



UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**ESTRÉS EN DOCENTES DEL NIVEL PRIMARIA DE
INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS, CERCADO DE
MOQUEGUA, 2018**

PRESENTADO POR

Verónica Isabel Pinto Juárez

ASESOR

Mgr. Patricia Verónica Chura Vásquez

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

MOQUEGUA- PERU

2018

Índice de Contenido

Agradecimiento	iii
Índice de Contenido	iv
Índice de Tablas	vi
Índice de Gráficos	vii
Resumen	1
Abstract	2
Introducción	3
CAPÍTULO I : El Problema de la investigación	5
1.1 Definición del problema	5
1.1.1 Problema general	5
1.1.2 Problemas específicos	6
1.2 Objetivos de investigación	7
1.2.1 Objetivo general	7
1.2.2 Objetivos específicos	7
1.3 Operacionalización de variable	7
Variable de estudio: Estrés	7
CAPÍTULO II : Marco Teórico	10
2.1 Antecedentes de la Investigación	10
2.2 Bases Teóricas	14
2.2.1 Acerca del término estrés	14
2.2.2 Definición de estrés:	16
2.2.3 Definición de estrés laboral	19
2.2.4 ¿Qué es el estrés?	20
2.2.5 Tipos de estrés	21
2.2.6 Características del estrés	22
2.2.7 Causas del estrés	23
2.2.8 Mitos acerca del estrés.	24
2.2.9 La respuesta de estrés	24
2.2.9.1 Nivel cognitivo	24
2.2.9.2 Nivel fisiológico	25
2.2.9.3 Nivel motor: Conductas de afrontamiento	26
2.2.9.4 Variables moduladoras de la respuesta de estrés	26

2.2.9.5	Efectos negativos del estrés	27
2.2.9.6	Las patologicas asociadas al estrés	27
2.2.10	Condiciones ambientales generadoras de estrés	28
2.3	Marco conceptual	29
	CAPITULO III: Método	32
3.1	Tipo de Investigación	32
3.2	Diseño de la Investigación	32
3.3	Población y Muestra	33
3.4	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	34
3.5	Técnicas de procesamiento y análisis de datos	36
	CAPÍTULO IV : Presentación y análisis de resultados	37
4.1.	presentacion de resultados	37
4.2.	Dicusión de resultados	49
	Conclusiones	52
	Recomendaciones	53
	Bibliografia	54

Índice de Tablas

Tabla	Descripción	Pág.
Tabla 1.	Grado de estrés en docentes del nivel primaria de instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua, 2018.....	37
Tabla 2.	Grado de estrés en docentes del nivel primaria, según instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua, 2018.....	39
Tabla 3.	Grado de estrés según género, en docentes del nivel primaria, de instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua, 2018.....	41
Tabla 4.	Grado de estrés según la edad, en docentes del nivel primaria, de instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua, 2018.....	43
Tabla 5.	Grado de estrés según estado civil, en docentes del nivel primaria, de instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua, 2018.....	45
Tabla 6.	Grado de estrés según condición laboral, en docentes del nivel primaria, de instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua, 2018.....	47

Índice de Gráficos

Gráfico	Descripción	Pág.
Gráfico 1.	Grado de estrés en docentes del nivel primaria, de instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua, 2018.....	38
Gráfico 2.	Grado de estrés en docentes del nivel primaria, según instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua, 2018.....	39
Gráfico 3.	Grado de estrés según género, en docentes del nivel primaria, de instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua, 2018.....	41
Gráfico 4.	Grado de estrés según la edad, en docentes del nivel primaria, de instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua, 2018.....	43
Gráfico 5.	Grado de estrés según estado civil, en docentes del nivel primaria, de instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua, 2018.....	45
Gráfico 6.	Grado de estrés según condición laboral, en docentes del nivel primaria, de instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua, 2018.....	47

RESUMEN

El estrés laboral es un problema sanitario que se viene incrementando cada día más en nuestra sociedad y puede interferir negativamente en el desarrollo de la actividad profesional, en la calidad de vida laboral, en la salud, en el bienestar del trabajador educando y educador.

El objetivo del presente trabajo de investigación fue estimar el grado de estrés de los docentes del nivel de educación primaria de las instituciones educativas públicas, del cercado de Moquegua.

Nuestra población estuvo conformada por 165 docentes. El diseño investigativo corresponde un descriptivo prospectivo, para la recolección se aplicó el instrumento denominado "Inventario para la evaluación del estrés individual", que consta de 96 ítems que describen casos de diferentes dimensiones.

Resultados: Se evidenciaron niveles considerables de estrés en docentes del nivel primaria de instituciones educativas públicas del Cercado de Moquegua, en general un 57.6% de docentes padecen estrés elevado y un 10.9% de ellos presentan estrés peligroso. Con respecto a las instituciones educativas, en todas se presenta un elevado estrés con porcentajes que oscilan entre un 7 a 12%, más sólo en una institución se evidenció un 7% de estrés en grado peligroso. Con respecto al género, este se acentúa más en las mujeres en un 44.8% con cuadros de estrés elevado y un 6.7% con estrés peligroso. Con respecto a la edad, este prevalece en las edades de 40 años a más con un 56%, respecto a los más jóvenes. Referidos al estado civil, los docentes casados padecen en un 30% estrés elevado y un 6% estrés peligroso. Otra característica que presenta marcadas diferencias es la condición laboral, el 61.8% de los docentes que padecen estrés elevado y peligroso es nombrado; y por el contrario el 6.7% de docentes es contratado.

Palabras claves: Estrés, estrés en docentes, institución educativa, estilo de vida.

ABSTRACT

Work-related stress is a health problem that is increasing every day in our society and may interfere negatively in the development of the professional activity, the quality of working life, in health, in the welfare of the worker trainees and educators

The objective of the present research was to estimate the degree of stress of teachers in the level of primary education in public educational institutions, in Moquegua fencing.

Our population was comprised of 165 teachers. The research design is a prospective descriptive, the instrument called "Inventory for the evaluation of individual stress", was applied to the collection which consists of 96 items that describe cases of different dimensions.

Results: Were apparent considerable levels of stress in teachers of the primary level of public educational institutions of the Moquegua fencing, in general a 57.6% of teachers suffering from high stress and a 10.9% of them have dangerous stress. With respect to educational institutions, all presents a high stress with percentages ranging between 7-12%, only in one institution was 7% of stress to a dangerous degree. With respect to gender, this is more accentuated in women in a 44.8% with pictures of high stress and a 6.7% with dangerous stress. With respect to age, this prevails in the ages of 40 to 56%, with respect to the younger. Concerning civil status, married teachers have 30% high stress and a 6% dangerous stress. Another feature that presents marked differences is the working condition, the 61.8% of teachers suffering from stress high and dangerous is appointed; and on the contrary the 6.7% of teachers is hired.

Keywords: Stress, stress in teachers, educational institution, lifestyle

INTRODUCCIÓN

El estrés es, en la actualidad, es uno de los problemas sanitarios que viene incrementándose captando la atención básicamente por los efectos negativos que se vienen presentando, lo que amerita una acción inmediata de sus autoridades que permita evaluar y tomar acciones inmediatas que logren contrarrestar estas cifras, a través de medidas preventivas (Nogareda Cuixart, S, 2011). Se ha constatado en algunos grupos ocupacionales que el estrés es el problema que afecta más la salud en comparación con otras causas de orden material o ambiental (Nogareda Cuixart, S, 2011).

Se han identificado como factores psicosociales las condiciones favorables asociadas a la situación laboral, las cuales tienen la capacidad de intervenir negativamente en el desarrollo del trabajo y en la salud de las personas que laboran. Se considera desde la organización del trabajo, las características del puesto y el cumplimiento de metas. Y el estrés laboral puede interferir negativamente en el desarrollo de la actividad profesional, en la calidad de vida laboral, en la salud y en el bienestar del trabajador y de los estudiantes; por lo que se le viene considerando como un factor desfavorable de riesgo psicosocial (Gómez, Guerrero y González - Puerto Rico, 2014)

Cuando se entiende que una ciudad en crecimiento no puede soslayar este proceso ni puede ponerse de espaldas a los cambios que se verifican en su seno, entonces, el sector educación debe empezar a afinar sus acciones para mejorar paulatinamente sus propósitos y logros. Así, el supuesto planteado, que el grado de estrés que puede alcanzar un profesor, se convierte en una inquietud que deja de tener relevancia únicamente para casos aislados y se convierte en una necesidad de conocimiento tanto para las instituciones educativas, como para las organizaciones del sector que las regulan.

Entendiendo que el estrés laboral es un fenómeno cada vez más frecuente, que está aumentando en nuestra sociedad, fundamentalmente en los docentes de educación primaria porque la cantidad de actividades que se vienen

implementando han ido cambiando constantemente en las últimas décadas, haciendo que el docente tenga una mayor preocupación por estar inmerso en estos cambios. En el plano nacional, desde hace ya algunos años se viene sosteniendo que el Perú, pasa por uno de los momentos más difíciles de su historia en lo que se refiere a Educación. Por ello, durante la última década se han dado diferentes esfuerzos por parte de los gobiernos de turno para revertir esta situación; En el plano regional, especialmente en el ámbito en el cual se encuentra la ciudad de Moquegua, como una ciudad que experimenta un crecimiento económico y desarrollo social que posiblemente no está acompañado de un marco institucional y valorativo que le permita encontrar un rumbo adecuado para su futuro. Por ello, considerando esa debilidad y el reto que supone superarla, es necesario que el sector educación fortalezca sus posibilidades de acción en la comunidad. De aquí que la inquietud planteada sea pertinente no sólo en el plano institucional, sino, mejor aún, en el marco de la actividad del docente de toda la comunidad educativa.

La investigación está centrada, en conocer el grado de estrés laboral que presentan los docentes de educación primaria, de las instituciones educativas públicas del cercado de Moquegua, teniendo como propósito que tanto los directivos de la Unidad de Gestión Educativa Local “Mariscal Nieto”, la Gerencia Regional de Educación Moquegua, como el Ministerio de educación puedan evaluar los factores que están afectando sus actividades académicas. Este aporte contribuye a la relevancia científica, que requiere una intervención pronta de parte de las autoridades del sector educación, como una estrategia de solución resaltando la relevancia practica de nuestro trabajo. Así mismo este trabajo tuvo factibilidad, ya que las unidades de estudio se encuentran concentradas en instituciones educativas, a las cuales se les sensibilizó expresándoles la importancia que tiene esta investigación. El interés que tiene el investigador es que a partir de esta experiencia y la presentación del informe final me permitirá obtener el título de Psicólogo. Una de las limitaciones que se tuvo durante la ejecución de la presente investigación, fue la recolección de datos, que tuvo que ser docente por docente, ya que no hubo oportunidad de concentrarlos a todos en cada institución educativa

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Definición del problema

1.1.1 Problema general

En las instituciones educativas públicas del cercado de Moquegua, los docentes del nivel primaria manifiestan diversos problemas de agotamiento mental, probablemente sea al estrés ya que existen muchas causas que influyen en esta problemática, entre las cuales se puede destacar las siguientes: Los cambios constantes que implementa el Ministerio de Educación en el currículo nacional y que el docente debe también cambiar las estrategias en el desarrollo pedagógico en su práctica diaria, como son por ejemplo, los programas.

La Emergencia Educativa, Equipo de Capacitación y Apoyo Local (ECAL) en el año 2004, Equipo de Apoyo al Docente (EAD), 2005 y 2006, sólo se dieron en la Región Moquegua. La implementación del nuevo Diseño Curricular Nacional en el año 2008, (DCN). Las rutas de aprendizaje en los años 2012, 2013, 2014, 2015 y por último la puesta en ejecución del currículo nacional que entró en vigencia a partir de los primeros días del año 2017 y 2018; eso hace que los docentes se encuentren cada vez con mayor estrés.

En la localidad de Moquegua, no existe precedente de un trabajo similar por lo que se busca generar un aporte científico y académico que permita manejar mejor el estrés en los docentes del nivel primario, de las Instituciones Educativas Públicas del mercado de Moquegua. Porque se puede decir que un docente estresado, no podrá rendir adecuadamente y por lo tanto se visualizará poca productividad, en su labor permanente.

¿Cuál es el grado de estrés en docentes del nivel primaria, de Instituciones Educativas Públicas, mercado de Moquegua, 2018?

1.1.2 Problemas específicos

1. ¿Cuál es el grado de estrés según Instituciones Educativas Públicas, en docentes del nivel primaria, mercado de Moquegua, 2018?
2. ¿Cuál es el grado de estrés según género, en docentes del nivel primaria de Instituciones Educativas Públicas, mercado de Moquegua, 2018?
3. ¿Cuál es el grado de estrés según edad, en docentes del nivel primaria de Instituciones Educativas Públicas, mercado de Moquegua, 2018?
4. ¿Cuál es el grado de estrés según estado civil, en docentes del nivel primaria de Instituciones Educativas Públicas, mercado de Moquegua, 2018?
5. ¿Cuál es el grado de estrés según condición laboral, en docentes del nivel primaria de Instituciones Educativas Públicas, mercado de Moquegua, 2018?

1.2 Objetivos de investigación

1.2.1 Objetivo general

Estimar el grado de estrés en Docentes del nivel Primaria, de Instituciones Educativas Públicas, cercado de Moquegua, 2018.

1.2.2 Objetivos específicos

1. Describir el grado de estrés, en docentes del nivel primaria según Instituciones Educativas Públicas, cercado de Moquegua, 2018.
2. Describir el grado de estrés según género, en docentes del nivel primaria de Instituciones Educativas Públicas, cercado de Moquegua, 2018.
3. Describir el grado de estrés según la edad, en docentes del nivel primaria de Instituciones Educativas Públicas, cercado de Moquegua, 2018.
4. Describir el grado de estrés según estado civil, en docentes del nivel primaria de Instituciones Educativas Públicas, cercado de Moquegua, 2018.
5. Describir el grado de estrés según condición laboral, en docentes del nivel primaria de Instituciones Educativas Públicas, cercado de Moquegua, 2018.

1.3 Operacionalización de variable

Variable de estudio: Estrés

Para medir la variable se utilizó la encuesta: “El Inventario para la evaluación del Estrés Individual”, del psicólogo Julián Melgosa, de nacionalidad Argentina, el cual permite definir la zona de estrés, que se determina a partir de las puntuaciones obtenidas, la cual explora las siguientes dimensiones: estilo de vida, ambiente, síntomas, empleo u ocupación, relaciones y personalidad.

Cuadro 1: Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Valor Esperado Unidad/Medida/Categoría	Escala
<p>Estrés: Conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a diferentes demandas (Who.int, 2018).</p>	<p>Estilo de vida: condiciones y esquemas de vivencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Descanso adecuado. ✓ Estilos de relajación. ✓ Alimentación adecuada. 	<p>Escala de Likert: 0. Nunca 1. Casi nunca 2. Frecuentemente 3. Casi siempre</p>	<p>Ordinal</p>
	<p>Ambiente: espacio o estímulo no manipulable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Distribución del tiempo libre ✓ Ambiente familiar ✓ Entorno ambiental 		
	<p>Síntomas: manifestaciones subjetivas. No observables.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Síntomas de salud física ✓ Síntomas de salud psicológica 		
	<p>Empleo / ocupación: actividad productiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Satisfacción laboral. ✓ Satisfacción en el hogar ✓ Desempeño laboral 		
	<p>Relaciones: vínculo que emana interacción.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comunicación asertiva ✓ Trabajo en equipo ✓ Escucha activa 		
	<p>Personalidad: rasgos y cualidades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Inteligencia emocional 		

Características de los sujetos	Instituciones Educativas	Instituciones Educativas públicas del Nivel Primaria, del cercado de Moquegua.		
	Género	Características sexuales secundarias.	Masculino Femenino	Nominal
	Edad	Años contabilizados a partir de su fecha de nacimiento.	Años	Razón
	Estado Civil	Estado actual de relación conyugal.	Soltero, casado, viudo, divorciado	Nominal
	Condición Laboral	Relación laboral con la institución.	Nombrado, Contratado.	Nominal

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la Investigación

La búsqueda de la información referente a la presente investigación ha consistido en la búsqueda de tesis virtuales y bibliotecas, que directa o indirectamente se relaciona con dicho estudio. En la actualidad sabemos que los docentes debido a tantos cambios de currícula; por los gobiernos de turno que no le dan continuidad a la currícula vigente, se encuentran cada vez más estresados. Con este fin, los antecedentes teóricos relacionados al estudio se presentan a continuación de manera sucinta y ordenada.

2.1.1 Internacionales

Gómez, R., Guerrero, E. & González-Rico, P. (2014), realizaron un estudio denominado “El síndrome de Burnout a través del Estrés laboral”, en Extremadura- España. Se dice que el estrés puede llevar a contraer diversas enfermedades de la salud. Se llegó a tener una población 152 docentes no universitarios, dándonos como resultado que el síndrome de Burnout está relacionado a las labores sociodemográficas salud mental y actitudes cognitivas separadas. Se logra observar un tipo de correlación entre las variables sociodemográficas laborales y autoevaluación, con excepción de las fuentes de estrés. Se llegó a concluir que los docentes tienen un grado medio de Burnout siendo de esa manera un riesgo en el desarrollo de problemas personales y laborales. También muestran bajos niveles de despersonalización

mostrando un grado alto de agotamiento emocional y realización.

Ramírez, D'Aubetene & Álvarez (2012) realizaron un estudio en Venezuela, para determinar cuáles son los factores que producen mayor grado de estrés o un grado menor. Este estudio es de nivel descriptivo, basado en la técnica de recolección de datos. Se dividieron en dos bloques. El Primero tiene una población de 1788 maestros venezolanos de Educación básica, se basa en los factores que generan altos niveles de angustia y preocupación. El segundo se encuentra relacionado con los factores que no generan estrés a los docentes de este estudio. Los maestros encuestados demostraron preocupación ya que los factores no fueron ligados directamente a la tarea docente; los docentes asociados a esta tarea no les generan preocupación, ya que ellos saben que la educación se encuentra deteriorada hoy en día. Logramos concluir que la actividad laboral da como resultado un alto índice de estrés y las actividades fuera de su horario laboral no les estresan.

Villa de Francos, Santiago, Castro, Aché y Otero López (2012), en España, realizaron una investigación, que fue de analizar el estrés en docentes del nivel secundaria. Siendo la población de 1537 docentes; se establece diferentes niveles de optimismo (bajo, moderado y alto). Se determina que los docentes que se encuentran estresados, puede darse por las conductas problemáticas de los estudiantes o por la actitud que se muestran como desafiantes y con actos de vandalismo. Se llega a concluir que los docentes que obtuvieron bajos puntajes y los docentes optimistas; existe una diferencia ya que la mayor sensibilidad en relación con las casuísticas vinculados al estrés es la ausencia de apoyo social y de los padres de familia.

2.1.2 Nacionales

Castro Velandrez (2008) Lima (Perú), realizó un estudio del estrés en docentes de Escuelas Públicas. Dicha investigación, se realizó en un periodo de varios días, en el turno de noche, los docentes informantes manifiestan que viven en zonas alejadas a su centro laboral, a la vez cuentan con mayor carga de estrés laboral,

dando como resultado, los problemas psicosomáticos así como alteraciones fisiológicas y neurológicas.

Arias, W. & Jiménez, N (2013), en su estudio denominado “Síndrome de *burnout* en docentes de Educación Básica Regular de Arequipa” En este estudio la población estuvo constituida por 233 docentes, de los cuales 127 fueron varones y 106 mujeres, con un intervalo de edad desde los 20 años hasta los 65 años que trabajan en instituciones educativas de la ciudad de Arequipa. Se les aplicó un cuestionario de Burnout de Maslach, a la población de estudio y se encontró en los varones el 93,7% registra un grado moderado de *burnout* y el grado severo alcanza un 6,3%, mientras que el 91,5% de las docentes de género femenino tiene un grado moderado y el 7,5% tiene un grado severo de síndrome de *burnout*. Se encontró un mayor porcentaje de varones obteniendo los puntajes más elevados de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. Concluyeron que los varones se ven más afectados por el síndrome de *burnout* en un grado moderado y que las mujeres tienen un grado de estrés más severo.

Yslado M. Nuñez Z. Norabuena (2010) con su trabajo de investigación titulado Diagnóstico y programa de intervención para el síndrome de Burnout en docentes de Educación Primaria de distrito de Huaraz e Independencia, Universidad Nacional Santiago Atunéz de Mayolo, Ancash – Perú. El objetivo del estudio es describir la frecuencia y características del síndrome de Burnout, estableciendo como población de estudio a los docentes del nivel primaria, cuya experiencia laboral sea igual o mayor a cinco años.

Esta investigación es pre experimental con pro y pos test, con un solo grupo. Teniendo una población de 133 profesores, según criterio de inclusión se seleccionó a 8 profesoras mujeres utilizándose la encuesta en base a cuestionario que consideró aspectos demográficos y la escala de Maslach. Finalmente llegaron a la conclusión que los docentes presentan “Burnout” en la fase inicial (78.2%) intermedio (2.3%) y final (19.5%). Se les llegó aplicar el programa psicoeducativo

en casos de Burnout en su etapa final (VII) siendo significativamente para reducir el cansancio emocional (83.3%).

Chávez Q. (2015), en su trabajo de investigación titulado: Influencia del estrés laboral en el desempeño de los docentes del Centro Educativo particular “Inmaculada de Trujillo”, Perú 2015, se plantea establecer los factores de riesgo que estén asociados al estrés. Realizando un estudio no experimental, descriptivo y de corte transversal. Aplicando el instrumento de medición a la población, que viene a ser un cuestionario de estrés laboral (CEL) empleándose la escala de Likert (sobre estrés en docentes), fue validado por dos profesionales del área de psicología. Los resultados permitieron identificar la carga de trabajo y la relación con los estudiantes con un 72.5% como uno de los factores del estrés laboral. Con un 60.8% se establece la relación con los padres de familia, así mismo el conflicto y ambigüedad de funciones alcanza el 51%. La relación con las colegas registra un 56.9%, mientras el clima institucional bordea el 80.4%. El estudio concluye que el estrés laboral influye significativamente en el desempeño laboral de los docentes, según los expertos dicen que al existir una condición laboral positiva, el desempeño del docente será mejor.

2.1.3 Regionales

Díaz, C. (2014), en la región Moquegua (Perú), realizó un estudio, en el cual se quiere establecer la relación que existe entre el clima familiar y el estrés en los docentes de Educación Básica Regular de la provincia de Ilo. Teniendo como población 1122 de profesores de los niveles: inicial, primaria y secundaria, trabajándose con una muestra probabilística estratificada de 232 profesores, como instrumento de recolección de datos, se les aplicó la Escala de clima familiar de M005, con una escala de 90 Ítems que explora tres dimensiones: relaciones familiares, crecimiento personal y mantenimiento del sistema, y el “Inventario para la evaluación del estrés individual”, un inventario de 96 ítems, para identificar el grado de estrés en función a diferentes aspectos como: estilo de vida, ambiente, síntomas, empleo, ocupación, relaciones y personalidad.

En este trabajo se llegó a la conclusión que se encontró; una relación inversa entre el clima familiar y el estrés en los docentes mencionados ($Rho=0,585$; $p = 0,000$).

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Acerca del término estrés

Walter Cannon en el año 1911, aplicó este término por primera vez señalando que todo estímulo capaz de provocar una reacción de lucha o huida y, posteriormente, a su vez se llegó a emplear para designar los factores del medio cuya influencia exigen un esfuerzo no habitual de los mecanismos de regulación del individuo.

El estrés, se emplea para referirse a la tensión nerviosa, emocional o bien como un agente causal de dicha tensión. Se ha determinado por la propia personalidad y circunstancias ambientales, la estructura cognitiva individual y la capacidad de resistencia (“hardiness”) (Fernández, 2008). En ese sentido, es claro que muchas personas por no decir todas en algún momento de su vida, han tenido estrés. Tanto las responsabilidades en el hogar y en el trabajo, que pueden alcanzar una intensidad muy fuerte, así como la incapacidad de separar la vida privada de la actividad profesional, o la falta de recursos necesarios para ejercitar diferentes competencias, o los procesos de recuperación posteriores a un hecho traumático, junto al poco tiempo que se dedica en la actualidad a la esfera lúdica, al placer o al descanso y otras actividades relajantes, pueden llegar a conducir a un grado de estrés cuyas consecuencias pueden ser potencialmente peligrosas (Mansilla, 2010).

Por otro lado, Hans Selye, en 1936, define el estrés como una respuesta fisiológica, no específica, que experimenta un organismo ante situaciones nuevas que signifiquen exigencia para una persona. Selye consideró que, ante cualquier estímulo, se podría derivar de un estresor siempre que provocase en el organismo su correspondiente respuesta biológica de reajuste, no obstante, no incluía los estímulos psicológicos como agentes causales. (Montero y Manzano, 2010),

Cuando se enfrenta una situación nueva, el cerebro recibe información que se llega a transmitir y analizar a través de los sentidos relacionándolos con recuerdos que se han almacenado de anteriores experiencias. Mayormente, una vez que desaparece la sensación de amenaza, el cuerpo se recupera; sin embargo, si la situación se prolonga, se puede llegar a un “estado de extenuación”. En ese estado, el grado de resistencia baja, aparecen nuevas señales de alarma y comienza un sufrimiento físico y mental. Si este estado continúa, la persona empezará a tener problemas, llegando incluso a enfermar (Looker y Gregson, 1998).

Las definiciones de Cannon y Selye difieren en que, para el primero, estrés significa estímulo, y para el segundo, respuesta. Posteriormente, es frecuente encontrar en la literatura un uso indistinto del término en los dos sentidos señalados, que incluso se emplea, para designar la relación entre ambos.

En una línea algo distinta, un investigador de los años 60, se refiere al término de una manera más amplia; en ésta, frente a la posición biológica de Selye, fundamenta su interpretación en los mecanismos psicológicos de defensa, que anticipa a la activación de cualquier sistema ante todo proceso interno o externo que implique una demanda del organismo (Martínez, Piqueras e inglés, 2011).

Los sucesos que fueron más estudiados como situaciones estresantes se refieren a las de origen externo (Martínez, Piqueras e inglés, 2011) y no considera a la interpretación del sujeto debido a que la identifica como una valoración subjetiva, que pueda hacer el sujeto de las mismas. Se debe resaltar todas las circunstancias o sucesos considerados importantes; son los llamados a producir cambios fundamentales en la vida de una persona los cuales hacen imperativo un reajuste o redefinición. En esa línea, se encuadran los trabajos de Holmes y Rahe, en 1967, sobre la cuantificación del potencial estresante de diversos acontecimientos vitales y en los que tratan de relacionar la aparición de enfermedades con el estrés.

En los trabajos de Harold Wolf, se establece un nexo entre los postulados de Engel y Holmes y Rahe. Para Wolf, señala que el estrés vital nace como una respuesta específicamente humana a diferentes tipos de agentes nocivos y amenazantes (Nogareda, 2006). El autor asume una explicación basada en que las enfermedades causadas por el estrés, se establecen cuando se perciben repetidas e intensas apreciaciones de amenazas, vinculadas a una persona, las cuales provocan que las respuestas que se presenten colinden con unos patrones estereotipados de respuesta fisiológica, adecuada y eficaz para hacer frente a determinadas amenazas interpersonales o simbólicas (Nogareda, 2006).

2.2.2 Definición de Estrés

Siguiendo a Scotland y Gaillard, se puede sintetizar al estrés en las siguientes aproximaciones:

Primero, como variable de entrada: el estudio se centra en demandas ambientales. Se logra identificar entre estresores que actúan independientemente de la tarea y los factores asociados con las demandas de dicha tarea. Los investigadores que elaboran en este campo han estudiado el impacto de un amplio intervalo de estos estresores. Tenemos cuatro tipos de estresantes que difieren primariamente de acuerdo a la duración en que éstos se presenten.

- 1). Estresantes agudos: se caracterizan porque son fuertes limitados en el tiempo como respuesta a un estímulo: son similares a los percibidos cuando estamos ante un perro agresivo.
- 2). Secuencias estresantes: constituidas por una serie de acontecimientos, que ocurren durante un período prolongado de tiempo como resultado de un acontecimiento inicial desencadenante: tal como el fallecimiento de un familiar.
- 3). Estresantes crónicos intermitentes: teniendo como su real presentación a los problemas sexuales.

4). Estresantes crónicos: tal como se manifiesta el estrés de origen laboral, que pueden haberse iniciado, o no, por un acontecimiento discreto que persiste durante mucho tiempo.

Una segunda aproximación; se basa en el resultado o respuesta, que puede experimentar una persona, refiriéndose a aquellas reacciones subjetivas, fisiológicas y conductuales que se producen en situaciones de tensión. Nos encontramos con dos componentes interrelacionados:

a). El componente psicológico, que contempla conductas, patrones de pensamiento y emociones, caracterizados por un estado de inquietud los cuales prevalecen en la persona.

b). El componente fisiológico, a diferencia del anterior éste incluye una elevación del grado de activación corporal. A la respuesta de dos componentes (psicológico y fisiológico) se le denomina tensión.

En tercer lugar, como estado: el sujeto se siente tenso y amenazado sobre la base de la evaluación subjetiva de la situación.

Finalmente, todo se manifiesta como parte de un proceso; donde los síntomas del estrés van apareciendo lentamente con el paso del tiempo, éstas situaciones están caracterizadas por tener estresores y tensiones los cuales desencadenan posteriormente situaciones en muchos momentos difícil de parar a pesar que el factor desencadenante ya ha desaparecido. Este proceso implica ajustes e interacciones continuas (transacciones) entre la persona y el medio. El estrés dentro del mecanismo como se desencadena es el resultado o se genera como consecuencia de un desequilibrio inestabilidad entre las demandas del ambiente (estresores internos o externos) y los recursos disponibles del sujeto. Las diferencias o desacuerdos persisten dando paso a los principales signos de estrés como efecto negativo de dicha interacción la cual va a repercutir en la salud del individuo.

Tomando esta cuarta definición, como la más cercana a los planteamientos de esta investigación, las variables personales del sujeto que se enfrenta a la situación y las propias consecuencias del estrés:

Estrés es la fuerza o el estímulo que actúa sobre el individuo y que puede dar lugar a una respuesta, que puede encontrarse en el campo de lo fisiológico o de la psicología del individuo al interactuar con un estresor ambiental.

Estrés es una consecuencia que puede ser diferente entre un individuo y otro teniendo como punto de partida la interacción de los estímulos ambientales y la respuesta idiosincrásica del individuo. Ello explica que ante situaciones similares la reacción de la persona no siempre tiene la misma intensidad o dista mucho de ser la misma.

Se debe tener cuidado que no todo el estrés es negativo. Los sujetos se encuentran en forma permanente en procesos de adaptación al mundo que los rodea, así como al propio desarrollo personal, que de por sí, ha planificado un individuo; ello está en constante pugna y evaluación por lo tanto es inminente que se deben de realizar constantes esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar de manera muy apropiada las situaciones que se presentan (González, Morera y Monterrey, 1989).

La Organización Mundial de la Salud define el estrés como un “conjunto de reacciones fisiológicas que se encargan de preparar y condicionan al organismo para la acción”. Y se define como un proceso complejo, cambiante y continuo, que requiere muchas reacciones, el proceso de conformarse a las exigencias del yo y del entorno, frente a situaciones muy particulares que van desde las decepciones, frustraciones, conflictos, presiones y otro tipo de angustias.

En principio la sobrecarga mental producida por el estrés; se puede decir que éste sería la respuesta o el efecto que genera un constante enfrentamiento con tareas o metas que conllevan un alto grado de procesamiento cognitivo, que muchas veces cuando se genera de manera constante no estamos preparados mentalmente para aceptar esta situación prolongada, ésta situación generada es

susceptible de ser medido mediante procedimientos, objetivos, como las medidas del rendimiento en la tarea. En realidad, las teorías sobre el estrés proceden de la psicología laboral a través de la capacidad de adaptación o respuesta que tiene cada individuo ante una situación nueva o el impacto de esta puede causar a nuestra situación de estabilidad emocional y así mismo las teorías también tiene como un punto de partida en la medicina, la carga mental se engloba dentro de los estudios del rendimiento humano (Mansilla, 2010).

La frustración, el conflicto y otros estados de estrés se llegan a relacionar o a presentarse con los estados de ánimo desagradables; como puede ser la ansiedad o la ira. Cuando la persona afronta ciertas situaciones, reaccionan de forma que pueda evitar, escapar, reducir su angustia y/o manejar ese problema determinado, esto está explicado como que la persona busca un mecanismo de defensa o autocuidado ante estas situaciones que sabe que generan inestabilidad emocional y afectan su salud. Los sucesos que aparecen como retos o amenazas (nocivos en potencia) se analizan con mayor detenimiento y se plantean interrogantes para averiguar qué tipo de acción va provocando este caso, a la vez que evalúan los recursos con los que hacer frente al problema. Éstos procesos se dan de manera simultánea, reacción inmediata, mucho tiene que ver también situaciones anteriores o experiencias desagradables que hacen al individuo más vulnerable al estar frente nuevamente a una situación similar, lo cual va a generar un punto de quiebre en su estabilidad emocional.

Algunos autores, han establecido la pertinencia del modelo de afrontamiento de Lazarus, como marco de comprensión de las conductas de los sujetos. Se han analizado los elementos de este y planteado su valor como guía para el desarrollo de las intervenciones terapéuticas, ello en base a patrones de reacción que se han generado ante situaciones similares (Arón y Nueva, 2002).

2.2.3 Definición de estrés laboral

El estrés laboral en los individuos, se define como el desequilibrio percibido entre las demandas profesionales y la capacidad de la persona para llevarlas a cabo.

No todos tenemos la misma capacidad de asimilar o enfrentar este tipo de situaciones que en muchas oportunidades se convierten en retos y al no salir airoso nos queda una situación adversa a nuestro propio sentir o percibir como se han presentado estas situaciones.

Es el concepto de subjetividad individual, de percepción acorde con la personalidad, lo que genera las mayores discusiones entre los especialistas en cuanto a las repercusiones jurídico laborales del estrés como enfermedad profesional o laboral. Resaltamos el papel que cumple la personalidad ya que está influenciada por el entorno, y experiencias anteriores en el manejo cuando son acertadas imprimen seguridad en el manejo de situaciones adversas. El mecanismo de respuesta por autodefensa, previa valoración de un estresor, es la lucha o huida.

El avance tecnológico ha ocasionado que el trabajo manual, artesanal, creador y fuente de buen estrés sea reemplazado, a veces, por un trabajo mecanizado, automatizado, en cadena, a veces eficaz, pero demasiado veloz, quizás menos fatigoso físicamente, pero causante de la huida por mayor estímulo psicológico e intelectual. Situaciones nuevas, el temor a lo desconocido de por sí ya genera o es fuente de incertidumbre y estrés, la obligación a dar respuestas inmediatas a lo desconocido, el mundo cambiante y los procesos que no dan oportunidad a considerar parte subjetiva marcan la diferencia entre ambas situaciones.

Esta situación de imposibilidad de modificar el estresor, estando sometido al mismo tiempo a importantes presiones psicológicas, conlleva a muchos cambios, los cuales no son fáciles de manejar, mucho dependerá de experiencias anteriores, que den mejores luces a la solución originando impacto negativo a la persona en diversos grados de estrés.

2.2.4 ¿Qué es el estrés?

Según Berrio, N. Mazo, R. (2011) es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente

ansiosa y tensa y se llega a percibir con mayor rapidez en los latidos del corazón, siendo éstos los primeros signos de reacción ante este tipo de situaciones.

"Éste se nota cuando una persona reacciona a la presión, sea del mundo exterior o del interior de uno mismo. Viene a ser una reacción normal de la vida de las personas en cualquier edad. Se llega a dar por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales o, en situaciones extremas, del peligro".

El resultado fisiológico de este proceso, es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. Donde el individuo se pone en estado de alerta dispuesto a asumir una situación nueva. Llegan a participar casi todos los órganos y funciones del cuerpo. El estrés viene a ser un estímulo que nos agrede emocional o físicamente. Mayormente provoca tensión, ansiedad, y distintas reacciones fisiológicas, de un individuo que busca adaptarse a este tipo de estímulos y presiones considerados como interno y externos.

2.2.5 Tipos de estrés

Según Berrio N, Mazo R. (2011). Señalan los siguientes tipos:

Estrés positivo: es un mecanismo normal que se activa automáticamente frente a un problema percibido claramente e interpretado con verdadera rapidez, tomándose una decisión inmediatamente. Una vez ya resuelto el problema, el organismo vuelve a su funcionamiento normal, recuperando su equilibrio. Denota y resalta nuestra capacidad de adaptación a una situación diferente no conocida y que se percibe como un peligro para nuestra tranquilidad.

- Estrés negativo: al que denominamos "distrés" puede producir diversas enfermedades y trastornos. El organismo no puede recuperarse, sufriendo por lo tanto un gran desgaste. No somos capaces de asumir o afrontar, vemos muy distante la solución al problema nos mortifica el solo pensar que se avecinan situaciones que nos ponen en ese límite.

- Estrés sociológico: es el que se produce ante una situación de crisis social, ante la proliferación comunicacional de noticias negativas, ante la violencia cotidiana, la irritabilidad urbana, etc. Hoy en día nos vemos rodeados de noticias que develan nuestra falta de valores y capacidad de convivencia, tolerancia y cultura.
- Estrés laboral: condiciones que violenten la resistencia física o la dignidad de las personas quienes pueden reaccionar de distinta manera frente a las condiciones y contingencias del trabajo, según su vulnerabilidad y personalidad. Unos presentan mejor capacidad de manejo de estas situaciones hacen que sean observados como líderes, presentan mejor actitud en este tipo de situaciones.
- Estrés físico: se llega a producir por la agresión al organismo por causas físicas, por ejemplo: enfermedades que resquebrajan nuestra propia decisión de estar sanos.
- Estrés emocional: se da por el impacto que producen las emociones cuando no pueden ser moduladas por la razón. Se hace más fuerte cuando se transforma en un círculo que no tiene salida, por lo tanto no tenemos la capacidad de superarlo; pero sí se puede lograr salir de ello cuándo hay voluntad.
- Estrés eco-ambiental: producido frente a los cambios ambientales desfavorables, poluciones, ruidos, luminosidad, alteraciones del ecosistema, etc. El desarrollo ha originado los cambios en nuestro ecosistema, no somos responsables del mañana afectando nuestro hábitat de manera irreparable, gastando nuestros recursos innecesariamente.

2.2.6 Características del estrés

Entre las características más resaltantes del estrés, se pueden señalar las siguientes, las cuales son:

- En cuanto a las emociones: tenemos al miedo, ansiedad, irritabilidad y confusión.
- Las conductas: se pueden señalar al aumento del consumo del tabaco, alcohol, dificultades en el habla, risa nerviosa y llanto con facilidad.

Pensamientos: dificultad para concentrarse, pensamientos repetitivos, excesiva autocrítica, olvidos y mucha preocupación por el futuro.

Cambios físicos: músculos contraídos, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, malestar estomacal, fatiga, infecciones, palpitaciones y respiración agitada.

2.2.7 Causas del estrés

Berrio, N. Mazo, R. (2011). Señalan algunas causas del estrés las cuales podrían ser:

- **Fisiológicas:** se encuentran relacionadas con las enfermedades y lesiones del cuerpo que pueden aumentar la tensión interior de la persona.
- **Psicológicas:** Hay una relación con la vulnerabilidad emocional y cognitiva. Presencia de una crisis vital por determinados cambios: infancia, adolescencia, madurez, vejez. Relaciones interpersonales conflictivas o insuficientes. Falta de comunicación, la ética y valores dejados de lado
- **Sociales:** Los cambios sociales en los que cada época trae nuevos retos a afrontar. También los cambios tecnológicos acelerados que la persona no puede integrar, etc. No estamos preparados para caminar a la par con las situaciones diferentes que se presentan.
- **Ambientales:** Polución ambiental, alimentación desnaturalizada con tóxicos industriales, lugares de trabajo con poca seguridad o con carga electrostática, microorganismos patógenos, catástrofes, etc.

2.2.8 Mitos acerca del estrés.

Crespo & Labrador (2003): Indica los mitos más comunes que se evidencian en la sociedad son:

1. El estrés es igual para todos.
2. El estrés se produce en el exterior del organismo, en el ambiente.
3. El estrés es nocivo.
4. Ante determinadas situaciones, no se puede hacer nada para evitarlo.
5. Si no hay síntomas, no hay estrés.
6. El estrés es un problema menor.
7. Hay que intentar evitar todo tipo de estrés.
8. Cuanto menos estrés haya en nuestras vidas, mejor.
9. Existen multitud de métodos y estrategias sencillas para combatir el estrés.

2.2.9 La respuesta de estrés

Crespo & Labrador (2003). Se dice que la respuesta de estrés es una reacción inmediata e intensa, incluye respuestas fisiológicas, cognitivas y motoras, todas las cuales deben servir para facilitar un mejor procesamiento de la situación o estímulos implicados y una respuesta más efectiva para afrontarla o manejarla. El organismo se prepara para reaccionar ante situaciones nuevas, originando una serie de cambios al interior de nuestro organismo producto de esta situación evidenciándose en los distintos niveles:

2.2.9.1 Nivel Cognitivo

Crespo & Labrador (2014). A nivel cognitivo la respuesta de estrés implica la evaluación o valoración constante de la situación y de las posibles repercusiones o consecuencias de lo que está ocurriendo. Está comprendido por cuatro fases:

1. Evaluación automática, previa a todo el proceso, que determina si la situación es amenazante para el organismo. Supone un procesamiento automático, no controlado. Una reacción no planificada, rápida de autoprotección.

2. Evaluación primaria, que supone en la primera evaluación o la primera entrevista de las demandas que implica la situación, considera el impacto que tendrá en nuestra integridad y se valora el acontecimiento en función de su significación para el bienestar del individuo, va de la mano con el impacto que tendrá en el individuo, como para considerarlo sin importancia o toda una amenaza que de por sí, nos causa preocupación.

- Irrelevante.

- Benigno-positiva.

- Estresante.

3.Evaluación secundaria, implica la valoración de los propios recursos para afrontar la situación.

4.Organización de la acción, es inminente una respuesta que se tendrá en base nuestra integridad y se establece cuál debe ser la actuación para afrontar las demandas a partir de la evaluación de las demandas del medio (evaluación primaria) y de los recursos de que dispone la persona para hacerlas frente (evaluación secundaria).

2.2.9.2 Nivel Fisiológico

La respuesta de estrés se caracteriza por un aumento de la activación del organismo que le prepara para hacer frente a las demandas que se le plantean. No todas las personas tienen la misma capacidad de respuesta, ello va de acuerdo a como perciben las nuevas situaciones. Se llegan a diferenciar tres ejes básicos como:

1. **Eje neural:** se activa de manera inmediata, implica la activación del Sistema Nervioso Autónomo (SNA), fundamentalmente en su rama simpática, y del Sistema Nervioso Somático (SNS).
2. **Eje neuroendocrino:** más lento en su activación (al menos 20 ó 30 segundos), pudiéndose prolongar durante mucho más tiempo.
3. **Eje endocrino:** Supone la secreción de la hormona adrenocorticotrópica (ACTH) que tiene efectos sobre distintos órganos.

El disparo de este eje (más lento que los anteriores y de efectos más duraderos) necesita una situación de estrés más sostenida, por lo que suele asociarse a estresores crónicos, permanentes para que se desencadene esta reacción.

2.2.9.3 Nivel Motor: Conductas de afrontamiento

El componente motor de la respuesta de estrés está constituido por las siguientes conductas o estrategias de afrontamiento. Existen tres estilos de afrontamiento, como es:

- 1.- Afrontamiento activo.
- 2.- Afrontamiento pasivo.
- 3.- Afrontamiento de evitación.

2.2.9.4 Variables moduladoras de la respuesta de estrés

Labrador (1992). Refiere que existe una serie de variables moduladoras que, aunque no están directamente relacionadas con el estrés, afectan de alguna manera al organismo y sirven para amortiguar o incrementar el impacto que la respuesta de estrés tiene sobre éste.

Entre estas variables se pueden considerar las siguientes:

1. **Predisposición psicobiológica.** Es evidente que los efectos de la emisión repetida de la respuesta de estrés pueden ser distintos en distintas personas. Acorde a como percibimos e interpretamos la realidad cambiante.

2. **Patrón de estereotipia de la respuesta.** El efecto nocivo del estrés sobre el organismo tiene que ver con la reiterada actuación de algún órgano que produce un desgaste excesivo. Básicamente originado por la continuidad de la situación adversa y su permanencia que genera incomodidad sostenida para la persona que lo afronta.
3. **Hábitos o patrones comportamentales.** Las conductas o hábitos conductuales que de forma cotidiana o habitual lleva a cabo una persona también pueden actuar modulando los efectos del estrés.
4. **Apoyo social.** Se considera que la presencia o no de recursos sociales en las situaciones de estrés pueden modificar los efectos negativos de las respuestas de estrés.

2.2.9.5 Efectos negativos del estrés

Labrador (1992). La respuesta de estrés no es nociva. Sin embargo, cuando esta reacción aparece de forma muy frecuente, puede producir un desgaste de los recursos y nos puede llevar a la aparición de diversos problemas, que se denominan de manera genérica patologías asociadas al estrés.

Estas patologías surgen en varias circunstancias, en concreto cuando:

- a) La persona se expone a gran número de situaciones amenazantes o situaciones anormalmente intensas o duraderas.
- b) La persona se activa fisiológicamente, lo cual muchas veces resulta inútil porque gran parte de las situaciones requieren una respuesta física o actuación poco intensa.
- c) La persona emite respuestas inadecuadas en la situación.

2.2.9.6 Las patologías asociadas al estrés

Crespo & Labrador (2003). Señala diversas formas de patologías asociadas al estrés, las cuales son:

Afectar a problemas físicos: tensión muscular sobre todo dolor, en el cuello y hombros; cefalea tensional con localización en la zona de la nuca; trastornos gástricos, cardiovasculares.

Afectar a problemas psicopatológicos: falta de concentración, negativismo, falta de interés, trastornos de ansiedad, depresión, problemas de relación familiar o social, consumo de alcohol.

Propiciar la aparición de trastornos: mentales, alimenticios, emocionales, de personalidad y entre otros; los cuales pueden considerarse la expresión de una mala adaptación a situaciones estresantes graves o continuadas.

El organismo se prepara para reaccionar ante situaciones nuevas, originando una serie de cambios al interior de nuestro organismo como producto de esta situación; para tener una respuesta más efectiva y poderla afrontar o saberla manejar.

2.2.10 Condiciones ambientales generadoras de estrés

Crespo & Labrador (2003). Señala las principales fuentes de estrés o estresores son:

- a) Acontecimientos o sucesos vitales estresantes: Pueden implicar sucesos extraordinarios y extremadamente traumáticos, cataclismos y cambios dramáticos en las condiciones del entorno, pero también se dan otros cambios significativos y con trascendencia vital para las personas. Finalmente son situaciones nuevas diferentes, cambios bruscos inesperados, a los que no estamos preparados y necesitamos una reacción inmediata para poder tratar.
- b) Acontecimientos diarios: Son micro acontecimientos o sucesos menores que ocurren con cierta cotidianidad. Se refieren al cúmulo de molestias, imprevistos y alteraciones en las pequeñas rutinas cotidianas, son poco

sobresalientes, pero de alta frecuencia. De menor impacto a nuestra tranquilidad, sin embargo, lo repetitivo en que se producen es lo que origina la incomodidad, hasta que llegue a nuestro umbral de tolerancia.

- c) Situaciones de tensión crónica mantenida: Es la fuente de estrés más importante, pues a la intensidad de la situación hay que añadir el hecho de que se presencia sea cotidiana. Situaciones que atentan con nuestra forma de vida, y no estamos dispuestos a tolerar.

2.3 Marco conceptual

Estrés

El estrés es una reacción fisiológica del organismo, que se da en personas de cualquier edad. Está producido por un mecanismo de defensa para afrontar situaciones amenazantes, extremas, de peligro.

Estrés Agudo

Viene a ser el más común. Se da ante presiones y demandas presentes o que se anticipan en un futuro próximo. Los síntomas de éste son muy diversos, como: malestar emocional, problemas musculares, problemas estomacales o intestinales, hiperactivación transitoria.

Estrés Episódico Agudo

Se produce cuando los episodios de estrés agudo se dan de manera reiterada y frecuente. La persona experimenta su vida como algo desordenado, al borde del caos y en permanente crisis.

Estrés crónico

Es el estrés rutinario puede llegar a agotar a la persona día tras día. Éste destroza el cuerpo, mente y la vida de quienes lo sufren, causando estragos de larga duración.

Estrés laboral

Es la respuesta fisiológica, psicológica y el comportamiento del individuo que trata de adaptarse a presiones internas y externas; también aparece cuando se presenta un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización.

Zona de estrés

Grado de estrés que se determina a partir de las puntuaciones obtenidas en el Inventario para la evaluación del estrés individual, que explora las dimensiones estilo de vida, ambiente, síntomas, empleo u ocupación, relaciones, y personalidad.

Estilo de vida

Dimensión del estrés individual que refiere el modo personal de organización de las actividades cotidianas, entre las que se consideran el sueño, la alimentación, el ejercicio, el consumo de alcohol y tabaco y las prácticas por afición que se realizan.

Ambiente

Dimensión del estrés individual que refiere la manera en que el individuo percibe la actividad y organización al interior de su familia, las relaciones con sus vecinos y su barrio, y la organización espacial de su casa.

Síntoma

El estrés se refiere a la evaluación personal que se hace sobre un conjunto de síntomas físicos y mentales, entre los cuales se consideran dolores musculares, dolores de cabeza, vientre o espalda, sudoración, insomnio, memoria, y tendencia a la depresión y desesperación.

Empleo/ocupación

Se refiere la valoración que el individuo hace de las condiciones que identifican su empleo u ocupación, y de la forma como organiza sus actividades laborales.

Relación

Es la evaluación, de la calidad de las relaciones que establece el individuo con los demás.

Personalidad

Es la valoración de las cualidades, virtudes y defectos personales del individuo, y de los hábitos de relación que pone en práctica en su interacción con los demás

CAPÍTULO III

MÉTODO

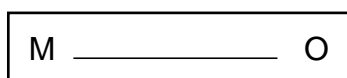
3.1 Tipo de investigación

Investigación básica (Ander – Egg, 1990). Este tipo de estudios tiene como fin incrementar el conocimiento existente respecto a una realidad en estudio. De acuerdo al problema y tipo de conocimiento a lograr, se identifica como investigación no experimental de tipo descriptivo, observacional, transversal y prospectivo (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014).

3.2 Diseño de la investigación

Siendo el propósito investigativo, el estimar el grado de estrés en los docentes del nivel primaria, de las instituciones educativas públicas, del cercado de Moquegua, y caracterizar el comportamiento de la variable en estudio, el diseño que se ajusta a la investigación es el descriptivo, orientado a describir tal cual se encuentra la variable en su entorno propio (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014).

El esquema del diseño descriptivo prospectivo:



Dónde:

M = Muestra de docentes de instituciones educativas públicas del nivel primaria.

O = Observación de la variable de estudio

3.3 Población y muestra

La población estuvo conformada por 165 docentes del nivel primaria, de Instituciones Educativas Públicas, pertenecientes a la Unidad de Gestión Educativa Local Mariscal Nieto, que se encuentran circunscritas en el casco urbano del Cercado de Moquegua en el año 2018. La población estuvo comprendida dentro de esta área geográfica, que se distribuyó de la siguiente manera:

Cuadro 2. Población y muestra

Grado	Instituciones Educativas	N° de Docentes	%
Primaria	1.- Simón Bolívar.	23	13.94
	2.- Daniel B. Ocampo.	26	15.76
	3.- N°43014"Angela B. de E".	26	15.76
	4.- N°43025"Adelaida M.de B"	23	13.93
	5.- Rafael Díaz.	25	15.15
	6.- Luís E. Pinto Sotomayor.	18	10.91
	7.- Santa Fortunata.	24	14.55
Total	07	165	100.00

En cuanto a la muestra, se aplicó el muestreo no probabilístico a conveniencia del investigador, teniendo en cuenta que la población que se seleccionó; para la investigación fue finita y accesible de ser medida. Por lo tanto, la muestra quedó definida; por los 165 docentes del nivel primaria, de las de Instituciones Educativas Públicas, del cercado de Moquegua, 2018.

Se consideró en nuestro estudio a los docentes que cumplan con criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de Inclusión

- Docentes contratados y nombrados.
- Docentes de ambos sexos.

- Docentes que estén en la docencia mínimo un año.

Criterios de Exclusión:

- Docentes que no deseen participar voluntariamente.
- Docentes que están realizando suplencia temporal.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1 Técnica de recolección de datos

Para el estudio de la variable se aplicó como técnica de investigación, la encuesta (Ander – Egg, 1978; Hernández et al, 2006), en la modalidad de cuestionarios con Escalamiento.

3.4.2 Instrumentos de recolección de datos

El instrumento de investigación que se utilizó fue el Inventario para la evaluación del estrés individual, un inventario de 96 ítems que describen casos de diferentes ámbitos: estilo de vida, ambiente, síntomas, empleo / ocupación, relaciones y personalidad. Este inventario fue propuesto y publicado en Argentina por Julián Melgosa (1995); y ha sido utilizado en diferentes espacios tanto en evaluaciones personales del estrés, como en terapias específicas para el estrés. El autor indica que el instrumento cuenta con validez referida al contenido, que se refiere al “grado en que un instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide” (Hernández et al., 2006, p.277).

A nivel regional, este inventario fue utilizado por Díaz Dueñas, N. (2014), en un estudio realizado a los docentes de la provincia de Ilo (Perú). En este caso, el instrumento demostró una alta confiabilidad, pues alcanzó un coeficiente alfa Cronbach de 0,842, valor bastante alto, que indica que el instrumento en esta aplicación fue confiable (Díaz Dueñas, C. 2014).

Cuadro 3: Ficha técnica del instrumento

Nombre	Inventario para la evaluación del estrés individual
Autor	Julián Melgosa
Año	1995
Procedencia	Buenos Aires, Argentina
Administración	Autoadministrable
Tiempo de administración	No tiene tiempo límite
Tipo de instrumento	Cuestionario con escalamiento Likert
Validez	Validez de contenido
Confiabilidad	Superior a 0.8 (método de consistencia interna)
Finalidad	Categorizar al respondiente en función de la zona de estrés que identifica el Inventario.

Cuadro 4.

Escala valorativa del grado de Estrés según el Inventario para la evaluación del estrés individual.

Puntuación	Zona de estrés	Grado de estrés	Zona de estrés	Descriptor
0 - 78	1	Muy bajo	Zona 1	Su grado de estrés es peligrosamente pobre. Necesita poner un poco de chispa en su vida para alcanzar los logros que se esperan de su capacidad.
79 - 112	2	Bajo	Zona 2	Disfruta usted de un bajo grado de estrés. Esto puede deberse a una naturaleza tranquila y apacible acompañada de un ambiente favorable. La suya es una situación saludable y alejada de riesgos de infartos, úlceras y otras enfermedades asociadas al estrés. A pesar de todo, también es posible que esté usted rindiendo muy por debajo de su capacidad y quizá necesite de vez en cuando, un reto que le haga esforzarse más.
113 - 170	3	Normal	Zona 3	Esta es la zona normal del estrés. La mayoría de las personas se encuentran en este grado. A veces hay tensiones y otras veces momentos de relajación. Es necesaria una cierta tensión para conseguir algunas metas; pero el estrés no es permanente, sino que se ve compensado por periodos de tranquilidad. Estas alternancias forman parte

				del equilibrio humano. Al ser esta una zona amplia, la puntuación puede estar cerca del límite superior, como medida de prudencia considérese, al menos, en la zona 4.
171 – 214	4	Elevado	Zona 4	El estrés en esta zona se considera elevado. La persona está recibiendo un aviso claro y contundente de peligro. Examine cuidadosamente cada uno de los ámbitos de su vida, con el fin de ver qué problemas necesitan una solución más urgente. Ahora es el momento de prevenir trastornos psicológicos mayores, como la depresión, la ansiedad o la pérdida de facultades mentales, o de evitar complicaciones en el aparato digestivo y en el circulatorio. Intente atajar el problema desde diferentes perspectivas: la dieta, el ejercicio físico, la relajación, el apoyo personal en alguien de confianza.
215 - más	5	Peligroso	Zona 5	Esta zona se considera peligrosa. Se encuentra en un grupo reducido de personas muy estresadas y con múltiples problemas que requieren atención inmediata por un profesional de la salud.

Fuente: Inventario para la evaluación del estrés individual elaborado por Julián Melgosa, 1995

3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

3.5.1 Procesamiento de datos

Se utilizó procesamiento automatizado de datos, sobre la base de un software estadístico y una hoja de cálculo, así mismo, se aplicó control de calidad de los datos a procesar, antes, durante y después del procesamiento.

3.5.2 Técnicas estadísticas a utilizarse

Las técnicas estadísticas que se aplicaron; son las descriptivas, con el uso de tablas de contingencia, tablas de frecuencia absolutas y relativas; que ayudaron a caracterizar la muestra en estudio. Para la presentación de los resultados, se incluyeron gráficos que permitieron visualizar las tendencias encontradas.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Presentación de resultados

Tabla 1.

Grado de estrés en docentes del nivel primaria de instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua, 2018.

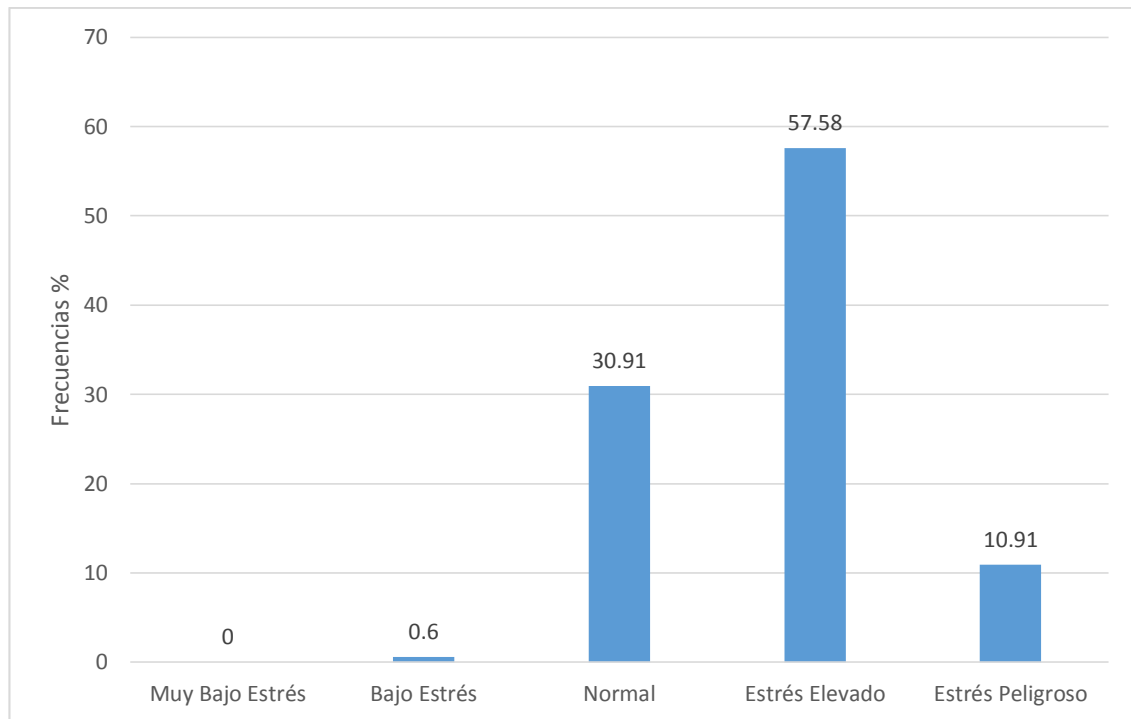
Grado de Estrés	Frecuencia Absoluta N	Frecuencia relativa (%)	Frecuencia acumulada (%)
Peligroso	18	10.91	10.91
Elevado	95	57.58	68.49
Normal	51	30.91	99.4
Bajo	1	0.6	100
Muy Bajo	0	0	100
Total	165	100	

Fuente: matriz de datos

Elaboración propia del autor

Grafico 1.

Grado de estrés en docentes del nivel primaria de instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua, 2018.



La tabla 1 y gráfico 1, muestra que el 68.5% de los docentes del nivel primaria de las instituciones educativas públicas del cercado de Moquegua padecen de estrés a grados de elevado a peligroso. Más de la mitad de la población de docentes del nivel primaria presentan estrés elevado (**57.58%**). Casi la tercera parte (30.91%) de los docentes tienen grado de estrés normal y uno de cada diez, estrés peligroso (**10.91%**). Ninguno de los docentes tiene muy bajo estrés.

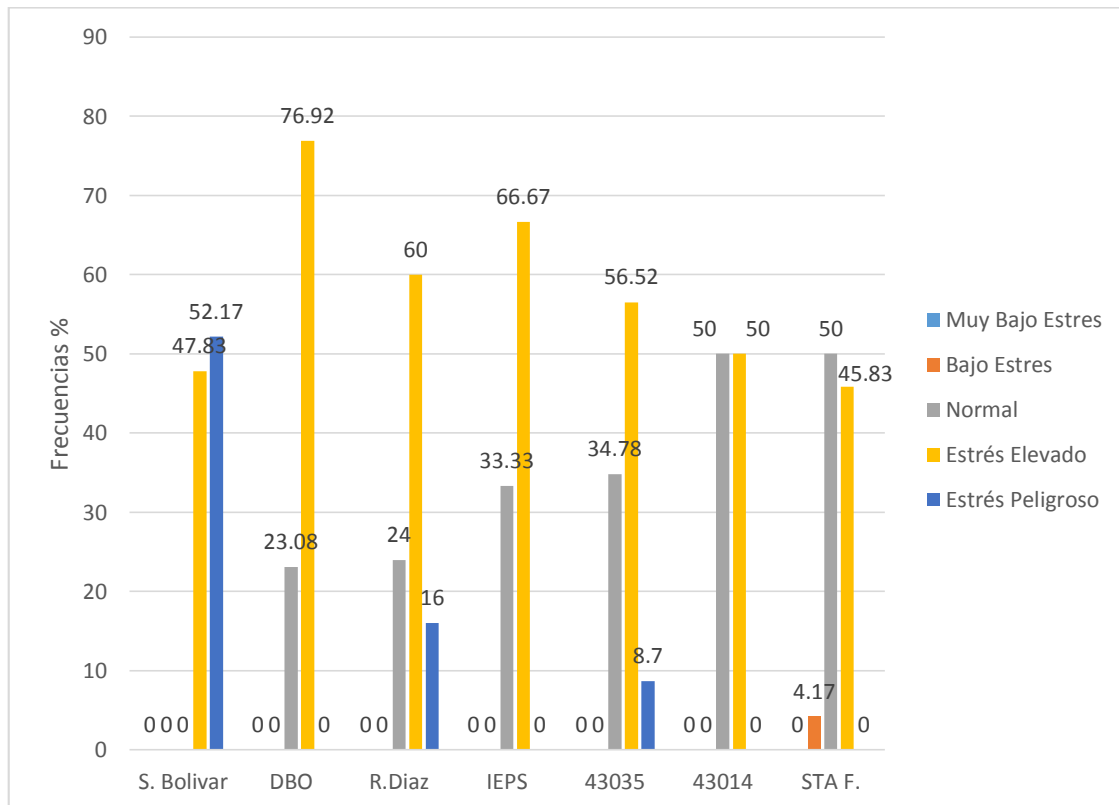
Tabla 2.

Grado de estrés en docentes del nivel primaria, según instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua, 2018.

	S. Bolívar N (%)	DBO N (%)	R. Díaz N (%)	LEPS N (%)	43025 N (%)	43014 N (%)	STAF. N (%)	Total N (%)
Muy Bajo Estrés	0	0	0	0	0	0	0	0
Bajo Estrés	0	0	0	0	0	0	1 (4.17)	1 (0.60)
Normal	0	6 (23.08)	6 (24.00)	6 (33.33)	8 (34.78)	13 (50.00)	12 (50.00)	51 (30.91)
Estrés Elevado	11 (47.83)	20 (76.92)	15 (60.00)	12 (66.67)	13 (56.52)	13 (50.00)	11 (45.83)	95 (57.58)
Estrés Peligroso	12 (52.17)	0	4 (16.00)	0	2 (8.70)	0	0	18 (10.91)
Total	23 (100.00)	26 (100.00)	25 (100.00)	18 (100.00)	23 (100.00)	26 (100.00)	24 (100.00)	165 (100.00)

Grafico 2.

Grado de estrés en docentes del nivel primaria, según instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua, 2018.



En la tabla 2 y gráfico 2, se presenta el grado de estrés de los docentes según las instituciones educativas donde laboran, se observa que la totalidad de docentes de la Institución Educativa “Simón Bolívar”, presenta estrés peligroso y elevado correspondiendo un 52.17% y 47.83% respectivamente. Las tres cuartas partes de los docentes de la Institución Educativa “Daniel Becerra Ocampo”, tiene estrés elevado con un 76.92%, siendo esta el grado que presenta mayor proporción. La mitad de los docentes de las Instituciones Educativas N° 43014 “Ángela Barrios de E”, N° 43025 “Adelaida Mendoza de B”, y Sta. Fortunata tienen estrés normal (50.00%). Sólo un docente (4.17%) de Santa Fortunata presenta bajo estrés.

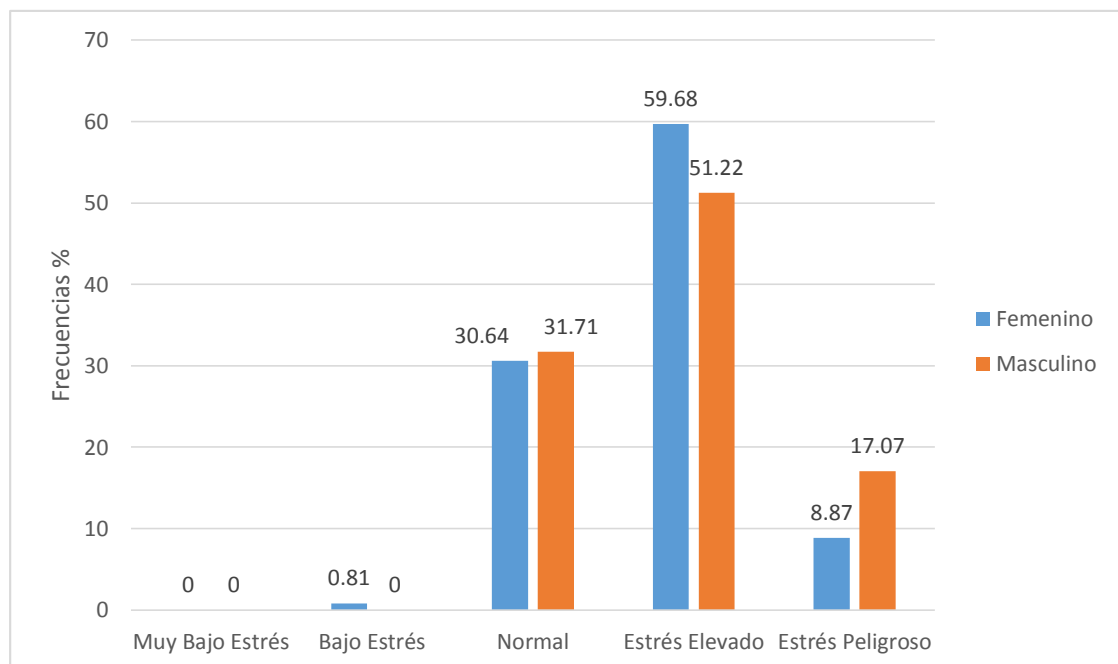
Tabla 3.

Grado de estrés según género, en docentes del nivel primaria, de las instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua, 2018.

	Femenino N (%)	Masculino N (%)	Total N (%)
Muy Bajo Estrés	0	0	0
Bajo Estrés	1 (0.81)	0	1 (0.60)
Normal	38 (30.64)	13 (31.71)	51 (30.91)
Estrés Elevado	74 (59.68)	21 (51.22)	95 (57.58)
Estrés Peligroso	11 (8.87)	7 (17.07)	18 (10.91)
Total	124 (100.00)	41 (100.00)	165 (100.00)

Grafico 3.

Grado de estrés según género, en docentes del nivel primaria, de las instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua, 2018.



La tabla 3 y gráfico 3, muestra el grado de estrés de los docentes según género, donde más de la mitad de la población de ambos géneros presentan estrés elevado correspondiendo un 59.68% para el femenino y 51.22% para el masculino. Casi una tercera parte de ambos géneros tienen estrés normal con 30.64% y 31.71% para el femenino y masculino respectivamente. El estrés peligroso es más frecuente en el género masculino con un 17.07% y sólo un docente de sexo femenino presenta bajo estrés.

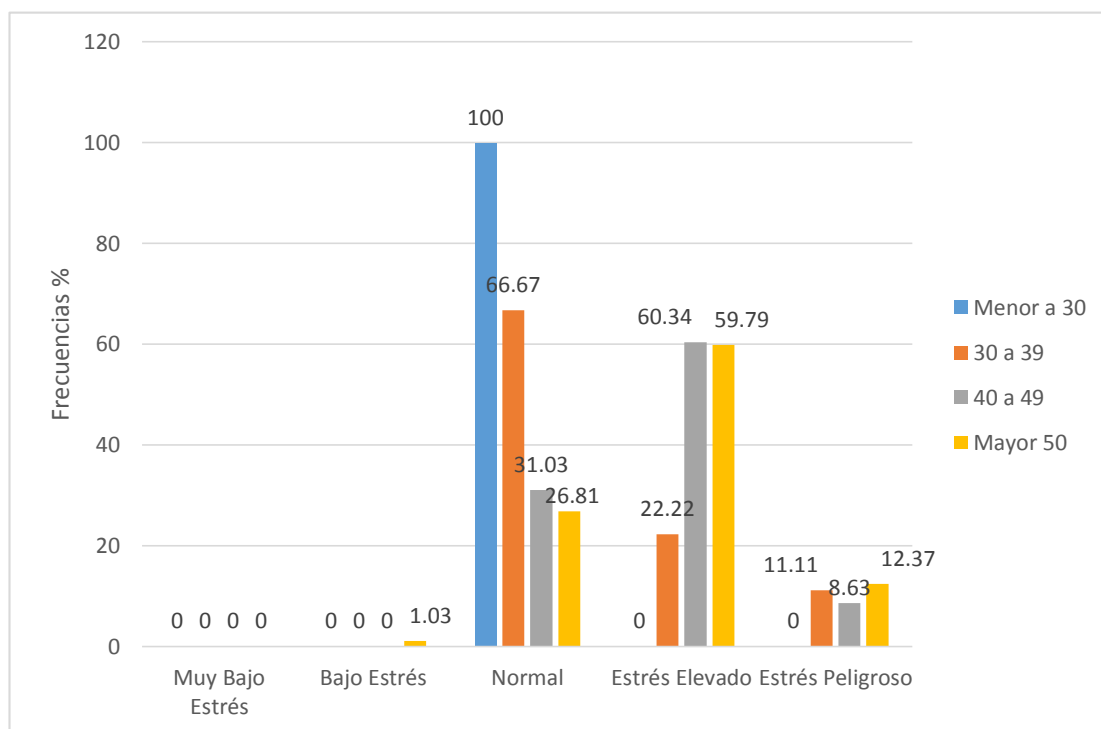
Tabla 4.

Grado de estrés según la edad, en docentes del nivel primaria, de las instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua, 2018.

	Menor a 30 N (%)	30 a 39 N (%)	40 a 49 N (%)	Mayor 50 N (%)	Total N (%)
Muy Bajo Estrés	0	0	0	0	0
Bajo Estrés	0	0	0	1 (1.03)	1 (0.60)
Normal	1 (100.00)	6 (66.67)	18 (31.03)	26 (26.81)	51 (30.91)
Estrés Elevado	0	2 (22.22)	35 (60.34)	58 (59.79)	95 (57.58)
Estrés Peligroso	0	1 (11.11)	5 (8.63)	12 (12.37)	18 (10.91)
Total	1 (100.00)	9 (100.00)	58(100.00)	97 (100.00)	165 (100.00)

Grafico 4.

Grado de estrés según la edad, en docentes del nivel primaria, de las instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua, 2018.



La tabla 4 y gráfico 4, muestra el grado de estrés de los docentes según su edad, donde el estrés peligroso se da con mayor frecuencia en los mayores de 50 años, seis de cada diez docentes presentan estrés elevado en las edades de 40 a 49 años y los mayores de 50 años, en las edades de 30 a 39 años predomina el estrés peligroso con un 66.67%

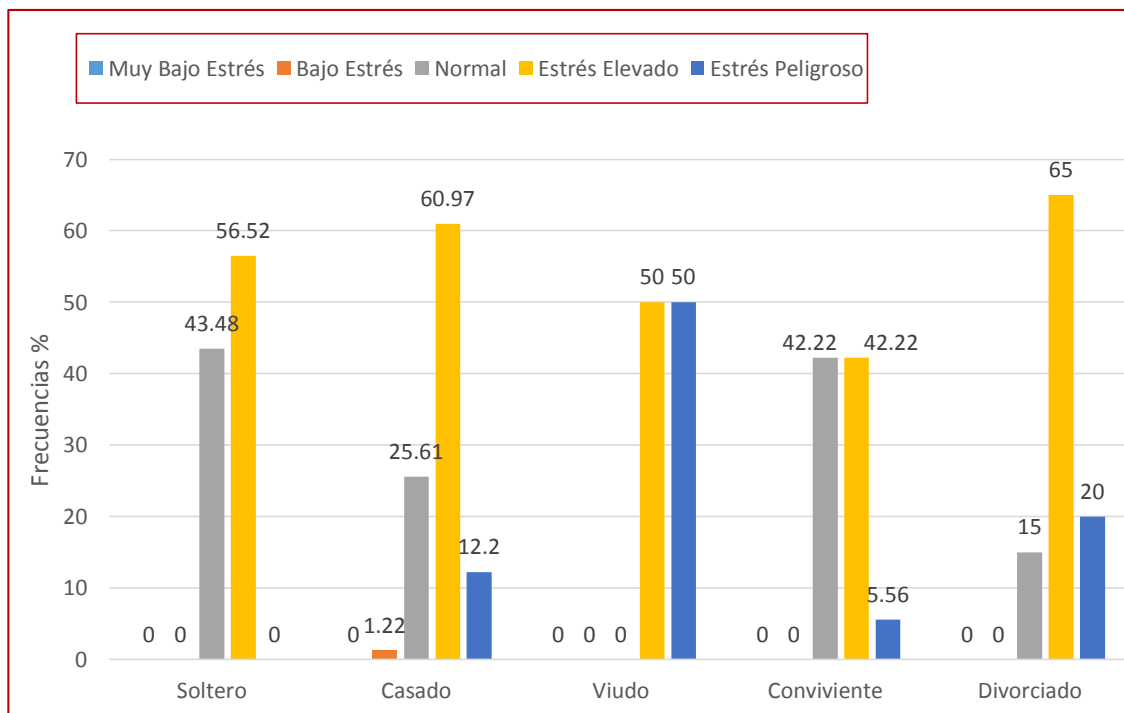
Tabla 5.

Grado de estrés según estado civil, en docentes del nivel primaria, de las instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua, 2018.

	Soltero N (%)	Casado N (%)	Viudo N (%)	Conviviente N (%)	Divorciado N (%)	Total N (%)
Muy Bajo	0	0	0	0	0	0
Bajo	0	1 (1.22)	0	0	0	1 (0.60)
Normal	10 (43.48)	21 (25.61)	0	17 (42.22)	3 (15.00)	51 (30.91)
Elevado	13 (56.52)	50 (60.97)	2 (50.00)	17 (42.22)	13 (65.00)	95 (57.58)
Peligroso	0	10 (12.20)	2 (50.00)	2 (5.56)	4 (20.00)	18 (10.91)
Total	23 (100.00)	82 (100.00)	4 (100.00)	36 (100.00)	20 (100.00)	165 (100.00)

Grafico 5.

Grado de estrés según estado civil, en docentes del nivel primaria, de las instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua, 2018.



En la tabla 5 y gráfico 5, se presenta los grados de estrés de los docentes según estado civil, donde la totalidad de los docentes viudos presentan estrés peligroso y elevado (50.00% respectivamente en ambas categorías). Seis de cada diez docentes casados y divorciados (60.97% y 65.00% respectivamente) presentan estrés elevado. Los docentes solteros y convivientes registran estrés en un grado normal con un 43.48% y 42.22% respectivamente.

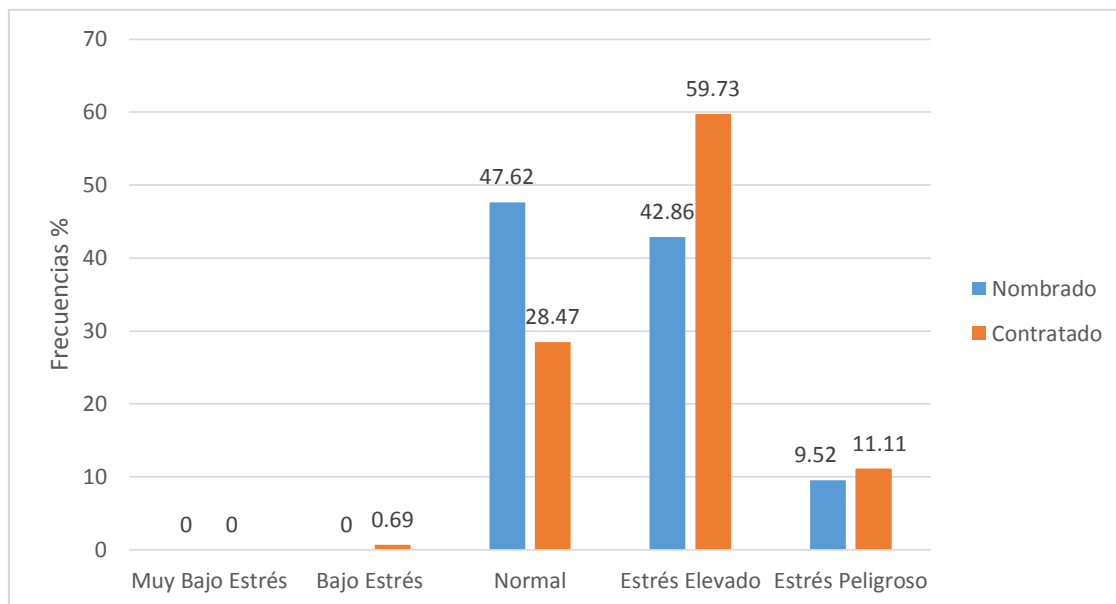
Tabla 6.

Grado de estrés según condición laboral, en docentes del nivel primaria, de las instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua, 2018.

	Nombrado N (%)	Contratado N (%)	Total N (%)
Muy Bajo	0	0	0
Bajo	0	1 (0.69)	1 (0.60)
Normal	10 (47.62)	41 (28.47)	51 (30.91)
Estrés Elevado	9 (42.86)	86 (59.73)	95 (57.58)
Estrés Peligroso	2 (9.52)	16 (11.11)	18 (10.91)
Total	21 (100.00)	144 (100.00)	165 (100.00)

Grafico 6.

Grado de estrés según condición laboral, en docentes del nivel primaria, de las instituciones educativas públicas, cercado de Moquegua, 2018.



La tabla y figura 6, muestra el grado de estrés de los docentes de acuerdo a su condición laboral, se observa que el 70.84% de los docentes contratados registran grados de estrés peligroso (11.11%) y elevado (59.73). Para los docentes nombrados cuatro de cada diez presentan estrés elevado (42.86%) y casi la mitad tiene estrés normal con un 47.62%.

4.2 Discusión de resultados

En la tabla 1, muestra que docentes del nivel primaria de instituciones educativas públicas del cercado presentan estrés elevado en un 57.58% y casi la tercera parte de los docentes tienen estrés normal (30.91%), siendo la totalidad de 165 docentes evaluados. Este hallazgo puede deberse a la sobrecarga laboral, como es la preparación de clase, entendiendo que el docente es el que se lleva el trabajo para su casa, restando tiempo designado para la familia el comportamiento de los estudiantes, los conflictos interpersonales con otros docentes, padres y superiores, y los problemas derivados de las políticas educativas se destacan como las principales variables que afectan al malestar docente.

La edad de los docentes y la formación recibida no es fácil dejar de lado ante nuevas ideologías y cambios que se producen de manera constante en la currícula educativa, que incluso obliga a rendir exámenes para el ascenso de nivel; entendiendo que dan examen sabiendo que existen muy pocas plazas vacantes en cada uno de los niveles al que postula. Similares resultados encontramos en el estudio de MARQUÉS et al. (2005), de una muestra de 777 profesores, se encontró que el 36,6% percibe su profesión como moderadamente estresante; 42,7%, como muy estresante; mientras que el 11,3% la percibe como extremadamente estresante.

En la tabla 2, al analizar el grado de estrés según las Instituciones Educativas, se encontró que la totalidad de docentes de la Institución Simón Bolívar presenta estrés peligroso y elevado correspondiendo un 52.17% y 47.83% respectivamente. Las tres cuartas partes de los docentes del Daniel Becerra Ocampo, tiene estrés elevado con un 76.92%, siendo esta el grado que presenta mayor proporción en todas las Instituciones Educativas. Este hallazgo se puede dar por diferentes causas ya que todos las Instituciones tienen un número diferente de estudiantes por aula, por la falta de interés de motivación por el alumnado, falta de disciplina, por innovaciones educativas sin antes una formación previa al alumno para que se pueda adaptar al cambio. Sin embargo, la

IE Simón Bolívar se caracteriza porque sus docentes en su mayoría están a punto de jubilarse y se sienten obligados a trabajar hasta la edad de 65 años entendiendo esto como una burla del ministerio de educación al cambiar las leyes sumado a ello las constantes modificaciones en la currícula educativa y la supervisión constante que los asedia por ser una institución catalogada como piloto en las estrategias y metodologías implementadas. Cambios en la ley del magisterio que obliga a rendir exámenes para ascenso de nivel y las evaluaciones censales.

En la tabla 3, en lo que respecta al grado de estrés según el género, se encontró que en ambos prevalece el estrés elevado con un 59.68% ligeramente superior para el femenino y 51.22% para el masculino Este hallazgo se puede dar ya que hay estudios que dicen que las mujeres tienen un sistema hormonal muy distinto que implica ser más emocional y desgastarse más con el estrés emocional. Nuestros resultados difieren de los encontrados por ARIAS y JIMÉNEZ (2013) donde los docentes varones presentan un grado severo de agotamiento emocional en el 14,2% de ellos, el 13,3% de las mujeres alcanza este grado de severidad en la misma dimensión. En otras palabras, los varones presentan mayor estrés. Sin embargo, en el estudio de AYUSO y GUILLÉN (2008), las mujeres presentan mayor estrés con un 53,9% frente a 46,2%.

En la tabla 4, en relación al grado de estrés según la edad, agrupada podemos señalar que el estrés peligroso predomina en el grupo de docentes mayores de 50 años, estrés elevado se da en proporciones similares en las edades de 40 a 49 y en los mayores de 50 alcanzando frecuencias de 60.34% y 59.79% respectivamente. Esto puede deberse a que los docentes con años acumulados de servicio se sienten cansados y obligados a trabajar hasta la edad de 65 años, con políticas educativas cambiantes todos los años en la currícula educativa, la mayor parte de ellos han sido formados de manera diferente, a estas alturas de su vida el uso de tecnología informáticas educativas Tics, no son de su dominio y ello genera ansiedad y estrés. Resultados similares encontramos en los estudios de Novoa (2016) que reporta grados de ansiedad y estrés en las edades de 40 años a 49 años.

En la tabla 5, en relación al grado de estrés según el estado civil, se encontró en nuestro estudio que la mitad de los docentes que registraron estado civil viudo presentan estrés peligroso y ninguno de los solteros presenta este estrés, siendo el más severo. Así mismo seis de cada diez docentes casados y divorciados presentan estrés elevado. Nuestros resultados difieren de los encontrados por MORIANA y HERRUZO (2004) donde los docentes solteros, experimentaban mayor estrés que los casados, esto puede deberse al mayor cansancio emocional y despersonalización, ya que el hecho de tener hijos puede funcionar como un factor de protección ante el estrés puesto que se relacionaría con la supuesta maduración que acompaña al ser padre, la mayor experiencia en resolver problemas en los que están involucrados niños y el apoyo emocional recibido por parte de la familia.

En la tabla 6, se presenta el grado de estrés según condición laboral, donde los docentes de nuestro estudio presentan estrés elevado con mayor proporción son los de condición laboral contratados (59.73%) y uno de cada diez (11.11%) registran grado de estrés peligroso. Los resultados de NOVOA (2016) difieren de los nuestros, no encuentran diferencias en el bajo grado de estrés asociado al tipo de contrato determinado o indeterminado, pero sí frente a quienes tienen otro tipo de contrato (honorarios) que tienen el menor grado de estrés. Esto puede deberse a que no tienen estabilidad y en cualquier momento ante algún reclamo que puedan realizar corren el riesgo de quedar sin trabajo o posteriormente no ser considerados.

La tranquilidad sólo es por el año teniendo incertidumbre que sucederá al próximo año, si tendrán oportunidad de laborar y donde se les asignará, y eso es de todos los años, así mismo el director puede no considerarlos para un nuevo contrato por no cumplir con las metas o indicadores en las evaluaciones realizadas a los estudiantes como las pruebas censales

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones:

1. El 57.58% de los docentes del nivel primaria, de Instituciones Educativas Públicas del cercado, presentan estrés elevado y el 10.91% registran estrés peligroso.
2. El grado de estrés de los docentes en todas las Instituciones Educativas Públicas del cercado de Moquegua es elevado en más del 50.00%, excepto en la IE Simón Bolívar donde el grado es peligroso.
3. Los docentes, con grados de estrés elevado y peligroso acumulan un 68% en ambos géneros siendo frecuencias relativas similares, registrando valores ligeramente superiores de estrés elevado en el femenino con 59.68% y en el masculino el estrés peligroso 17.07%.
4. En los docentes el grado de estrés peligroso y elevado predominan entre las edades de 40 años a más.
5. El grado elevado de estrés en los docentes, es más frecuente en el estado civil, divorciado y casado con 65.00% y 60.97% respectivamente.
6. Los docentes con condición laboral contratado, presentan frecuencias relativas superiores en las categorías de estrés de grado elevado en un 59.73% y de grado peligroso en un 11.11% respecto al docente nombrado.

Recomendaciones:

1. Que la Gerencia Regional de Educación, tomando en cuenta estos resultados pueda formular políticas regionales con la finalidad de disminuir los grados de estrés en los docentes de las Instituciones Educativas Públicas del ámbito Regional de Moquegua.
2. Considerar que la atención de un problema de salud mental en la línea ocupacional como es el estrés, debe ser tomado en cuenta a través de un trabajo multisectorial coordinado entre los sectores Educación y Salud de la Región Moquegua, con la finalidad de brindar un soporte técnico; para que mejoren estos indicadores.
3. A la Universidad José Carlos Mariátegui para que, a través de la Escuela Profesional de Psicología, tome en cuenta estos resultados como un problema de salud regional y se prioricen en la formación de los futuros profesionales de la escuela de psicología; para que aporten en la solución de estos indicadores.
4. A Directores y Docentes; de las Instituciones Educativas Públicas del cercado de Moquegua, del nivel primaria; para fomentar y aplicar las buenas prácticas, según el marco del buen desempeño docente; para evitar o disminuir el grado de estrés, en su labor educativa.
5. Desarrollar programas de capacitación y talleres de habilidades sociales; para que fomenten las buenas relaciones interpersonales, el trabajo colaborativo y la sana convivencia docente; orientados a disminuir el grado de estrés evidenciado en cada una de las Instituciones Educativas Públicas del cercado de Moquegua, del nivel primaria.

BIBLIOGRAFÍA

- Arias Gallegos, W.L. & Jiménez Barrios, N.A. (2013). Síndrome de Burnout en docentes de Educación Básica Regular de Arequipa. *Educación*, 22(42), marzo 2013, 53-76.
- Arón, A.M. & Milicic, N. (2002). Desgaste profesional de los profesores y clima social escolar. (Fondecyt, proyecto N°1971036.)
- Ávalos, B., Carlson, B. & Aylwin, P. (2004). La inserción de profesores neófitos en el sistema educativo: Concurso Nacional de Proyectos Fondecyt Regular 2002.
- Berrio N, Mazo R. (2011); "Estrés Académico y Estrés Laboral" Vol. 3, Núm. 2. Revista de Psicología. Universidad de Antioquía- Colombia
- Castro Velandrez (2008), Lima (Perú), Estrés docente en los profesores de escuela pública Lima – Perú. Universidad Pontificia Católica de Perú.
- Chávez Q. (2015) Influencia del estrés laboral en el desempeño de los docentes del centro educativo particular La Inmaculada de Trujillo - Perú 2015. Universidad Nacional de Trujillo.
- Crespo M, Labrador F. (2003). El estrés. Editorial SINTESIS, Idioma Castellano. 256 - paginas.
- Cuenca R, O'Hara J. (2006). El estrés en los maestros: Percepción y realidad- Estudio de caos e Lima Metropolitana. DINFOCAD – PERU-EDUCA – GTZ, Ministerio de Educación.
- Díaz Dueñas, N.G. (2014). Clima social familiar y estrés en los profesores de Educación Básica Regular de la provincia de Ilo, 2012. Tesis para obtener el grado de Magíster en Docencia Universitaria y Gestión Educativa. Escuela de Postgrado, Universidad Privada de Tacna, Tacna, Perú.
- Fernández Ballesteros, R. (1995). Introducción a la Evaluación Psicológica I. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Gómez, R., Guerrero, E. & González-Rico, P. (2014). Síndrome de Burnout docente: Fuentes de estrés y actitudes cognitivas disfuncionales. *Boletín de Psicología*, 112, noviembre, 83-99.

- González de Rivera, J.L., Morera, A., Monterrey, A.L. (1989). El índice de reactividad al estrés como modulador del efecto “sucesos vitales” en la predisposición a la patología médica. *Psiquis*, N°10, 20-27.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación científica*. México: McGraw Hill / Interamericana.
- Labrador F. (2014), *Estrés*; Edición Castellano. Proyecto Psicología Clínica. Serie Guías de Intervención.
- Ley General De Educación Ley Nro. 28044; Título I Fundamentos Y Disposiciones Generales (Lima Perú)
- Mansilla Izquierdo, F. (2010) Programa de manejo y prevención del estrés laboral. 11vo. congreso virtual de psiquiatría, Interpsiquis 2010. Recuperado el 26 de noviembre de 2012,
- Martínez González, A.E., Piqueras Rodríguez, J.A. & Inglés Saura, C.J. (2011) Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista electrónica de motivación y emoción*, Vol. 14, N°37, 1-24.:
- Montero Granthon, G. & Manzano Sosa, F.F. (2010) Grado del estrés laboral y patrón de conducta en los empleados de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Trabajo de investigación. Lima: Dirección del Instituto de Investigación, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.
- Nogareda Cuixart, S. (2011) NTP 574: Estrés en el colectivo docente: metodología para su evaluación. Ministerio de trabajo y Asuntos Sociales, Instituto Nacional* de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- Novoa Chapilliquén S. (2016) Factores que influyen en el Estrés de los Docentes del Grado de educación secundaria del Colegio San José de Monterrico. Tesis de Maestría en Educación con Mención en Teorías y Gestión Educativa. Universidad de Piura. Facultad de Ciencias de la Educación. Piura, Perú.
- Pérez Quintana, F., López Fernández, J.Á., De la Rosa Díaz, D.J. (2005) Familia, Estrés Laboral y Calidad de Vida: Resultados Preliminares de un Estudio

Piloto en la Provincia de Santa Cruz de Tenerife. X Congreso Internacional de Educación Familiar, Gran Canaria.

- Ramírez, T., D'Aubeterre, M.E. & Álvarez, J.C. (2012). Factores Generadores de Estrés y Trabajo Docente en Venezuela. Valoraciones Diferenciales y Repercusiones Educativas. *Docencia Universitaria*, 13(1), 55-78. Universidad Central de Venezuela.
- Requejo, C.M. (1998). Estrés de alta tensión. Contaminación electromagnética. Barcelona: Didaco S.A.
- Román Collazo, C.A. & Hernández Rodríguez, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la Educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, Escuela Latinoamericana de Medicina*, Vol.14, Nº2, 1-14.
- Villardefrancos Pol, Estíbaliz, Santiago Mariño, María José, Castro Bolaño, Cristina, Aché, Sofía Reinoso & Otero-López, José Manuel. (2012). Estrés en profesores de enseñanza secundaria: un análisis desde el optimismo. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 2(3), 91-101.
- Who.int. (2018). OMS | La organización del trabajo y el estrés. [online] Disponible en: http://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/ [Accessed 5 Sep. 2018].
- Yslado M, Núñez Z., Norabuena (2010). Diagnóstico y programa de intervención para el síndrome de Burnout en profesores de educación primaria de distritos de Huaraz e Independencia. Universidad Nacional Santiago Antunez de Mayolo.

Referencias web:

Web: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/7815>

Web: http://gonzalezderivera.com/art/pdf/89_A057_03.pdf

Web: <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>

Web: <http://repositorio.minedu.gob.pe>

Web: http://www.buentrato.cl/pdf/est_inv/desgas/dpa_aron1.pdf

web:file:///c:/users/thosiba5206/downloads/castro_velandrez_patricia_del_pilar_es_tres_docente.pdf

web:<http://www.eclac.org/ddpe/publicaciones/sinsigla/xml/7/19597/inserprofe.pdf>

Web:http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/501a600/ntp_574.pdf

Web:<https://www.Tagusbooks.Com/Leer?Isbn=9788499581200&Idsource=3001&>

Web:https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/2497/MAE_EDUC_302.pdf