel primario se encuentran ubicados en un nivel de estrés medio y que ellos se encuentran propensos a desarrollar con facilidad el síndrome de Burnout debido a que conviven a diario con los alumnos, por el contrario el grupo de docentes de secundaria se encuentran en un nivel bajo de estrés debido a que la relación con los alumnos es distinta, esto podría coincidir con el bajo nivel de estrés que se encontró en los docentes universitarios, puesto que la relación que se maneja con los estudiantes varían por la edad.

A su vez Mañas, Franco, Justo (2011), realizaron una investigación con el fin de examinar la eficacia de un programa de entrenamiento en Mindfulness para reducir los niveles de estrés docente y los días de baja laboral por enfermedad en un grupo de profesores de Educación Secundaria Obligatoria. Se pudo observar que al trabajarlo los docentes pueden afrontar con mayor éxito los problemas de conducta de los alumnos y pueden ser empleados con menos

pasividad pesimista encontrándose en un nivel bajo. Es por esto que se deben adecuar las iniciativas formativas de calidad que resulten útiles para su práctica y les haga sentir más eficaces.

En ésta investigación se encontró que en el nivel de estrés según el estado civil de los Docentes se evidencia que el percentil se encuentra alto por lo cual se reflejan resultados bajos de estrés, lo que significa que el estado civil no influye en el rendimiento y en los niveles de estrés de los docentes. También se observa que el nivel de estrés de los docentes que pueden o no tener hijos, muestra que el percentil es alto y al igual que lo que se expuso con anterioridad indica que el nivel que manejan de estrés por este factor es bajo. Por último los docentes que cuenta con otros empleos se encuentran en su mayoría en un percentil alto, lo que nuevamente refleja que el nivel de estrés que manejan respecto a ello es bajo. No hay investigaciones que coincidan con estas variables ya que en su mayoría se enfocan principalmente en sexo o género y en las distintas variables o factores de las escalas. Por lo cual únicamente se pudo obtener información que coincida con el sexo y el estrés de los docentes de Psicología Clínica y Psicología Industrial/Organizacional de la Universidad Rafael Landívar el cual en ésta investigación se pudo determinar que el nivel de estrés tanto de las mujeres de los hombres, se encuentra en un percentil alto lo cual indica que el nivel de estrés es bajo en ambos sexos.

Castillo (2016) determinó los niveles de estrés según el género femenino y masculino se encuentran en un nivel bajo y para aquellos que se encuentran en nivel medio sugirió que deben realizar actividades que bajen sus niveles de estrés en momentos que sean permitidos dentro del área de trabajo. Tomando en cuenta los resultados en los cuales se aprecia que el nivel de estrés sin

importar el sexo es bajo, se aconseja solo realizar actividades a los individuos que se encontraron con un nivel de estrés normal para bajar ese nivel.

Por último dentro de esta investigación se realizó la comparación de las dos carreras en que laboran los docentes, ya que fueron 15 docentes de Psicología Clínica y 15 docentes de Psicología Industrial/Organizacional. Las dimensiones que formaron parte de esta comparación fueron 6, de las cuales 5 dimensiones indicaron no tener variaciones entre las dos carreras y por último la sexta dimensión de mal afrontamiento si muestra diferencia, la cual se encontró determinando el tamaño del efecto el cual mostro un valor de 4.03, la cual significa que es una discrepancia grande.

En las distintas investigaciones ya sea en las que son nacionales o las que son internacionales se ha comentado la importancia de realizar la investigación en distintas áreas, con los docentes de distintos grados, también investigar los factores que podrían estar generando estrés o investigar los métodos utilizados para continuar con los niveles de estrés bajos, ya que estos factores pueden ser de beneficio para otros colegas u otros profesionales que se encuentren con niveles altos de estrés.

VI. CONCLUSIONES

- Se puede evidenciar que la media de estrés de los docentes tanto de Psicología Clínica y Psicología Industrial/Organizacional es de 311.37 la cual se ubica en un percentil de 81 en adelante que equivale a alto, esto quiere decir que es un nivel muy bajo de estrés, lo cual refleja que los docentes de la Facultad de Humanidades de estas carreras logran tener un buen manejo su estrés a pesar de las situaciones que atraviesan.
- Se determinó que el nivel de estrés según las variables del sexo, estado civil, si cuentan con otro trabajo y la cantidad de hijos que puede o no poseer se encuentran en un percentil alto, lo cual significa que es un nivel de estrés es muy bajo en cada una de estas variables. A su vez se encuentra que en cada una de estas áreas hay una persona que se encuentra en un percentil de 41 a 60 el cual equivale a normal, lo cual significa que tiene un nivel bajo de estrés.
- En la carrera de Psicología Industrial se encontró una diferencia significativa en cuanto al nivel en el área de mal afrontamiento, esto según la escala ED-6, siendo la única dimensión con diferencias y la carrera de Psicología Industrial la que muestra más diferenciación en su nivel de estrés, la cual se evidencia con el tamaño del efecto de 4.03.
- Por último se observó que ciertos docentes mostraron resistencia al momento de contestar la escala, lo cual puede generar que no la hayan realizado de forma consciente y eso altere los resultados.

VII. RECOMENDACIONES

Para sujetos de estudio

- Es importante que los docentes mantengan sus actividades organizadas tanto dentro del campus como personales para evitar el mal afrontamiento y que no se estresen al momento de impartir clases o desarrollarse en otro ámbito.
- No se debe olvidar que el ser psicólogo no absuelve de los problemas como el estrés a las personas, por ellos es importante realizar ejercicios que mejoren el estado de ánimo y el cambiar de actividades para evitar el estrés.

Para investigadores

- Investigar qué ejercicios o actividades realizan los docentes para tener niveles bajos de estrés y poder trasladarlo a otros docentes para que puedan aplicar los ejercicios o actividades que estos realicen.
- Es importante indagar las razones por las cuales existe una diferencia grande en la dimensión de mal afrontamiento entre los docentes de ambas carreras. Puede que los factores que afectan a un grupo pueden generar esa diferencia significativa.
- Es importante evaluar a otros docentes de distintas carreras para conocer cómo se encuentran y así poder tener un mejor control de su desempeño laboral con el fin de que cada uno de ellos se encuentre bien y puedan rendir de forma adecuada al momento de impartir clases y al relacionarse con sus alumnos y colegas.

Para docentes

- Se recomienda tanto para los docentes de Guatemala como a los docentes de la facultad que mantengan rutinas, que realicen ejercicios de relajación, que sean organizados y mantengan una actitud positiva para evitar el estrés que puede generar sus labores docentes.

VIII. REFERENCIAS

Acosta, J. (2008). *Gestión del estrés*. España: Profit.

Alvord, M., Davidson, K., Kelly, J., McGuiness, K., Tavian, S. (S.f). Comprendiendo el estrés crónico. *American Psychological Association*. Recuperado de: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-cronico.aspx>

Asociación Americana de Psiquiatría. (APA, 2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-5). (5ed). España: Editorial médica panamericana.

Barrientos, V. (2012) *Niveles de estrés en colaboradores del área de ferretería de una asociación solidarista de Retalhuleu*. (Tesis de Licenciatura). Recuperada de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/43/Barrientos-Veronica.pdf>

Benito, M., Simón, M., Sánchez, A., Matachana, M. (2011) *Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente*. España: Mcgraw-Hill.

Cajas, R. (2016) *Niveles de estrés en docentes de educación especial del departamento de Suchitepéquez*. (Tesis de Licenciatura). Recuperada de: <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/seol/Tesis/2016/05/22/Cajas-Ricardo.pdf>

Carbonell, E. (2011). *Autoeficacia en los Docentes de Dedicación Completa de la Universidad Rafael Landívar*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Rafael Landívar.

Castillo, A. (2016) *Niveles de estrés según el género en colaboradores del organismo judicial de Huehuetenango*. (Tesis de Licenciatura). Recuperada de:
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/43/Castillo-Andrea.pdf>

De León, M. (2016) *Incidencia del desgaste laboral (Burnout) entre un grupo de docentes nivel primario y nivel secundario de una institución privada*. (Tesis de Licenciatura). Recuperada de:
<http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/seol/Tesis/2016/05/43/De%20Leon-Maria.pdf>

Díaz, H. (2011). Estrés. Salud en familia. Recuperado de:
<http://www.saludenfamilia.es/general.asp?seccion=514>

Extremera, N., Durán, A., & Rey, L. (2010). Recursos Personales, Síndrome De Estar Quemado Por El Trabajo Y Sintomatología Asociada Al Estrés En Docentes De Enseñanza Primaria Y Secundaria. *Ansiedad Y Estrés*, 16(1), 47-60. Recuperado de:
<Http://Web.B.Ebscohost.Com/Ehost/Pdfviewer/Pdfviewer?Sid=66a28125-D4a4-4e4d-8560-Aab78c219a9c%40sessionmgr103&Vid=4&Hid=115>

Feldman, R. (2010) *Psicología con aplicaciones en países de habla hispana*. México: Mcgraw Hill

Gismero-González, M. E., Bermejo, L., Prieto, M., Cagigal, V., Mina, A. G., & Hernández, V. (2012). Estrategias De Afrontamiento Cognitivo, Auto - Eficacia Y Variables Laborales, Orientaciones Para Prevenir El Estrés Docente. *Acción Psicológica*, 9(2), 87-96. DOI: 10.5944/ap.9.2.4107

Grajeda, G. (1995) *El Ciclo Docente y la Mediación Pedagógica*. Guatemala: Universidad Rafael Landívar.

Gutiérrez, P., Morán, S. y Sanz, I. (2005). Estrés docente: elaboración de la escala ed-6 para su evaluación. *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, v.11, n. 1. Recuperada de: http://www.uv.es/RELIEVE/v10n2/RELIEVEv11n1_3-htm.

Halgin, R., Krauss, S. (2009). *Psicología de la anormalidad: perspectivas clínicas en los trastornos psicológicos*. (5 ed.). México: McGraw-Hill.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6 ed.). México: Mcgraw-hill.

Küster, I., Vila, N., Avilés, M. (2013). *Las características personales del doente y la orientación al mercado*. México: Área de Innovación y Desarrollo, S. L.

Lazarus R.S &Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martinez Roca, 1986.

Mañas, I., Franco, C., Justo, E. (2011) Reducción de los Niveles de Estrés Docente y los Días de Baja Laboral por Enfermedad en Profesores de Educación Secundaria Obligatoria a través de un Programa de Entrenamiento en Mindfulness. *Clinica y Salud*, 22(2), 121-137. DOI: 10.5093/cl2011v22n2a3

Miller, L., Dell, A. (s.f) Los distintos tipos de estrés. *American Psychological Association*. Recuperado de: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>

Montessori, M. (2004) *El método de la pedagogía científica*. España: Biblioteca Nueva.

Monzón, A. (2011) *Los niveles de estrés de un grupo de operarios de una industria fabricante de envases de vidrio*. (Tesis de Licenciatura). Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2011/05/22Monzon-Ana.pdf>

Ortiz, F. (2008) *Vivir sin estrés*. México: Pax

Paredes, P (2016) *El efecto de los estiramientos musculares sobre los niveles de estrés en cuidadores de la salud que laboran en áreas de cuidado crítico y urgencias, en la fundación cardioinfantil instituto de cardiología*. (Tesis de Posgrado) Universidad Nacional de Colombia. Recuperado de: <http://www.bdigital.unal.edu.co/51886/1/paolacatalinaparedesramirez.2016.pdf>

Pérez, T. (2016) Lo que significa ser maestro o maestra. Recuperado de:
https://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/articles-341981_recurso_1.pdf

Real Academia Española. (RAE, 2014) *Diccionario de la Lengua Española* (23ed.).
España. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=DgIqVCc>

Rodríguez, M. (s.f.) Tipos de estrés y sus desencadenantes. *Psicología y mente*.
Recuperado de: <https://psicologiaymente.net/clinica/tipos-de-estres#!>

Russek, S. (s.f.). Las causas del estrés. [Mensaje de blog]. Recuperado de:
<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/causas-estres.html#vida>

Unda, S. (2014). Significado psicológico del estrés laboral y del malestar en
profesores universitarios. *Revista Mexicana De Orientación Educativa*, 11(26),
48-62. Recuperado de:
<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=abe756dd-c75f-431a-aa53-127d252ec3f6%40sessionmgr4006&vid=14&hid=4207>

Unidad de Apoyo Psicológico. (2005). ¿Qué es el estrés? Pontificia Universidad Católica
de Chile. Recuperado de:
http://apoyo.saludestudiantil.uc.cl/index.php/sabermas?task=verItem&id_item=25&vista=sabermas

Vaquerano, E. (2014). *Conocimientos que poseen los docentes de dedicación completa de la Universidad Rafael Landívar, Campus Central, sobre evaluación, coevaluación, heteroevaluación y autoevaluación del aprendizaje.* (Tesis de Posgrado). Universidad Rafael Landívar

Zavala, J. (2008) Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. Educación (10199403), 17(32), 67-86. Recuperado de:
<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=abe756dd-c75f-431a-aa53-127d252ec3f6%40sessionmgr4006&vid=3&hid=4207>

ANEXOS

Ficha Técnica	
NOMBRE:	Escala de Estrés Docente ED-6
AUTOR:	Gutiérrez-Santander, Pablo, Morán-Suárez, Santiago y Sanz-Vásquez, Inmaculada.
OBJETIVO:	Su objetivo es medir los niveles de estrés o malestar docente.
FACTORES QUE MIDE:	• Ansiedad • Depresión • Presiones • Creencias Desadaptativas • Desmotivación • Mal afrontamiento
DURACIÓN:	15 o 20 minutos aproximadamente
APLICACIÓN:	Docentes de distintos rangos de edad.
FORMA DE CALIFICAR:	Para calificar la prueba, se debe sacar el total de cada uno de los factores y al sumar estos se encuentra el total de estrés. Contempla un puntaje máximo es de 385 y el mínimo es de 77, luego de haber obtenido el punteo bruto, la calificación se debe transformar en percentil.

Edad:

Sexo:

Estado civil:

Cuenta con otro trabajo:

Cantidad de hijos que posee:

Escala ED-6

(El estrés docente: elaboración de la escala ED-6 para su evaluación)

Autores: Gutiérrez-Santánder,P, Morán-Suárez, S. y Sanz-Vásquez

Instrucciones: a continuación va a encontrar una serie de afirmaciones acerca de las cuales usted deberá mostrar su acuerdo en una escala de cinco números de forma que el 1 indicará el máximo acuerdo y el 5 el total desacuerdo, utilice los números intermedios de forma adecuada. Recuerde que no existen contestaciones buenas o malas, por lo cual sea sincero. La contestación es anónima y confidencial. Muchas gracias por su colaboración.

		Total acuerdo			Total Desacuerdo	
1	Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales.	1	2	3	4	5
2	Recurso al consumo de sustancias (tila, fármacos, etc.) para aliviar mi malestar.	1	2	3	4	5
3	Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo.	1	2	3	4	5
4	Me paso el día pensando en cosas del trabajo.	1	2	3	4	5
5	Me acelero con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes.	1	2	3	4	5

6	En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso.	1	2	3	4	5
7	La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño.	1	2	3	4	5
8	Me perturba estar expuesto a cambios en el trabajo sobre los que no tengo ningún control.	1	2	3	4	5
9	Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar.	1	2	3	4	5
10	La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de la normal.	1	2	3	4	5
11	Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico.	1	2	3	4	5
12	Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración.	1	2	3	4	5
13	Hay tareas laborales que afronto con temor.	1	2	3	4	5
14	Debería de actuar con más calma en las tareas laborales.	1	2	3	4	5
15	En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores fríos.	1	2	3	4	5
16	Los problemas laborales me ponen agresivo.	1	2	3	4	5
17	Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo.	1	2	3	4	5
18	La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios.	1	2	3	4	5
19	En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso.	1	2	3	4	5
20	A menudo siento ganas de llorar.	1	2	3	4	5
21	Me entristezco demasiado ante los problemas laborales.	1	2	3	4	5

22	Tiendo a ser pesimista ante los problemas de trabajo.	1	2	3	4	5
23	Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mí.	1	2	3	4	5
24	Me cuesta trabajo tirar por la vida.	1	2	3	4	5
25	Tengo la sensación de estar desmoronándome.	1	2	3	4	5
26	Siento que los problemas en el trabajo me debilitan.	1	2	3	4	5
27	Me falta energía para afrontar la labor del profesor.	1	2	3	4	5
28	A veces veo el futuro sin ilusión alguna.	1	2	3	4	5
29	A veces pienso que el mundo es una basura.	1	2	3	4	5
30	Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos.	1	2	3	4	5
31	Me pagan por enseñar no por formar personas.	1	2	3	4	5
32	Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones.	1	2	3	4	5
33	El salario del profesor es muy poco motivador.	1	2	3	4	5
34	Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo.	1	2	3	4	5
35	Creo que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo.	1	2	3	4	5
36	Incluir alumnos con N.E.E ^[1] en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto.	1	2	3	4	5
37	Ser profesor tiene más desventajas que ventajas.	1	2	3	4	5
38	La política educativa pide mucho a cambio de poco.	1	2	3	4	5
39	La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar.	1	2	3	4	5

[1] N.E.E Alumnos con necesidades especiales.

40	La evaluación que los alumnos puedan hacer del profesor la considero poco fiable.	1	2	3	4	5
41	La mayoría de los padres exigen al profesor más de lo que éste puede dar.	1	2	3	4	5
42	Realizar Adaptaciones Curriculares me resulta difícil.	1	2	3	4	5
43	A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe.	1	2	3	4	5
44	En mis clases hay buen clima de trabajo.*	1	2	3	4	5
45	Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones.*	1	2	3	4	5
46	Hay clases en las que casi empleo más tiempo en reñir que en explicar,	1	2	3	4	5
47	Acabo las jornadas de trabajo extenuado.	1	2	3	4	5
48	Se me hace muy duro terminar el curso.	1	2	3	4	5
49	A algunos alumnos lo único que les pido es que no molesten mientras enseño a los demás.	1	2	3	4	5
50	Me siento desbordado por el trabajo.	1	2	3	4	5
51	A veces trato de eludir responsabilidades.	1	2	3	4	5
52	Creo que la mayoría de mis alumnos me consideran un profesor excelente.*	1	2	3	4	5
53	Me siento quemado por este trabajo.	1	2	3	4	5
54	Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad.*	1	2	3	4	5
55	Estoy lejos de la autorrealización laboral.	1	2	3	4	5

56	He perdido la motivación por la enseñanza.	1	2	3	4	5
57	En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo.	1	2	3	4	5
58	Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante.*	1	2	3	4	5
59	Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo.	1	2	3	4	5
60	Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana.	1	2	3	4	5
61	Los padres me valoran positivamente como profesor.*	1	2	3	4	5
62	Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé a ejercer.	1	2	3	4	5
63	El trabajo me resulta monótono.	1	2	3	4	5
64	Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente.	1	2	3	4	5
65	Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo.*	1	2	3	4	5
66	Me animo fácilmente cuando estoy triste.*	1	2	3	4	5
67	El aula (o las aulas) en la que trabajo me resulta acogedora.*	1	2	3	4	5
68	Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo.*	1	2	3	4	5
69	Mis relaciones con los “superiores” son difíciles.	1	2	3	4	5
70	La organización del centro me parece buena.*	1	2	3	4	5
71	Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea.*	1	2	3	4	5
72	Resuelvo con facilidad los problemas de trabajo.*	1	2	3	4	5

73	Mis relaciones sociales fuera del centro (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas.*	1	2	3	4	5
74	Dispongo de los medios necesario para ejercer mi labor como yo quisiera.*	1	2	3	4	5
75	El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida.	1	2	3	4	5
76	Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros.*	1	2	3	4	5
77	Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales.*	1	2	3	4	5

AFICHE



¿ESTRESADO?

¿Qué es el estrés?

Es una reacción emocional poco agradable que una persona puede llegar a presenciar o percibir ante un evento o una circunstancia que sea considerada amenazadora.

Los síntomas que ayudan a reconocer que el estrés está tomando el control de una persona y que es preciso actuar, se pueden clasificar en: físicos, mentales o emocionales y de conducta.

Ej: dolor muscular, temor al fracaso, ansiedad, nerviosismo, entre otros.

¿Cómo reducir el estrés?

1. Haz ejercicio y mantén una dieta saludable.
2. Duerme entre 7 y 8 horas diarias.
3. Utiliza técnicas de relajación (ejercicios de respiración).
4. Desconéctate del trabajo al llegar a casa.
5. Mantén comunicación con familiares y amigos.

"El tiempo que se disfruta es el verdadero tiempo vivido..."
Jorge Bucay

Fuente: Elaborado por Blanca Ayme Orozco Fajardo, Diseñadora Gráfica (noviembre 2017)