

## Estrés laboral del docente de primaria, en el trabajo remoto

### Work stress of primary school teacher, in remote work

Walter Fernando Pineda Aguilar<sup>1\*</sup>; Judith Dávila Talepcio<sup>2</sup>; Carmen Laura Alva Rodríguez<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Facultad de Educación y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Ucayali, Carretera Federico Basadre Km 6- Pucallpa, Perú.

<sup>2</sup> Facultad de Ciencias Contables y administrativas, Universidad Privada de Pucallpa, Jr. Huáscar # 697 - Pucallpa, Perú.

<sup>3</sup> Facultad de Educación y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Ucayali, Carretera Federico Basadre Km 6- Pucallpa, Perú.

\* Autor correspondiente: [wapiag@hotmail.com](mailto:wapiag@hotmail.com) (W. Pineda)

DOI: [10.17268/rev.cyt.2021.03.02](https://doi.org/10.17268/rev.cyt.2021.03.02)

---

#### RESUMEN

La investigación tiene como propósito describir el nivel de estrés laboral del docente de primaria en el trabajo remoto; el diseño es descriptivo simple; la muestra fueron 36 docentes de primaria de la Institución Educativa los Libertadores de América de la Región Ucayali, el método de muestreo fue intencional; el método de investigación es descriptivo; resultados del nivel de estrés laboral que presenta el docente son: dimensión agotamiento mental el 61,11% presentan alto nivel de estrés laboral, dimensión despersonalización el 52,78% presentan alto nivel de estrés laboral y la dimensión realización personal el 97,22% presentan bajo nivel de estrés laboral; conclusión, el docente de primaria presenta alto nivel de estrés laboral, tanto en la dimensión agotamiento mental (presenta rasgos de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo) como en la dimensión despersonalización (presenta actitudes de frialdad y distanciamiento); mientras que, en la dimensión realización personal, presenta nivel bajo de estrés laboral (actitudes negativas hacia los demás, hacia uno mismo, hacia el trabajo y hacia la vida en general). En general el docente de primaria presenta nivel de estrés laboral alto debido al trabajo remoto.

**Palabras clave:** estrés laboral; agotamiento mental; despersonalización; realización personal; trabajo remoto.

---

#### ABSTRACT

The research aims to describe the level of work stress of the primary teacher in remote work; the design is simple descriptive; the sample were 36 primary teachers of the Educational Institution the Liberators of America of the Ucayali Region, the sampling method was intentional; the research method is descriptive; results of the level of work stress presented by the teacher are: mental exhaustion dimension 61.11% present high level of work stress, depersonalization dimension 52.78% present high level of work stress and the dimension personal realization 97.22% present low level of work stress; conclusion, the primary teacher presents high level of work stress, both in the dimension mental exhaustion (exhibits traits of being emotionally exhausted by work demands) as in the depersonalization dimension (it presents attitudes of coldness and distancing); while, in the personal realization dimension, it presents low level of work stress (negative attitudes towards others, towards oneself, towards work and towards life in general). In general, the primary school teacher has a high level of work stress due to remote work.

**Keywords:** mental exhaustion; depersonalization; personal realization.

---

#### 1. INTRODUCCIÓN

El año 2020, ha sido un año muy difícil para la humanidad, desde que se conoció por primera vez en Wuhan provincia de Hubei (China) a unas horas que termine el 2019, se daba la voz de alarma de una nueva enfermedad denominada 2019-n COVID, debido a su velocidad de expansión y gravedad, el 11 de marzo 2020, la Organización Mundial de la Salud- OMS, declaró como pandemia (Johnson, Cuesta y Tumas 2020, cita a Organización Mundial de la Salud). Frente a la pandemia, se aprueba la Resolución Viceministerial N° 088-2020-MINEDU, con fecha 02 de abril del 2020, que considera “Disposiciones para el trabajo remoto de los

profesores que asegure el desarrollo del servicio educativo no presencial de las instituciones educativas y programas educativos públicos, frente al brote del COVID-19” (Ministerio de Educación 2020).

El Ministerio de Educación, para continuar con la labor educativa a implementado a demás del trabajo remoto ha considerado implementar la estrategia denominada “Aprendo en casa”, a partir del 6 de abril de 2020, para garantizar que el servicio educativo se diera su prestación a distancia en las instituciones educativas públicas de Educación Básica, a nivel nacional (Ministerio de Educación 2020).

Frente a lo acontecido en la forma de trabajo que se ha adoptado primero debemos describir sobre el trabajo; el trabajo es una actividad humana, individual y colectiva que requiere de las personas una serie de contribuciones (esfuerzo, tiempo, dedicación, contribución, producción, etc.) que aportan buscando a cambio compensaciones, no sólo económicas y materiales, sino también psicológicas y sociales que contribuyen a satisfacer las necesidades humanas (Acosta y Burguillos 2014).

Labor que realiza el docente, comprende una de las profesiones de mayor impacto en el desarrollo humano, el docente tiene la función de la transmisión de conocimientos, en cuyo proceso no sólo se comunican los diferentes contenidos propios de las áreas curriculares, se incorporan en lo “bio-psico-social”, influyendo en diversos elementos psico-sociales y culturales que se manifiestan en la interacción docente-estudiante. Es importante recordar diversas experiencias de interacción y comunicación con el docente que nos enseñó sobre todo en educación primaria, que es un nivel muy marcado nos enseñaba el mismo docente desde que ingresábamos a primaria hasta que concluíamos; seguramente nosotros que pasamos por esta experiencia tenemos inolvidables recuerdos en relación con los docentes que marcaron el paso por la vida escolar, a muchos lo recordamos con gran cariño, gratitud, ejemplo y gran sabiduría, a otros con sentimientos no gratos generando sentimientos de temor, duda, miedo y angustia sobre la capacidad personal y en cuyas secuelas pueden encontrarse ciertas fisuras de la personalidad, pero también hay que precisar quizás también se debió al modelo educativo que se desarrolló (Cardozo 2016).

En el Perú frente a la nueva modalidad de enseñanza del trabajo remoto que realiza el docente de primaria para desarrollar la estrategia “Aprendo en casa”, han tenido que capacitarse en la plataforma Zoom para reuniones de trabajo entre docentes y docentes-autoridades mas no fue utilizadas para la enseñanza de las clases con los estudiantes; para la enseñanza utilizaron las herramientas como: whatsapp, videollamadas y llamadas por celular; generando muchos problemas para el docente por el rol de una enseñanza presencial a una enseñanza remota utilizando un aparato electrónico con muchas limitaciones en su uso, este problema se ha dado porque el sistema educativo peruano o cualquier otros sistema de otro país no estuvieron preparados para la enseñanza virtual por lo que ha generado estrés al docente.

Frente a la problemática descrita nos formulamos el problema ¿Cuál es el nivel de estrés laboral del docente de primaria, en el trabajo remoto? Y se plantea el objetivo, determinar el nivel de estrés laboral del docente de primaria, en el trabajo remoto.

El estudio de investigación se justifica, porque va determinar el nivel de estrés laboral que tienen los docentes, estos resultados se utilizarán como diagnóstico, tanto para los docentes que participaron en el estudio, como para el equipo directivo que incorporen como contenido en el acompañamiento pedagógico que realizan para disminuir el nivel de estrés.

Existen diversas investigaciones que se han realizado sobre el estrés laboral del docente, por lo que describimos cada uno de ellos.

Rodríguez, et al. (2007), en un artículo científico sobre estrés en docentes de educación básica: estudio de caso en Guanajuato, México, estudio exploratorio, la muestra de estudio fueron 1150 profesores, en una de sus conclusiones fue: El 88% de los docentes guanajuatenses que trabajan en escuelas públicas de educación básica, perciben presiones asociadas al estrés laboral y, llama la atención que un 54% del profesorado soporta niveles de presión entre moderada y severa.

Echevarría (2013), en el trabajo de investigación sobre el “Síndrome de Burnout en maestros de educación primaria, el diseño de investigación es descriptivo, la muestra de estudio fueron 170 maestros, en una de sus conclusiones a las que arribó fue: c) Los maestros de educación primaria muestran prevalencia baja en las escalas de agotamiento emocional y despersonalización, esto vienen a ser un factor de alerta para los que se encuentran dentro de estas escalas, ya que con facilidad pueden llegar a caer en otros síntomas que complementarían cuadros de burnout, la realización personal en los docentes es baja, lo cual indica que la mayoría no se sienten satisfechos con el trabajo que realizan, sintiéndose estancados, sin metas, sin expectativas personales y laborales.

Cumpa y Chávez (2015), en un trabajo de investigación sobre Síndrome de burnout en docentes del nivel Primario de las instituciones educativas Estatales del distrito de Chiclayo. Agosto, 2015, el diseño de investi-

gación es descriptivo simple, la muestra de estudio fueron 136 docentes de educación primaria, en las conclusiones que llegaron fueron: b) El 55 % de los profesionales presentan un alto nivel de agotamiento emocional; esto indica la presencia de fatiga crónica y por ende falta de entusiasmo para poder tratar cada con los demás, c) El 20 % de la población docente presenta un nivel alto en despersonalización, lo que genera actitudes negativas frente a sus alumnos conllevando a generar falta de empatía y confianza consigo mismo y con los demás y d) El 98% de los docentes alcanzan un nivel bajo de realización personal; lo que se interpreta a que se evalúen negativamente, así también como sentirse insatisfechos consigo mismo y con su labor, por creerse ineficaz e incapaz.

Rodríguez, et al. (2017), en el artículo científico Síndrome de burnout en docentes, el diseño de investigación es descriptivo, la muestra de estudio se realizó en un docente, las conclusiones a las que arribaron fueron: a) Trabajar con personas usualmente genera más estrés que trabajar con cosas, debido a la carga afectiva y emocional que conlleva la relación maestro-alumno, b) La profesión docente es una labor muy demandante; exige habilidades y competencias intelectuales, lo que implica una responsabilidad muy grande: son un modelo a seguir, son formadores de sus alumnos y su desempeño tiene injerencia en el desarrollo de su país. Los factores anteriores hacen que su proceso de trabajo sea más complejo y estresante, c) La presencia del estrés hace al individuo más vulnerable a sufrir problemas de salud que se manifiestan con diferentes síntomas, como los son: fatiga física y mental, dolores de cabeza, insomnio, problemas gastrointestinales y cardiacos, irritabilidad, poco autocontrol, frustración y problemas respiratorios.

Gallardo-López, et al. (2019), en el artículo científico sobre Análisis del síndrome de burnout en docentes de educación infantil, primaria y secundaria para su prevención y tratamiento, el tipo de estudio es exploratorio, la muestra de estudio fueron 2000 docentes entre inicial, primaria y secundaria, en una de sus conclusiones fue: En la escala de burnout del cuestionario CBP-R se encontró un nivel medio de burnout (88,3% de docentes se ubicó dentro del rango esperado). También se encontró un nivel medio de burnout en cada una de las subescalas que la componen: agotamiento emocional (73% de docentes se ubicó dentro del rango esperado), despersonalización (83% de docentes se ubicó dentro del rango esperado) y falta de realización (86,2% de docentes se ubicó dentro del rango esperado).

**Estrés del docente**, el estrés es el "conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química. El estrés 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 percibe mayor rapidez en los latidos del corazón" (Cuba 2019 cita a Selye). Es una respuesta automática del organismo ante cualquier acontecimiento que que sienta que es amenazadora, haciendo que el sistema nervioso se estimule y reaccione produciendo cambios a nivel psicológico (mental) o fisiológico (físico), y que se da entre la persona y la situación (Alvites-Huamaní 2019 cita a González; cita a Osorio & Cárdenas; Alvites-Huamaní 2019 cita a Uribe, Patlán & García), en esa misma idea "es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustársela presiones internas y externas" (Cuba 2019 cita a Del Hoyo). A hora el estrés docente, se define como "la experiencia de emociones negativas y desagradables, tales como enfado, frustración, ansiedad, depresión y nerviosismo que resultan de algún aspecto del trabajo del docente" (Gracia y Barraza 2014 cita a Kyriacou y Sutcliffe), también se define como una experiencia de procesos afectivos negativo y horribles, como el enojo, la ira, la impotencia, la ansiedad, la baja autoestima, la depresión a consecuencia de la excesiva carga del docente donde también se observa cambios fisiológicos y químicos (Cuba 2019 cita a Sutcliffe); es "la experiencia de emociones negativas y desagradables, tales como enfado, frustración, ansiedad, depresión y nerviosismo, que resultan de algún aspecto del trabajo docente" (Rodríguez, Oramas y Rodríguez, 2007 cita a Kyriacou).

**Implicancias**, el estrés tiene implicancias en el docente cuando las emociones negativas y desagradables como: enfado, ansiedad, frustración, depresión, angustia y nerviosismo afectan al docente (Alvites-Huamaní 2019 citado a Cardozo; Alvites-Huamaní 2019 cita a Castro); del mismo modo el docente no puede tener un desempeño laboral óptimo y de calidad, debido a la afectación de falta de energía y entusiasmo que tenía antes para lograr sus metas y cumplir con sus diversas actividades, al haberse visto obligado a adoptar hábitos distintos a los que estaba acostumbrado y enfrentarse a estos mecanismos fisiológicos, psicológicos y conductuales (Alvites-Huamaní 2019 cita a González; Alvites-Huamaní 2019 cita a De la Cruz; Alvites-Huamaní 2019 cita a Sánchez; Alvites-Huamaní 2019 cita a Patiño y Gutiérrez), también cuando el docente tiene jornadas largas de trabajo, un inadecuado tiempo de descanso, instalaciones precarias o en mal estado de conservación, carencia de materiales y equipo, baja remuneración (Alvites-Huamaní 2019 cita a Montiel-Jarquín et al.); también el docente puede presentar estrés porque la docencia es reconocida como una profesión altamente estresante al tener estos que enfrentarse a un gran conflicto en sus actividades, debido al incremento de tareas en las que no fueron capacitados, el pobre reconocimiento que tienen, el tener una sobrecarga laboral, realizar funciones

administrativas y cambios de roles a los que son sometidos constantemente (Alvites-Huamaní 2019 cita a Chavarría, et al., y Peláez, et al., Alvites-Huamaní 2019 cita a Castillo, et al.); puede ser que “enseñar es una carrera fascinante que permite seguir estudiando los temas que a uno le interesan, ayudar a los niños a aprender y desarrollarse, y disfrutar del trabajo en equipo. Pero es también un oficio muy exigente y, de hecho, todos los profesores acaban sufriendo estrés tarde o temprano” (Donayre 2016 cita a Kyriacou).

El estrés laboral del docente de primaria está organizado en dimensiones como: al agotamiento o cansancio emocional, despersonalización y realización personal (Cumpa y Chávez 2015 cita a Maslach y Jackson).

**Agotamiento emocional**, se refiere al sobre esfuerzo y hastío emocional que se produce a consecuencia de las continuas interacciones que los docentes deben mantener con los estudiantes y entre ellos. Pueden aparecer sentimientos de impotencia, desesperación, depresión, cólera, impaciencia, irritabilidad, aumento de la tensión, falta de cordialidad, consideración y cortesía. También pueden presentarse signos físicos y síntomas como hipoactividad, cansancio crónico, abatimiento, náuseas, tensión muscular, diversas dolencias somáticas y trastornos del sueño. Cuando la fuerza o capital emocional se va consumiendo, el profesional ve cómo se vacía su capacidad de entrega a los demás tanto desde un nivel personal psicológico (Cumpa y Chávez 2015 cita a Maslach y Jackson); también “es un agotamiento de energía y de recursos personales emocionales como consecuencia al contacto diario con alumnos” (Rodríguez, et al. 2017 cita a Maslach y Jackson); en esa idea es el estado de pérdida paulatina de energía física y psicológica, acompañado de fatiga y cansancio (Taca y Taca 2019 cita a Ibarra, et al.).

**Despersonalización**, es la aparición de sentimientos y actitudes negativas y clínicas acerca del sujeto con el que se trabaja. Es el desarrollo de actitudes negativas hacia los demás, hacia uno mismo, hacia el trabajo y hacia la vida en general (Cumpa y Chávez 2015 cita a Maslach y Jackson); es la que “hace referencia a todas las actitudes y sentimientos negativos hacia otros, como el maltrato o el trato inhumano” (Rodríguez, et al. 2017 cita a Maslach y Jackson); siguiendo la idea son “conductas impersonales, insensibles, deshumanizadas y frías hacia las personas con las que se mantiene un contacto, se habla de despersonalización” (Taca y Taca 2019 cita a Ibarra, et al.).

**Realización personal**, son los sentimientos de competencia y éxito en el trabajo propio con personas, además implica la tendencia a evaluarse positivamente y surge de modo especial cuando el profesional trabaja con personas. En estos casos el profesional puede sentirse satisfecho consigo mismo y con su labor. Por otro lado, la falta de realización personal describe la sensación de que ha logrado muy poco y de que lo realizado no ha valido la pena (Cumpa y Chávez 2015 cita a Maslach y Jackson); es una “inclinación a evaluarse negativamente en relación con su persona y su labor” (Rodríguez, et al. 2017 cita a Maslach y Jackson); es “insatisfacción consigo mismo y tendencia a autoevaluarse negativamente” (Taca y Taca 2019 cita a Ibarra, et al.).

**Factores del estrés en los docentes**, una de las profesiones más estresantes entre todas las carreras profesionales es la docencia, así lo confirman diversos estudios desde un enfoque relacionado con las implicaciones psicosociales (Rodríguez, et al. 2007 cita a Travers & Cooper; Rodríguez, et al. 2007 cita a Esteve; Rodríguez, et al. 2007 cita a Greenglass; Rodríguez, et al. 2007 cita a Cox & Heames; Rodríguez, et al. 2007 cita a Donders et al; Rodríguez, et al. 2007 cita a Lambert & McCarthy); los factores que podrían desencadenar del estrés en los docentes, “un porcentaje de docentes se ven afectados por dolencias físicas y psicológicas que derivan del estrés por inadecuadas condiciones laborales como la sobrecarga de trabajo, poco descanso, etc. dando como resultado un descenso en su rendimiento laboral” (Donayre 2016 cita en Rodriguez, et al.); en esta misma idea existen factores sociales que inciden en el estrés docente, como la pérdida de autoridad frente a los padres de familia, desmotivación y actitudes de indisciplina por parte de los estudiantes, pérdida de estatus y prestigio (Alvites-Huamaní 2019 cita a Lemos et al., Alvites-Huamaní 2019 cita a González; Alvites-Huamaní 2019 cita a Villanueva, et al.), de la misma manera se indica que existen factores personales tanto articulados al trabajo docente en la institución educativa como también producto de la interacción con los estudiantes y compañeros de trabajo, demandan una relación más cercana y comprometida tanto a nivel académico como también a nivel emocional, llegando a influir en el estado de ánimo del docente y dando como resultado potencial el padecimiento de estrés (Donayre 2016 cita a Kyriacou y con Travers y Cooper); en la misma línea se complementa indicando que los estímulos externos producen estrés tanto a nivel emocional como físico (Donayre 2016 cita a Zavala); los “factores psicosociales son la principal causa de pérdida de salud en los docentes y que esto se manifiesta a través del estrés crónico y además son propensos a aumentar el riesgo de sufrir alteraciones emocionales, cognitivas y psicosomáticas” (Alvites-Huamaní 2019 cita a Fernández-Puig, et al.).

**Reacción del docente frente al entorno laboral**, en el ambiente laboral hay estresores que se manifiestan de manera directa o indirecta en el entorno laboral docente y pueden generar emociones desagradables desde tristeza, desconcierto, sentimientos de injusticia, depresión, entre otros (Donayre 2016), si la situación de estrés es intensa y además muy duradera a través del tiempo, puede desencadenarse un estado de estrés de mayor

severidad que obviamente ocasiona mayores complicaciones en la salud del docente (Donayre 2016 cita a Kyriacou).

El modelo de estrés que asume la investigación, es el modelo de estrés docente que comprende los componentes: estresores ocupacionales potenciales, la valoración, estresores reales, estrategias de afrontamiento, respuestas de estrés del docente, síntomas crónicos, características individuales del docente, estresores potenciales no ocupacionales (Zorrilla s/f cita a Kyriacou y Sutcliffe).

## 2. MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación corresponde a un estudio descriptivo simple; la muestra de estudio estuvo conformada por 36 docentes de primaria de la Institución Educativa los Libertadores de América de la Región Ucayali y el método de muestreo fue no probabilístico intencional.

### 2.1. Objeto de estudio

El objeto de estudio, fue describir el nivel de estrés laboral que presentan los docentes de educación primaria cuando realizan el trabajo remoto.

### 2.2 Instrumentos de Recolección de Datos

En la investigación se ha utilizado el Inventario de Maslach Burnout, creado por Cristina Maslach en 1986 (Echevarría 2013), el instrumento sirve para medir el estrés laboral del docente de primaria. El instrumento está compuesto por 22 ítems dividido en tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. Las dimensiones están organizadas de la siguiente manera:

Agotamiento emocional: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20

Despersonalización: 5, 10, 11, 15, 22

Realización personal: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21

La valoración de cada ítem es: Nunca: 0; Pocas veces al año: 1; Una vez al mes: 2; Pocas veces al mes: 3; Una vez a la semana: 4; Pocas veces a la semana: 5 y Todos los días: 6. El orden de la valoración de los ítems esta distribuido de la siguiente manera:

Los ítems: 1,2,3,5,6,8,10,11,13,14,15,16,20,22 el orden es de 0 a 6.

Los ítems: 4,7, 9, 12, 17, 18, 19,21 el orden es de 6 a 0

La escala de medición que se ha utilizado para medir las dimensiones de la variable de estudio fue tomada de Cumpa y Chávez (2015), que considera:

Agotamiento emocional: Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo la puntuación máxima es 54.

Alto = mayor de 27; Medio = 19-26; Bajo = menor de 27

Despersonalización: Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento la puntuación máxima es 30.

Alto = mayor de 10; Medio = 6-9; Bajo = menor de 6

Realización personal: Evalúa los sentimientos de autoeficacia y realización personal en el trabajo la puntuación máxima es 48.

Alto = 40 a más Medio = 31- 39 Bajo = menor de 30

El instrumento esta estandarizado, por la prueba de confiabilidad que utilizó es el coeficiente alfa de cronbach con una muestra con 1316 casos, los resultados fueron: agotamiento emocional 0, 90; despersonalización 0, 79; y realización personal 0, 71, los resultados indican que es confiable.

### 2.3. Métodos y Técnicas

**El método.** El método de investigación utilizado es descriptivo, porque solo describe los rasgos de cada dimensión del estrés laboral: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. Una vez determinado los puntajes de cada rasgo, estos se ubican en cada escala del nivel correspondiente.

## Técnica

**Encuesta.** La técnica que se ha utilizado es la encuesta, porque permite medir el estrés laboral que presentan los docentes de primaria, por medio de su opinión manifiestan los rasgos de cada dimensión del estrés.

### 3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1. Resultado porcentual del nivel de estrés laboral por dimensiones que presentan los docentes de primaria en el trabajo remoto, noviembre del 2020

Nivel	Agotamiento emocional		Despersonalización		Realización Personal	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Alto	22	61,11	19	52,78	1	2,78
Medio	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Bajo	14	38,89	17	47,22	35	97,22
Total	36	100,00	36	100,00	36	100,00

**Fuente:** Bases de datos del Inventario de Maslach Burnout, para medir el estrés del docente de primaria.

En los resultados porcentuales de la tabla 1, sobre el estrés de los docentes de primaria, en la dimensión agotamiento emocional, el 61,11% presentan alto nivel de estrés, en la dimensión despersonalización el 52,78% de docentes presentan, el nivel alto de estrés; en la dimensión realización personal el 97,22% de docentes presentan el nivel bajo de estrés laboral.

El resultado del estrés de docente en sus dimensiones manifiestan tener alto nivel de estrés laboral, éstos resultados se relaciona con investigaciones como: Rodríguez, et al. (2007), en un artículo científico sobre estrés en docentes de educación básica: estudio de caso en Guanajuato, México, en una de sus conclusiones señala que el 88% de los docentes guanajuatenses que trabajan en escuelas públicas de educación básica, perciben presiones asociadas al estrés laboral y, llama la atención que un 54% del profesorado soporta niveles de presión entre moderada y severa; otra investigación de Donayre (2016), percepción sobre estrés laboral en docentes de educación básica regular de nivel secundario que aplican programas internacionales en una Institución Educativa Privada Bilingüe, en una de sus conclusiones señala que se relaciona directamente con el malestar proveniente de las diferentes responsabilidades y funciones que tienen que desempeñar los mismos dentro de la institución educativa, y de las cuales resultaron diferentes situaciones problemáticas que mostraban un nivel de estrés laboral. En todos los casos, los entrevistados manifestaron haber presentado estrés debido a que padecieron dolencias físicas de leve intensidad y tuvieron repercusiones a nivel socioemocional. Se identificaron diferentes situaciones problemáticas generadas por las fuentes intrínsecas al trabajo, el papel del docente dentro de la IEPB, las relaciones interpersonales, el desarrollo profesional del docente, la estructura y ambiente organizacional y la relación entre el trabajo y el hogar; así mismo la investigación de Echevarría (2013), sobre el “Síndrome de Burnout en maestros de educación primaria, en una de las conclusiones señalan: c) Los maestros de educación primaria muestran prevalencia baja en las escalas de agotamiento emocional y despersonalización, esto vienen a ser un factor de alerta para los que se encuentran dentro de estas escalas, ya que con facilidad pueden llegar a caer en otros síntomas que complementarían cuadros de burnout, la realización personal en los docentes es baja, lo cual indica que la mayoría no se sienten satisfechos con el trabajo que realizan, sintiéndose estancados, sin metas, sin expectativas personales y laborales.

Tener el nivel alto de estrés por **agotamiento emocional** en los docentes de primaria en los resultados de la investigación, indica que los docentes están viviendo “Un agotamiento de energía y de recursos personales emocionales como consecuencia al contacto diario o en forma remota con alumnos” (Rodríguez, et al. 2017 cita a Maslach y Jackson), en esa misma idea “el agotamiento emocional como el estado de pérdida paulatina de energía física y psicológica, acompañado de fatiga y cansancio” (Taca y Taca 2019 cita a Ibarra, et al.); es el “sentimiento de estar emocionalmente exhausto y agotado por el contacto cotidiano y mantenido con las personas (docentes, alumnos, autoridades, padres de familia, etc.)” (Zorrilla s/f cita a Maslach). En los resultados del nivel alto de **despersonalización** de estrés, esto implica que los docentes sienten “actitudes y sentimientos negativos hacia otros, como el maltrato o el trato inhumano” (Rodríguez, et al. 2017 cita a Maslach y Jackson); en esa misma idea “el docente manifiesta conductas impersonales, insensibles, deshumanizadas y frías hacía los estudiantes, colegas, autoridades, padres de familia entre otros agentes educativos con las que se mantiene un contacto” (Taca y Taca 2019 cita a Ibarra, et al.); también la despersonalización es “el desarrollo

de sentimientos, actitudes y respuestas negativas, distantes, cínicas y frías hacia las personas de su institución educativa” (Zorrilla s/f. cita a Maslach). El resultado en la **realización personal** el nivel de estrés es bajo, eso implica que los docentes presentan la falta de realización personal por la sensación de que ha logrado muy poco y de que lo realizado no ha valido la pena (Cumpa y Chávez 2015 cita a Maslach y Jackson), en la misma idea “inclinarse a evaluarse negativamente en relación con su persona y su labor” (Rodríguez, et al. 2017 cita a Maslach y Jackson), por otro lado “presentan insatisfacción consigo mismo y tienen tendencia a autoevaluarse negativamente” (Taca y Taca 2019 cita a Ibarra, et al.); finalmente “es evaluarse a uno mismo negativamente; evaluación que repercute en el nivel de eficacia percibida en la realización del trabajo e incluso en las relaciones que se establecen con los otros. El profesional muestra sentimientos de fracaso e incompetencia a nivel laboral y un menoscabo en la autoestima” (Zorrilla s/f cita a Maslach).

De acuerdo a los resultados de la investigación se ha determinado el nivel alto de estrés, se podría inferir que hay fuentes del estrés, considerándose seis grandes categorías: 1) conducta inadecuada de los alumnos, como falta de motivación, indisciplina, etc 2) presión de tiempo y sobrecarga laboral; 3) pobre cultura escolar, como las malas relaciones con los compañeros, directores y padres de familia; 4) pobres condiciones de trabajo, incluyendo falta de recursos y características físicas del entorno; 5) pobres expectativas de futuro, en relación al sueldo, promoción y desarrollo de la carrera; y 6) cambios en el sistema educativo y forma de afrontarlos (Zorrilla s/f cita a Dunham y Varma), existen fuentes de estrés que se pueden agregar “un porcentaje de docentes se ven afectados por dolencias físicas y psicológicas que derivan del estrés por inadecuadas condiciones laborales como la sobrecarga de trabajo, poco descanso, etc. dando como resultado un descenso en su rendimiento laboral” (Donayre 2016 citado en Rodríguez, et al.); además hay “factores sociales que inciden en el estrés docente, como la pérdida de autoridad frente a los padres de familia, desmotivación y actitudes de indisciplina por parte de los estudiantes, pérdida de estatus y prestigio” (Alvites-Huamaní 2019 cita a Lemos et al., Alvites-Huamaní 2019 cita a González; Alvites-Huamaní 2019 cita a Villanueva, et al.); de la misma manera existen factores personales tanto articulados al trabajo docente como a la interacción con los estudiantes y compañeros de trabajo que demandan una relación más cercana y comprometida tanto a nivel académico como también a nivel emocional, llegando a influir en el estado de ánimo del docente y dando como resultado potencial el padecimiento de estrés (Donayre 2016 cita a Kyriacou y con Travers y Cooper); siguiendo la misma idea “los estímulos externos producen estrés tanto a nivel emocional como físico” (Donayre 2016 cita a Zavala); y finalmente los “factores psicossociales son la principal causa de pérdida de salud en los docentes y que esto se manifiesta a través del estrés crónico y además son propensos a aumentar el riesgo de sufrir alteraciones emocionales, cognitivas y psico-somáticas” (Alvites-Huamaní 2019 cita a Fernández-Puig, et al.).

Vamos a complementar señalando que hay estudios entre estrés y sus principales consecuencias en la salud de los docentes, los “síntomas más típicas del estrés irritabilidad general y mal carácter, sensación de agotamiento, reducción de las relaciones personales, frustración, problemas para dormir, cefaleas e inhibición en las relaciones con la institución” (Zorrilla s/f cita a Dunham); se complementa la idea señalando que “existe correlación entre el estrés manifestado y días de ausencia en el trabajo” (Zorrilla s/f cita a Martínez).

Por otro, lado hay que señalar que hay diferentes estudios que han puesto de manifiesto que los docentes cuando se encuentran bajo presión ponen en marcha diferentes estrategias para manejar, de una forma más o menos exitosa, las situaciones estresantes de su contexto laboral (Zorrilla s/f cita a Pollard, 1982; Zorrilla s/f cita a Hargreaves; Zorrilla s/f cita a Kelchtermans, 1999; Zorrilla s/f cita a Mills).

En síntesis la discusión se resume en tres aspectos: primero de acuerdo a los antecedentes de investigación casi todos concluyen que los docentes presentan nivel alto de estrés laboral. Segundo de acuerdo al sustento teórico, sobre el estrés laboral del docente, diversos autores señalan que la profesión docente a comparación de otras profesiones es la que más sufre estrés por el contacto que tiene con estudiantes, colegas, directivos, padres de familia entre otros; también el estrés se debe a la carga de trabajo, al ambiente laboral, a los cambios de política educativa, etc., el docente por la función que desempeña tiene la tendencia a sufrir estrés, esta es una idea principal. Tercero los resultados de la investigación, indica que los docentes presentan nivel alto de estrés en las dimensiones agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, esta investigación a diferencia de las investigaciones de los antecedentes, se ha realizado dentro de una pandemia en otra forma de enseñanza considerándose como trabajo remoto, el Ministerio de Educación a esta forma de trabajar le denominó como “estrategia aprendo en casa”, en realidad es el trabajo remoto, no es enseñanza virtual, el cambio que ha sufrido el docente ha sido brusco, sin capacitarse al docente el ha hecho uso de tecnologías como: WhatsApp, videos llamadas y llamadas; frente a esta limitación el docente ha tenido muchos problemas y el trabajo se ha multiplicado; se ha tenido conversaciones con algunos docentes de la muestra de estudio, nos comunicaron frases como: me siento cansado, hostigado, me duele la cabeza, me duele el cuerpo, no quiero hacer nada, me siento sin ánimos y me siento estresado; estos problemas que sienten se debe a que los directivos

nos presionan que presentemos reportes de evidencias de sus clases, los padres de familia no colaboran en su casa con las clases de sus hijos, tenemos muchas limitaciones con la tecnología que utilizamos, no tenemos contacto físico con los estudiantes, entre otros. Concluyendo los hallazgos de la investigación demuestran que el docente de primaria presenta el nivel alto de estrés laboral, esto es debido al trabajo remoto que realiza guardando relación entre los antecedentes y las bases teóricas.

#### 4. CONCLUSIONES

Se determina que el nivel de estrés laboral que presenta el docente de primaria en el trabajo remoto, en la dimensión agotamiento mental es alto (presenta rasgos de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo); en la dimensión despersonalización el estrés es alto (presenta actitudes de frialdad y distanciamiento) y en la dimensión realización personal presenta nivel bajo (actitudes negativas hacia los demás, hacia uno mismo, hacia el trabajo y hacia la vida en general). En general el docente de primaria presenta un nivel alto de estrés laboral debido al trabajo remoto que realiza.

#### RECOMENDACIONES

Se recomienda ampliar la muestra de estudio a docentes de inicial y secundaria para determinar el nivel de estrés.

El recojo de datos aplicando el instrumento debe hacerse apartir del segundo trimestre para conocer el nivel de estrés laboral que manifiestan los docentes por el trabajo que realizan en las instituciones educativas.

Los resultados de la investigación deben servir de diagnóstico al equipo directivo para incorporar en su plan de capacitación para el fortalecimiento de capacidades en los docentes.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acosta, M.; Burguillos, A. 2014. Estrés y burnout en profesores de primaria y secundaria de Huelva: las estrategias de afrontamiento como factor de protección, *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1): 303-309.

Alvites-Huamaní, C. 2019. Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa, *Propósitos y representaciones*, 7(3): 141-178.

Cardozo, L. 2016. El estrés en el profesorado, *Investigación Psicológica*, 15: 75-98.

Cuba, R. 2019. Estrés laboral en docentes de educación secundaria del Distrito de Mazamari – Satipo. Tesis de maestría, Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo.

Cumpa, F.; Chávez, P. 2015. Síndrome de burnout en docentes del nivel Primario de las instituciones educativas Estatales del distrito de Chiclayo. Tesis de titulación, Universidad Privada Juan Mejía Baca, Chiclayo-Perú.

Donayre, C. 2016. Percepción sobre estrés laboral en docentes de educación básica regular de nivel Secundario. Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú.

Echevarría, H. 2013. “Síndrome de Burnout en maestros de educación primaria. Tesis para titulación, Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Gallardo-López, J., López-Noguero, F.; Gallardo-Vásquez, P. 2019. Análisis del síndrome de burnout en docentes de educación infantil, primaria y secundaria para su prevención y tratamiento, *Educare* 23(2): 1-20 doi: 10.15359/ree.23-2.17

Gracia, A.; Barraza, A. 2014. Estresores organizacionales, estrategias de afrontamiento y apoyo social en docentes de educación primaria. Editorial Instituto Universitario Anglo Español. 44 p. Disponible en: <https://redie.mx/librosyrevistas/libros/estresorgani.pdf>

Johnson, M.; Cuesta, L.; Tumas, N. 2020. Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina, *Ciênc. saúde coletiva*, 25(1): 2447-2456, doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10472020>

Ministerio de Educación 2020. Resolución Viciministerial N° 088-2020-MINED. Disponible en: [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/574993/RVM\\_N\\_\\_088-2020-MINEDU.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/574993/RVM_N__088-2020-MINEDU.pdf)

Ministerio de Educación (31 de marzo 2020). Resolución Ministerial N° 160-2020-MINEDU, Diario Oficial del Vicentenario el Peruano. Disponible en: <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/disponen-el-inicio-del-ano-escolar-a-traves-de-la-implementa-resolucion-ministerial-n-160-2020-minedu-1865282->

