



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO

FACULTAD DE MEDICINA Y ODONTOLOGÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA

TESIS

**RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS Y ANSIEDAD DEL TRABAJO
REMOTO EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
EN LA CIUDAD DE CHICLAYO**

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE MEDICO CIRUJANO

Autor:

Rojas Montoya, Airle Lilibeth

Asesor (a)

Valverde Mejia, Sonia

Línea de Investigación:

Salud Ocupacional.

Pimentel, Perú, 2020

DEDICATORIA

Dedico esta Tesis a Dios y mis padres Wilder Rojas Cubas y Miriam Montoya Castillo, que siempre me apoyaron incondicionalmente en la parte moral y económica para poder llegar a ser un profesional de la Patria.

A mis hermanos Wilder Emilio y José Luis Alisson, y demás familia en general por el apoyo que siempre me brindaron día a día en el transcurso de cada año de mi carrera Universitaria.

AGRADECIMIENTOS

A Dios

Por bendecirme a lo largo de mi vida y brindarme la oportunidad de estudiar en tan prestigiosa universidad.

A mi familia

Mis padres, por su ejemplo de liderazgo; por sus cuidados y detalles; por su amor incondicional. Mi madre una mujer luchadora y valiente. La persona que siempre creyó en mí y alentó mis sueños desde pequeña. Una madre de admirar de quien aprendí que nada en la vida nos debe derrotar. Mi padre un hombre trabajador, luchador, valiente. Mi hermano mayor que desde el cielo me acompaña, me cuida y es mi guía. Mi hermano menor el más directo, que siempre está pendiente de mí.

A la Institución Educativa “Peruano Canadiense en Chiclayo”

Por haberme permitido realizar mi trabajo de campo dentro de sus instalaciones y facilitarme los procedimientos.

A la Universidad Particular de Chiclayo

La casa de estudios que me acogió durante cinco años. Ese lugar donde tantas veces me apoyaron e incluso tuve el privilegio de ser becada. Les agradezco infinitamente por formarme como profesional y prepararme para la vida

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Realidad Problemática	1
1.2. Formulación del problema	4
3. METODOLOGIA	13
3.1. Tipo y diseño de investigación	13
Enfoque de la investigación: Cuantitativo	13
3.4. Variables de estudio y su operacionalización	17
3.5. Métodos, técnicas y procedimientos	18
3.6. Análisis y procesamiento de datos	19
3.7. Consideraciones éticas	19
4. RESULTADOS	21
5. DISCUSIÓN	32
6. CONCLUSIONES	37
7. RECOMENDACIONES	39
8. BIBLIOGRAFÍA	40
9. ANEXOS	46

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Caracterizar a los docentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chiclayo, 2021	21
Tabla 2. Evaluar el nivel de estrés del trabajo remoto en docentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chiclayo.....	25
Tabla 3. Analizar el nivel de ansiedad del trabajo remoto en docentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chiclayo.....	26
Tabla 4. Medir la relación estadística de las dimensiones del estrés y la ansiedad	27
Tabla 5. Relación estadística entre el estrés y la ansiedad en una institución educativa, 2021.....	31

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Distribución del sexo de los docentes de una Institución Educativa de Chiclayo, 2021	22
Figura 2. Distribución de la edad de los docentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chiclayo, 2021	22
Figura 3. Distribución del estado civil de los docentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chiclayo, 2021	23
Figura 4. Distribución de hijos en casa de los docentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chiclayo, 2021	23
Figura 5. Distribución del tiempo de servicio de los docentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chiclayo, 2021	24
Figura 6. Evaluar el nivel de estrés del trabajo remoto en docentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chiclayo	25
Figura 7. Analizar el nivel de ansiedad del trabajo remoto en docentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chiclayo	26
Figura 8. Relación estadística de la dimensión agotamiento emocional del estrés y la ansiedad	28
Figura 9. Relación estadística de la dimensión realización personal del estrés y la ansiedad	29
Figura 10. Relación estadística de la dimensión despersonalización del estrés y la ansiedad	30
Figura 11. Relación estadística entre el estrés y la ansiedad en una institución educativa, 2021	31

RESUMEN

El estrés experimentado en los docentes durante estos últimos años, con nuevas metodologías de enseñanza, puede desencadenar cuadros severos de ansiedad y depresión. Los estados de ánimo pueden impactar en el contexto personal, social e incluso familiar generando bajo desempeño profesional. El objetivo de este presente estudio fue determinar la relación entre el estrés y la ansiedad del trabajo remoto en docentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chiclayo. La investigación corresponde a una investigación de enfoque cuantitativo, finalidad aplicada con un alcance correlacional, no experimental y transversal. La población estuvo conformada por 60 docentes; se empleó la técnica de encuesta y el instrumento: cuestionario elaborado por el autor, basándose en lo expuesto por los expertos Maslach y W.W.K. Zung. Los principales resultados muestran que más del 50% de los encuestados son docentes del sexo femenino y casi el 40% son docentes del sexo masculino. Asimismo, más del 30% de profesionales tienen menos de 33 años y más del 50% son casados. También, aproximadamente, el 60% tienen menos de 12 años de tiempo de servicio en la Institución. Con respecto al nivel de estrés, el 93% de los encuestados presenta un nivel medio de estrés; mientras que el 89% presenta nivel medio de ansiedad. Finalmente, se detallan algunas recomendaciones para contrarrestar los cuadros severos de ansiedad y optimizar el nivel de desempeño.

Palabras claves: estrés, ansiedad, docentes

ABSTRACT

The stress experienced in teachers in recent years, with new teaching methodologies, can trigger severe symptoms of anxiety and depression. Moods can impact the personal, social and even family context, generating poor professional performance. The objective of this present study was to determine the relationship between stress and anxiety of remote work in teachers of an Educational Institution in the city of Chiclayo. The research corresponds to a quantitative approach research, applied purpose with a correlational, non-experimental and transversal scope. The population consisted of 60 teachers; The survey technique and the instrument were used: a questionnaire prepared by the author, based on what was stated by the experts Maslach and W.W.K. Zung. The main results show that more than 50% of those surveyed are female teachers and almost 40% are male teachers. Likewise, more than 30% of professionals are under 33 years old and more than 50% are married. Also, approximately 60% have less than 12 years of service in the Institution. Regarding the level of stress, 93% of the respondents present a medium level of stress; while 89% present a medium level of anxiety. Finally, some recommendations are detailed to counteract severe anxiety symptoms and optimize the level of performance.

Keywords: stress, anxiety, teachers

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad Problemática

A fines del 2019 y, durante el 2020, el mundo atraviesa una grave crisis económica, sanitaria, social y de salud debido a la actual pandemia COVID – 19 generada por la mutación de una cepa, SARS – COV – 2, la cual tuvo origen en la ciudad de Wuhan, China. Después del potencial aumento de casos en todo el mundo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declara el contexto de pandemia por la aparición de dicho virus y, por lo tanto, los efectos en las personas dependerán de varios factores: emocionales, económicos y sociales; es decir que aparecen problemas de salud mental en relación con el afrontamiento del estrés y la aparición de síndromes de angustia reactiva en diversos grupos; especialmente en docentes y estudiantes de establecimientos educativos, los cuales se convierten vulnerables caracterizadas por la alta presión y ansiedad. Como resultado se obtienen pobres desempeños en la labor educativa, cansancio y agotamiento físico – mental en estos sujetos (1)

Jones y Howard. mencionan a los factores demográficos como causas principales del trastorno de ansiedad y estrés en maestros de escuelas públicas. Entre los principales factores; ser de nacionalidad hispana, enseñanza a nivel primario, menor calidad de vida física y altos niveles de depresión (2).

Por su parte, Kavista y Hassan en su artículo, demostraron que los docentes del nivel secundario, en el distrito de Selangor, presentan

mayor nivel de estrés con respecto a los profesores de primaria. Asimismo, los factores que fortalecieron el trastorno de estrés estuvieron relacionados a la inadecuada actitud del estudiante, la limitación del tiempo y la falta de recursos (3).

Un estudio norteamericano, mediante un enfoque biopsicosocial, demostró que altos niveles de estrés desencadenan graves enfermedades gastrointestinales en maestros de escuelas públicas. El grupo conformado por docentes del género femenino son más propensas a padecer algún desorden gastrointestinal; a este grupo se le suma, los docentes de edad avanzada y de origen étnico hispano (4).

En Colombia, se realizó un estudio en el Hospital psiquiátrico, 1800 pacientes, entre ellos, docentes y estudiantes, en donde el problema fundamental fue la depresión, estrés y ansiedad durante el contexto de pandemia. Es por ello que las entidades gubernamentales han diseñado e implementado terapias de afrontamiento del estrés para fomentar el manejo de las emociones y tensiones (5).

Un artículo realizado por la Central Sindical Independiente y de Funcionarios (CSIF), en España, detalló que el 92,8% de la plana docente desarrollo altos niveles de desgaste emocional y estrés laboral durante el aislamiento obligatorio. Asimismo, resalta que la escasa formación en educación emocional fue un factor condicionante para agravar el confinamiento (6).

Elige Educar, organización que vela por el bienestar y equidad en la educación chilena, diseñó y aplicó una encuesta dirigida a más de mil profesores. Los resultados evidenciaron que el 77% de ellos se sentían muy estresados con el trabajo remoto a distancia, siendo el grupo femenino el más afectado. Además, el agobio fue el principal síntoma del estrés, con un 87% (7).

Por su lado, Zuñiga y Pizarro (2018) refieren que el docente al evidenciar un contexto lleno de factores como el atender a un excesivo número de estudiantes, las actitudes indisciplinadas, la notoria falta de interés por el aprendizaje, la escasa intervención de los padres, la realización de informes semanales y las exigencias de los directores, desencadena severos cuadros de estrés y ansiedad laboral impactando en los bajos niveles de desempeño laboral (8).

En diciembre del 2020, la OMS recibe alertas del incremento exponencial de casos del virus SARS – COV 2 en Reino Unido. La nueva variante implica la presencia de 14 mutaciones que generan cambios importantes en el esquema de aminoácidos y a tres supresiones. Asimismo, se confirma que el nivel de contagio y transmisión es mucho mayor, lo cual supone un aumento entre 40% y 70% de transmisibilidad (9)

A mediados del 2020, diversos laboratorios, virólogos, biólogos entre otros profesionales empezaron a desarrollar posibles vacunas que podrían ser consideradas como la solución a la pandemia mundial. La empresa Pfizer es la más reconocida a nivel

mundial y ofrece la vacuna de tipo ARNm con una efectividad del 95%, aproximadamente. Por otro lado, la farmacéutica Sinopharm desarrolla una vacuna importante, aunque con un nivel menor de efectividad, aún es considerada como relevante para los avances biológicos. (10)

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación que existe entre el estrés y la ansiedad del trabajo remoto en docentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chiclayo?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el estrés y la ansiedad del trabajo remoto en docentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chiclayo.

1.3.2. Objetivos específicos

- Caracterizar a los docentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chiclayo
- Evaluar el nivel de estrés del trabajo remoto en docentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chiclayo,
- Analizar el nivel de ansiedad del trabajo remoto en docentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chiclayo
- Medir la relación estadística de las dimensiones del estrés y la ansiedad

1.4. Hipótesis

Para el presente proyecto de investigación se plantearán las siguientes hipótesis;

H0: No existe relación entre el estrés y ansiedad del trabajo remoto en contexto de pandemia en docentes de una Institución Educativa en Chiclayo, 2020.

H1: Existe relación entre el estrés y ansiedad del trabajo remoto en contexto de pandemia en docentes de una Institución Educativa en Chiclayo, 2020.

2. MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes

Como trabajos previos se lograron obtener los siguientes antecedentes:

Becerra, en el 2020, expone en su investigación el impacto de la crisis sanitaria en la calidad de vida de los docentes de escuelas en Cajamarca. El estudio fue de diseño no experimental – transversal y, por su parte, la muestra la conformaron 175 docentes. La investigación concluye en el descubrimiento de altos niveles de estrés laboral y ansiedad durante el trabajo remoto, reafirmando la hipótesis basada en la relación entre el estrés y la calidad de vida de los docentes (11).

Por su parte, Quispe y García, durante el periodo 2020, en su investigación realizada durante el contexto de pandemia con la finalidad de determinar el impacto psicológico desencadenado por

el confinamiento obligatorio en un grupo de docentes de un Institución Educativa de Huancavelica. El estudio se realizó bajo un corte cuantitativo y con una muestra de 74 docentes del nivel inicial, primaria y secundaria. Se pudo concluir que los cuadros severos de estrés y ansiedad se presentan en los docentes de género femenino, pues factores como edad, hijos y responsabilidades del hogar fortalecían estos trastornos e impactaban negativamente en el desempeño laboral (12).

A nivel regional, Calle, en el 2020, en su investigación pretendió describir el nivel de ansiedad presentada por los docentes durante el contexto de pandemia en una institución pública de Chiclayo. La muestra la conformaron 71 docentes y finalmente, se logró identificar que 55,5% de ellos presenta una ansiedad leve. El principal hallazgo se basó en los factores externos de desenvolvimiento o realización del profesional, los mismos que cuando eran llevados a niveles extremos, desencadenaban en cuadros severos de ansiedad (13).

A nivel nacional, Gallegos, en el 2019, en su trabajo de investigación tiene como objetivo determinar el nivel de estrés laboral en docentes de una Institución Educativa en Lima. La muestra la conformaron 40 docentes de dicho establecimiento educativo, siendo más del 50% del sexo femenino; y el estudio fue de tipo cuantitativo no experimental de corte transversal. Asimismo, la encuesta aplicada logró encontrar el estado de los profesores

con respecto al estrés, quienes presentan un cuadro moderado (14)

Asimismo, Zavaleta, durante el 2018, abordó una investigación en la cual analiza la relación entre el estrés laboral y el desempeño docente de una Institución Educativa en San Martín de Porres. Su propósito principal fue identificar en que nivel el estrés laboral influye en el desempeño laboral durante las actividades realizadas por los docentes. La metodología de la investigación fue de tipo mixta, no experimental y transversal. Por otro lado, la muestra estuvo conformada por 74 docentes y, la conclusión fue precisa, 45,95% de los profesores presentaron un nivel medio de estrés laboral mientras que el 17,57%, nivel alto. Con estos niveles de estrés se logró determinar que el desempeño docente regular alcanzaba el 54.06% (15).

Por otro lado, Desouky y Allam, en el 2017, proponen una investigación sobre el estrés laboral, la ansiedad y la depresión en docentes egipcios, propuso como objetivo general evaluar la prevalencia de las variables en la muestra. La investigación fue de tipo transversal con una muestra de 568 profesores. Se diseñó un instrumento denominado “Índice de Estrés ocupacional”, el cual permitió encontrar que 67,5% de los docentes encuestados padecen de estrés y 23,2% de depresión. Asimismo, se encontró una correlación positiva entre niveles de estrés y ansiedad en docentes egipcios resaltando los factores de edad, salario y carga laboral. Esta investigación señaló la necesidad de realizar futuras

investigaciones para abordar los factores de riesgos y trastornos mentales en profesores (16).

En el ámbito internacional, Dawn, Talukdar, Bhattacharje y Prakash, en el 2016, plantearon un estudio científico en el cual evaluaron el contexto en el cual se desenvuelven docentes de la India. El objetivo principal de esta investigación fue determinar la relación entre los altos niveles de estrés laboral y las diferentes variables sociodemográficas de los docentes, y como desencadenan comportamientos de ansiedad. El estudio tuvo un diseño transversal y la muestra estuvo conformada por 338 profesores de escuelas rurales y urbanas. Como conclusión, se logró evidenciar que los docentes con mayor rango de sueldo son los más afectados por cuadros severos de estrés y ansiedad (17).

Además, Asa Lasebikan, durante el 2016, realizaron una investigación titulada “Salud mental de los profesores: estrés, ansiedad y depresión de los profesores en las escuelas secundarias de Nigeria” plantearon como objetivo principal analizar la prevalencia del estrés, la depresión y la ansiedad entre la muestra especificada. Fue un estudio descriptivo transversal y se seleccionaron 471 docentes del nivel primario como muestra. En síntesis, el trabajo de investigación determinó que 72,2% de los docentes prevalecen de estrés y 29,5% de depresión; los resultados sugirieron la implementación de algún programa especializado en programas de salud mental (18).

Gamonet, en el 2016, en su investigación abordó la relación entre el estrés y ansiedad laboral y el desempeño en los docentes de una institución en Chiclayo. Asimismo, se afirma que el ambiente físico, el estilo de liderazgo y el nivel de carga laboral influyen en el desempeño del docente. Se aplicó una encuesta a 30 profesores y se logró determinar que presentan un nivel bajo de estrés y, por ende, un alto desempeño laboral (19).

2.2. Bases teóricas

A nivel mundial se han estudiado diferentes teorías relacionadas con el estrés laboral. Una de ellas se basa en el estudio planteados por Selye, en 1941, la teoría basada en la respuesta. Selye afirma que el estrés genera en el organismo una reacción no específica frente al contexto exigente que se le presenta. Este concepto es la razón por la cual se piensa que el estrés no tendría una causa específica, debido a que los estresores influyen en la homeostasis del ser humano, estos pueden ser estímulos psicológicos y físicos. Selye considera que la respuesta al estrés debe estar enfocada a un criterio de adaptación e integración a un nuevo contexto o ambiente (20).

Por su parte, Holmes y Rahe, durante 1967, proponen la teoría basada en estímulos o estresores. Esta teoría sitúa al estrés fuera del control del individuo, al contrario, plantea entender los niveles de estrés como respuesta del ambiente externo. Estos factores son incontrolables e impredecibles por lo que el individuo está propenso a sentir perturbación, alteración y frustración con hechos que

ocurren a su alrededor. En síntesis, los estímulos ambientales podrían influir negativamente en el organismo individual generando reacciones adversas como percepción de amenaza, rechazo y presión social, frustración y aislamiento. El estrés se origina fuera de la persona (21).

Asimismo, Lazarus y Folkman, en el año 1984, abordan una teoría basada en criterios de interacción, la cual refuerza la importancia de los factores psicológicos encargados de controlar las respuestas del estrés. Esta teoría explica cómo reacciona el individuo ante lo que está sucediendo después de observar y analizar el contexto. En esta teoría se plantean 3 tipos de evaluación: Primaria, consta en el encuentro del individuo con algún hecho externo o interno. Este tipo de evaluación puede ser medida bajo 04 criterios; Amenaza (es la anticipación a un posible daño), Daño – pérdida (cuando se produce un daño psicológico), desafío (hecho que podría generar efectos positivos con cierto nivel de amenaza) y beneficio (no existe presencia de estrés). El segundo tipo de evaluación es la secundaria caracterizada por el uso adecuado de los recursos y habilidades del individuo para afrontar situaciones de estrés. Y, por último, la reevaluación considera como “la de mayor importancia” debido a que permite obtener un *feedback* para distinguir las acciones correctas e incorrectas y probables mejoras (22).

Con respecto a los conceptos, existe una gran variedad de ellos provenientes de diferentes autores. Entre los más destacados está

Cano (2005), quien señala que “el estrés puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo. Así pues, cuando no existe control de la demanda ambiental, el individuo está en la obligación de desarrollar reacciones de adaptación, las que podrían desencadenar una inestabilidad emocional generando ansiedad, ira y depresión (párr. 5) (23).

Asimismo, Leka, Griffiths y Cox hacen referencia al estrés laboral como el comportamiento impulsivo presentado en el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades (24).

La Organización Internacional de Trabajo (OIT) considera que el estrés es la reacción física, psicológica y emocional frente a problema causado por el desbalance entre las responsabilidades, exigencias y los recursos necesarios para resolver esas responsabilidades; está determinado por la estructura del trabajo, la metodología del trabajo y las relaciones laborales (25).

Por su parte, el Centro Nacional de Excelencia tecnológica en Salud define a la ansiedad como al estado emocional poco placentero acompañado de cambios físicos y mentales, el cual, podría ser considerado como una reacción de respuesta y a lo largo del tiempo, se adaptaría al estilo de vida del individuo (26).

Asimismo, Wiegel, durante el 2014, afirmó que existen consecuencias cognitivas expresados en problemas de memoria, como olvidar información detallada o relacionada con las jornadas

laborales. Así como también dificultad para mantener niveles de concentración al realizar alguna actividad o varias al mismo tiempo (27).

Los expertos Ganster y Rosen consideran que altos niveles de estrés producen, también, efectos físicos como el insomnio, hipertensión, diabetes, tiroides y enfermedades dermatológicas. Altos cuadros de estrés generan desordenes en horario alimenticios y aparición de acné por la constante exposición a actitudes de frustración (28).

Finalmente, Tennant, en el 2001, aborda las consecuencias emocionales enfocadas en hechos como la procrastinación, los ataques de pánico o ansiedad y la sintomatología depresiva perenne en el individuo (29).

Por otra parte, Virues plantea diversas teorías relacionadas con la ansiedad (30). Entre ellas, la Teoría Psicodinámica de Freud, en donde afirma que la ansiedad es una reacción frente a situaciones de peligro en contexto de alarma procedente de una pelea constante entre el individuo y sus propios instintos prohibidos, los cuales son expresados en instintivos inaceptables desencadenando episodios severos de estrés.

Por último, se plantean las teorías cognitivistas que surgen con las formulaciones de Lazarus basadas en los conceptos de estrés y procesos cognitivos. Esta teoría desarrolla un enfoque caracterizado por el poder del individuo para percibir una situación

predeterminada, evaluarla y valorar su implicancia. Posterior a la evaluación, si la persona obtiene resultados amenazantes, entonces podrá desarrollar una reacción de ansiedad regulada por diversos procesos cognitivos (31).

Con respecto a los conceptos, la Sociedad Española de Medicina Interna define a la ansiedad como un mecanismo de adaptación natural que le permite generar cuadros de alerta ante sucesos aparentemente peligrosos capaces de poner en riesgo la integridad del individuo (32).

Según Silvetri y Staville, en el año 2005, señalaron que la ansiedad la constituye un grupo de reacciones físicas y psicológicas que aparecen ante un contexto de peligro o amenaza. La presencia de la ansiedad se evidencia desde el primer día de nacimiento siendo un mecanismo natural. El trastorno de la ansiedad no solo se desencadena por factores externos, sino también por los miedos o frustraciones internos (33).

Por otra parte, Pineda, en el 2019, afirmó que la ansiedad hace referencia a una respuesta de adaptación a la amenaza, preparada por el organismo para lograr huir o luchar ante el peligro (34).

3. METODOLOGIA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Enfoque de la investigación: Cuantitativo

En una investigación cuantitativa se plantea un problema, hipótesis, objetivos y variables de estudio, además de la interpretación y análisis mediante estadísticos (Bernal, 2014).

Finalidad de la investigación: Aplicada

Una investigación aplicada está dirigida a conseguir a través del conocimiento científico, los medios (metodologías, protocolos y tecnologías) mediante el cual se puede satisfacer una necesidad reconocida y concreta (CONCYTEC, 2018).

Alcance de la investigación: Correlacional

La finalidad de la investigación de tipo correlacional es analizar el comportamiento de un concepto o de las variables con respecto a otras relacionadas en el estudio. Asimismo, mide dos o más variables propuestas en la investigación determinando si están o no relacionadas y analizar en qué nivel lo están (Hernández, 2018).

Periodo en el que se capta la información: Prospectivo

Toda la información se recogerá de acuerdo con los criterios del investigador y para los fines específicos de la investigación, después de la planeación de ésta.

Periodo en el que se realiza la investigación: Transversal

Es transversal porque el instrumento de investigación se aplicará de manera concluyente en una sola vez (Hernández, 2018).

Tipo de inferencia de la investigación: Hipotético – deductivo.

La investigación se basa en la generación de hipótesis a partir de hechos observados mediante la inducción, unas hipótesis que

generan teorías que a su vez deberán ser comprobadas y falseadas mediante la experimentación

Diseño de investigación: No experimental

Una investigación no experimental tiene como característica principal la no manipulación de las variables ni de los sujetos. En este diseño el investigador tiene un bajo nivel de intervención sobre el diseño de la prueba empírica. (Hernández, 2018).

3.2. Población, muestra y muestreo

La población estuvo conformada por 60 docentes.

3.2.1. Muestra

La población mencionada anteriormente no excede a los 100 individuos en estudio, por lo tanto, no fue necesario aplicar la formula estadística para hallar un nuevo dato. Se consideró una muestra censal, la cual estuvo conformada por los 60 docentes.

3.2.2. Muestreo

Para la presente investigación se llevó a cabo un muestreo no probabilístico por conveniencia.

3.3. Criterios de selección

3.3.1. Criterios de inclusión

- Docentes que se encuentra desarrollando trabajo remoto

- Docentes que pertenecen a la entidad educativa en estudio
- Docentes que aceptan el consentimiento para el estudio.

3.3.2. Criterios de exclusión

- Docentes que no realizan trabajo remoto
- Personal administrativo de la institución en estudio
- Personal de servicio de la institución
- Personal directivo institucional

3.4. Variables de estudio y su operacionalización

Variable	Definición Conceptual	Dimensión	Indicador	Tipo	Escala
Estrés	"Sobrecarga que exige un esfuerzo adaptativo por parte del trabajador para responder al desequilibrio entre las demandas planteadas por la organización del trabajo, el medio laboral y los recursos institucionales"	Agotamiento emocional	1,2,3,4,5,6,7,8,9	Cuantitativo	Ordinal
		Despersonalización	10,11,12,13,14,15,15,17	Cuantitativo	
		Realización personal	18,19,20,21,22	Cuantitativo	
Ansiedad	"Es el mecanismo adaptativo natural que nos permite ponernos alerta ante sucesos comprometidos capaz de proporcionar componentes adecuados de precaución en situaciones especialmente peligrosas" (Sociedad Española de Medicina Interna).	Ansiedad leve	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,8,9,10,11,12,13 14,15,16,17,18,19,20	Cuantitativo	Ordinal
		Ansiedad moderada		Cuantitativo	
		Ansiedad severa		Cuantitativo	

3.5. Métodos, técnicas y procedimientos

Para realizar el proceso de recolección de datos, usando los cuestionarios, fue necesario realizar el siguiente proceso:

En primera instancia, fue fundamental solicitar el permiso a la institución en la cual se llevara a cabo el estudio. Después, se procedió a determinar el periodo de tiempo que implicará la recolección de datos, esto permitió establecer los límites de tiempo sin perjudicar el horario laboral de los profesionales. Asimismo, se entregaron los cuestionarios al personal indicado para proceder a su llenado correspondiente. Finalmente, los resultados obtenidos fueron detallados en un cuadro Excel para su análisis correspondiente.

Técnica

La técnica que se empleó en la aplicación de los instrumentos es la encuesta.

Instrumentos

Se aplicaron dos instrumentos para la recolección de datos: 1) Maslach Burnout Inventory y 2) Cuestionario para determinar la escala de autovaloración de ansiedad por W.W.K. ZUNG.

Validez y confiabilidad

La validez del Maslach Burnout Inventory (MBI) se realizó desde 1986, pero se realizará su validez para la población en estudio, a través de la Prueba Estadística de Aiken.

Para medir la confiabilidad del cuestionario de Maslach, se aplicó una prueba piloto, lo que será la base para aplicar el estadístico Alfa de Cronbach y determinar consistencia interna y correlación de los ítems.

Por otro lado, con respecto al cuestionario de Zung, los coeficientes de correlación son 0.66.

3.6. Análisis y procesamiento de datos

Posterior a la recolección y análisis de datos obtenidos, se procedió a la elaboración de una base de datos en el programa Microsoft Excel, en el cual se ingresaron todos los datos obtenidos de los instrumentos para lograr su adecuado y automático procesamiento. Finalmente, los datos se importaron al programa Estadístico SPSS v. 22.0 logrando una consolidación de datos, los mismos que fueron mostrados en tablas y figuras expresados en resultados, frecuencias y porcentajes logrando responder a los objetivos formulados con respectivos análisis e interpretaciones. En la presente investigación, para demostrar la correlación de las variables se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman, el cual midió la fuerza y la dirección de la asociación entre dos variables clasificadas.

3.7. Consideraciones éticas

En cumplimiento del respeto a la dignidad humana de los docentes participantes en el presente proyecto de investigación, se planteó el cumplimiento de los principios bioéticos.

Aprobación del comité de ética

El proyecto de investigación fue sometido a evaluación de un comité de ética representado por la universidad, responsable de asignar docentes expertos encargados de evaluar los criterios de Belmont (principios y guías éticas para la protección de los sujetos humanos de investigación), los cuales incluyen: la beneficencia, autonomía y justicia.

Principio de Beneficencia y No Maleficencia:

No se previó daño físico o psicosocial a los docentes de la Institución Educativa durante la ejecución del proyecto, salvaguardando el derecho a la salud. El beneficio de la investigación para los participantes no fue en el aspecto monetario, fue en el aspecto personal y profesional, al sentar las bases para los planes de mejoramiento en su desempeño laboral y manejo del estrés para contribuir a mejorar la calidad de atención a nuestros usuarios. La información proporcionada por los participantes se codificó con un número de identificación, se analizaron y una vez aprobado el informe final, serán destruidos.

Principio de Autonomía:

Los docentes de la Institución Educativa que aceptaron participar en el estudio son libres y no fueron coaccionados; además tuvieron la potestad de abandonar el estudio, si así lo hubieran decidido, en busca del cumplimiento del derecho a la autodeterminación, sin ningún tipo de represalias en el presente y futuro.

Principio de Justicia:

Todos los docentes de la Institución Educativa participantes contaron con los mismos derechos, al tratamiento justo, tuvieron derecho a la socialización de los resultados del estudio; ningún participante sufrió discriminación de ninguna índole ni bajo ningún argumento, pues se buscó el cumplimiento al derecho de la justicia y equidad.

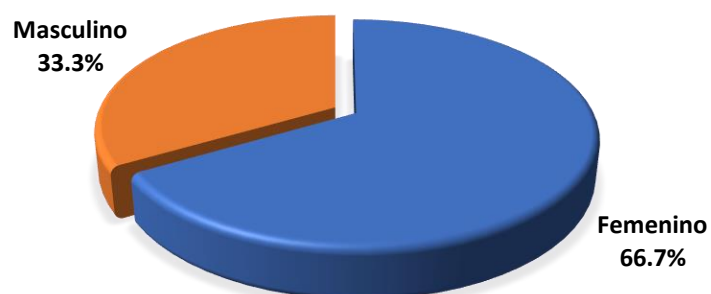
4. RESULTADOS

Tabla 1. Caracterizar a los docentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chiclayo, 2021

	N	%
Sexo		
Femenino	40	66.7
Masculino	20	33.3
Edad		
Menos de 33 años	21	35.0
33 - 42 años	23	38.3
43 - 52 años	13	21.7
Más de 52 años	3	5.0
Estado Civil		
Casada(o)	34	56.7
Divorciada (o)	1	1.7
Soltera(o)	25	41.7
hijos en casa		
No	12	20.0
Si	48	80.0
Tiempo servicio		
menos de 12 años	34	56.7
12 - 21 años	23	38.3
Más de 21 años	3	5.0
Total	60	100.0

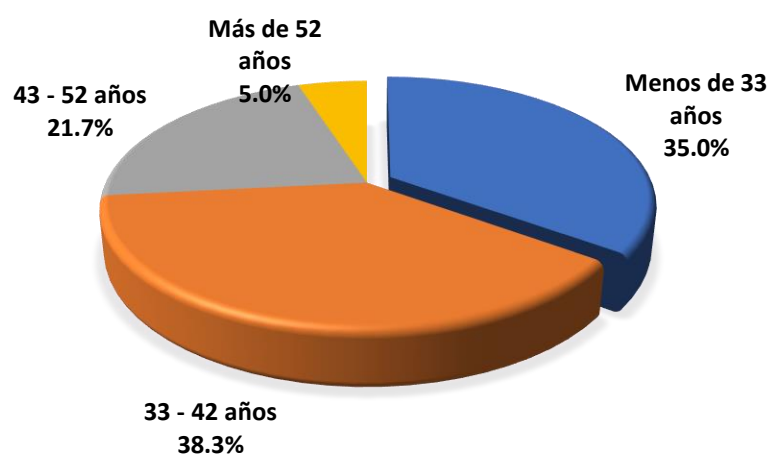
Fuente: Cuestionario aplicado a docentes - 2021

Figura 1. Distribución del sexo de los docentes de una Institución Educativa de Chiclayo, 2021



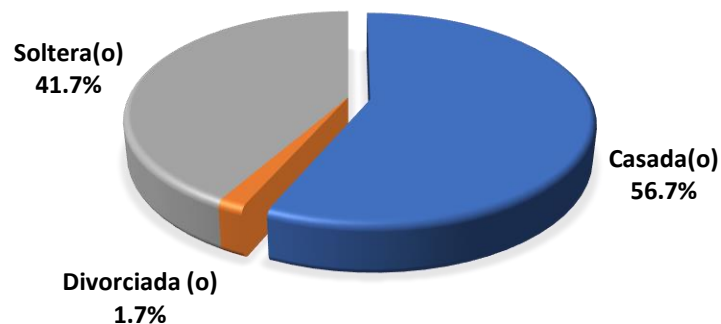
En la tabla 1 y figura 1, se observa que en la mayoría los docentes son del sexo femenino (66,7%) y el 33,3% son del sexo masculino.

Figura 2. Distribución de la edad de los docentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chiclayo, 2021



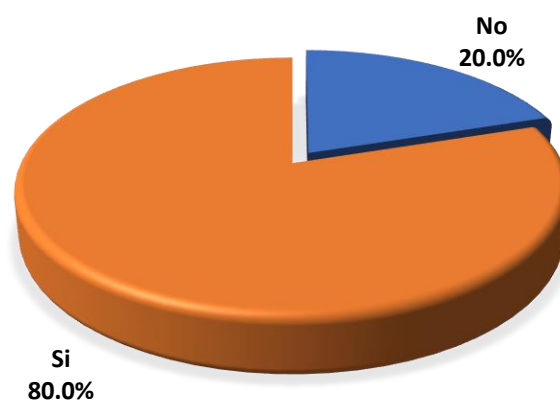
En la tabla 1 y figura 2, se observa que el 38.3% de los docentes están en un rango de edad entre 33-42 años, mientras el 35.0% menos de 33 años, el 21.7% de 43-52, y solo un 5.0% más de 52 años.

Figura 3. Distribución del estado civil de los docentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chiclayo, 2021



En la tabla 1 y figura 3, se observa que el 56.7% de los docentes son casados, mientras el 41.7% son solteros, y solo un 1.7% son divorciados.

Figura 4. Distribución de hijos en casa de los docentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chiclayo, 2021



En la tabla 1 y figura 4, se observa que en la mayoría los docentes si tienen hijos en casa (80.0%), y el 20.0% no tienen hijos en casa.

Figura 5. Distribución del tiempo de servicio de los docentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chiclayo, 2021



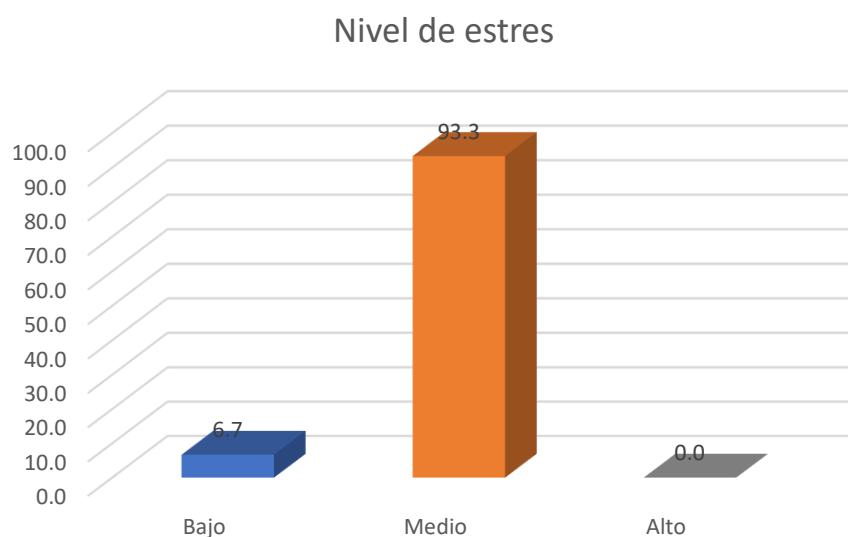
En la tabla 1 y figura 5, se observa que el 56.7% su tiempo de servicio de los docentes es menos de 12 años, mientras el 38.3% de 12-21 años, y solo un 5.0% su tiempo de servicio es más de 21 años.

Tabla 2. Evaluar el nivel de estrés del trabajo remoto en docentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chiclayo

	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	[0 - 44]	4	6.7
Medio	[45 - 88]	56	93.3
Alto	[89 - 132]	0	0.0
Total		60	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a docentes - 2021

Figura 6. Evaluar el nivel de estrés del trabajo remoto en docentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chiclayo



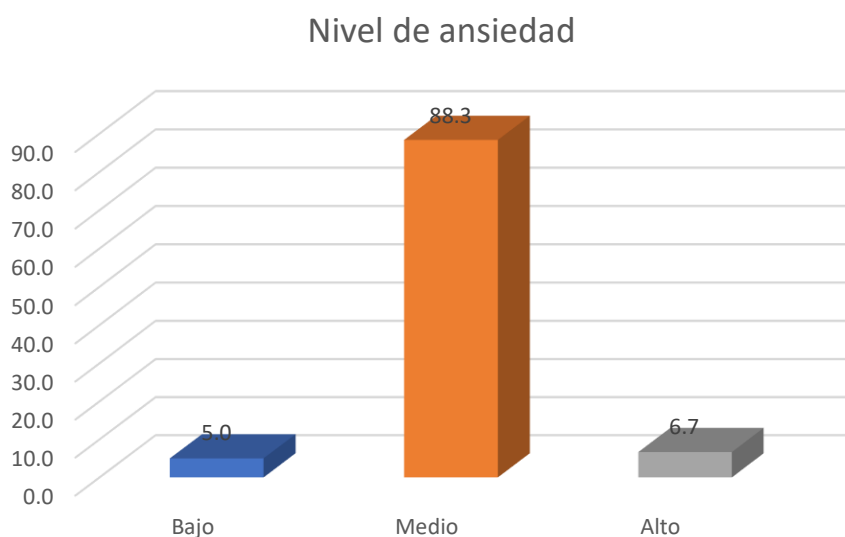
En la tabla 2 y figura 6, se observa que el 93.3% de los docentes su nivel de estrés es medio, y solo un 6.7% tienen un nivel bajo de estrés.

Tabla 3. Analizar el nivel de ansiedad del trabajo remoto en docentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chiclayo

	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	[20 - 40]	3	5.0
Medio	[41 - 60]	53	88.3
Alto	[61 - 80]	4	6.7
Total		60	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a docentes - 2021

Figura 7. Analizar el nivel de ansiedad del trabajo remoto en docentes de una Institución Educativa en la ciudad de Chiclayo

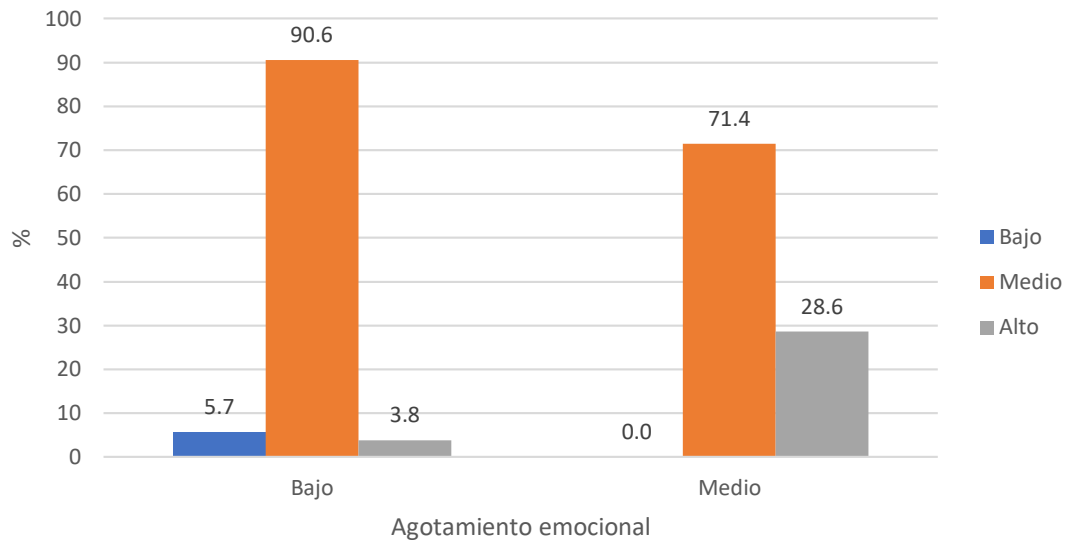


En la tabla 3 y figura 7, se observa que el 88.3% de los docentes evidencia su nivel de ansiedad como medio, mientras el 6.7% tienen un nivel alto de ansiedad, y el 5.0% su nivel de ansiedad es bajo.

Tabla 4. Medir la relación estadística de las dimensiones del estrés y la ansiedad

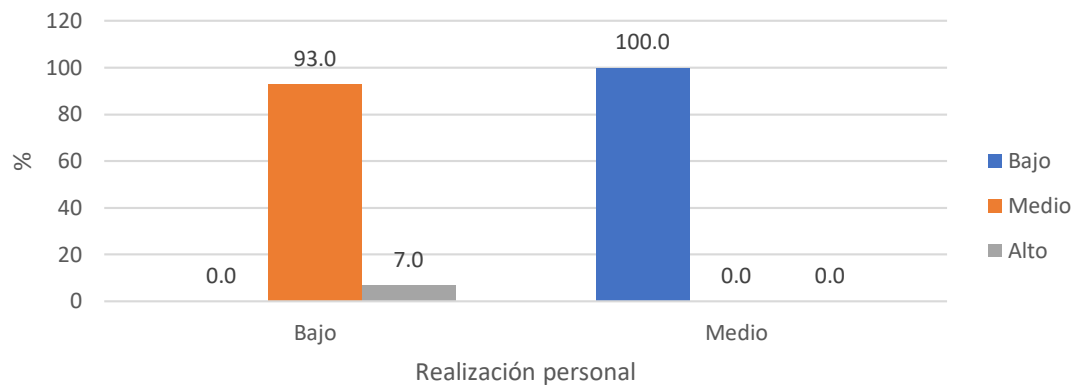
Dimensiones/ Estrés	Ansiedad						Total	p. valor
	Bajo		Medio		Alto			
	N	%	N	%	N	%	N	
Agotamiento emocional								
Bajo	3	5.7	48	90.6	2	3.8	53	0,042
Medio	0	0.0	5	71.4	2	28.6	7	
Realización personal								
Bajo	0	0.0	53	93.0	4	7.0	57	0,000
Medio	3	100.0	0	0.0	0	0.0	3	
Despersonalización								
Bajo	3	6.4	42	89.4	2	4.3	47	0,253
Medio	0	0.0	11	84.6	2	15.4	13	
Total	3	5.0	53	88.3	4	6.7	60	

Figura 8. Relación estadística de la dimensión agotamiento emocional del estrés y la ansiedad



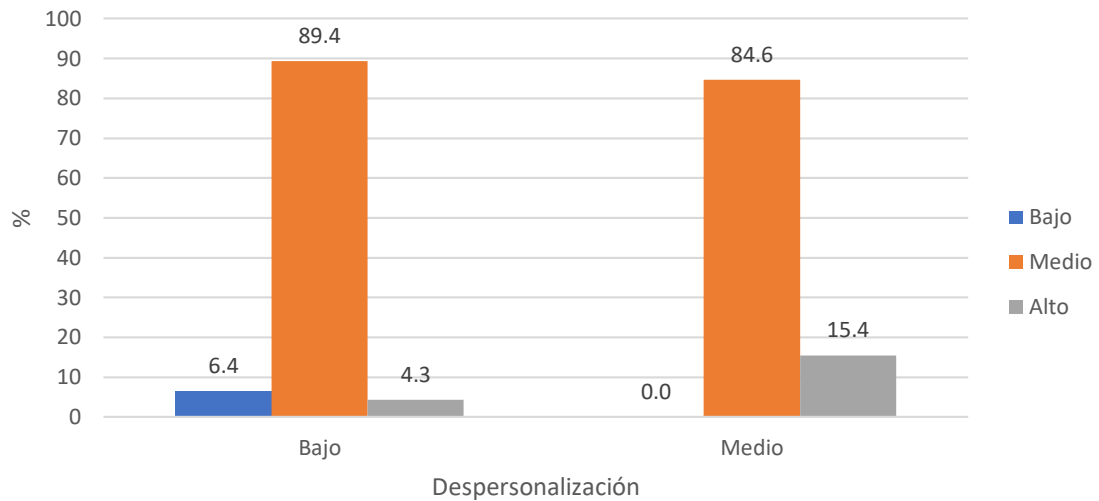
En la tabla N°4 los docentes que experimentan un agotamiento emocional bajo, el 90.6% presentaron una ansiedad de nivel medio, en cambio cuando el agotamiento emocional es medio el 71.4% experimentaron una ansiedad de nivel medio. Es así que se determina diferencias significativas de la ansiedad según el agotamiento emocional con el cual existe una relación entre agotamiento emocional y ansiedad en los docentes ($p=0,042$).

Figura 9. Relación estadística de la dimensión realización personal del estrés y la ansiedad



En la tabla 4 los docentes que experimentan una realización personal de nivel bajo, el 93.0% presentaron una ansiedad de nivel medio, en cambio cuando la realización personal es media el 100.0% experimentaron una ansiedad de nivel bajo. Es así que se determina diferencias significativas de la ansiedad según el estrés con el cual existe una relación entre estrés y ansiedad en los docentes ($p=0,000$)

Figura 10. Relación estadística de la dimensión despersonalización del estrés y la ansiedad



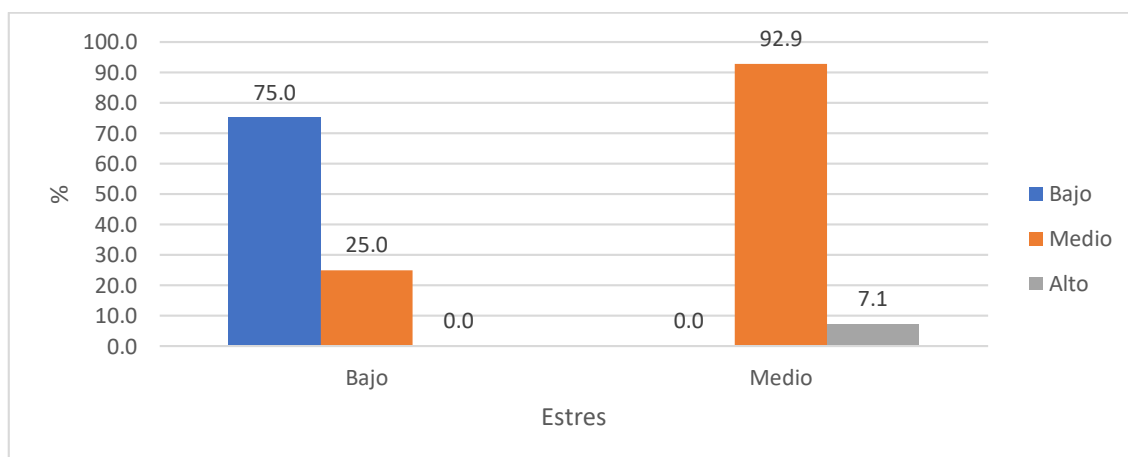
En la tabla 4, los docentes que experimentan una despersonalización de nivel bajo, el 89.4% presentaron una ansiedad de nivel medio, en cambio cuando la despersonalización es de nivel medio el 84.6% experimentaron una ansiedad de nivel medio. Es así que no se determina diferencias significativas de la ansiedad según la despersonalización con el cual no existe una relación entre la despersonalización y ansiedad en los docentes ($p=0,253$)

Contrastación de hipótesis

Tabla 5. Relación estadística entre el estrés y la ansiedad en una institución educativa, 2021

Estrés	Ansiedad						Total	p. valor
	Bajo		Medio		Alto			
	N	%	N	%	N	%		
Bajo	3	75.0	1	25.0	0	0.0	4	
Medio	0	0.0	52	92.9	4	7.1	56	0,000
Total	3	5.0	53	88.3	4	6.7	60	

Figura 11. Relación estadística entre el estrés y la ansiedad en una institución educativa, 2021



En la tabla 5 se establece, que los docentes que experimentan un estrés bajo, el 75% presentó una ansiedad baja, en cambio cuando el estrés es medio el 92,9% experimentaron una ansiedad de nivel medio. Es así que se determina diferencias significativas de la ansiedad según el estrés con el cual existe una relación entre el estrés y la ansiedad en los docentes ($p= 0,000$).

5. DISCUSIÓN

El estrés laboral es un problema en los trabajadores, el cual predomina, últimamente debido a la fuerte crisis sanitaria a raíz de la pandemia Covid – 19. Este contexto genera bajos niveles de productividad y no permite realizar adecuadamente las tareas o responsabilidades. En el sector educación, los docentes han registrado altos niveles de estrés, los mismos que desencadenan en cuadros severos de ansiedad y, finalmente, abandonan sus labores como profesores.

Con relación al primer objetivo específico, en la tabla N°1, se puede identificar las diferentes características consideradas para identificar al docente en base al sexo, edad, estado civil, numero de hijos y tiempo de servicio. Asimismo, en la figura N°1, se puede determinar que, de 60 profesionales encuestados, el 33.3% son de género masculino y 66.7%, femenino. Estos resultados están relacionados con lo expuesto por Quispe y García, quienes concluyen que la mayor parte de su plana de docentes está conformada por mujeres y los cuadros severos de estrés se presentan en docentes del sexo femenino. Por su parte, Gallegos señala, en su estudio realizado a nivel nacional, que más del 50% de los docentes activos son del sexo femenino.

En la figura N°2, se logra identificar, correctamente, los rangos de edad de los diferentes docentes. Se determina que el 38.3% de los encuestados están entre el rango de 33 a 42 años, siendo la mayor parte del personal, mientras que el 35% lo representan docentes menores de 33 años y, por último, quienes tienen más de 52 años están representados por un 5%. Así pues, como menciona Ganster y Rosen, los altos niveles de estrés pueden

ocasionar otras comorbilidades asociadas con la edad. Los autores coinciden en que los factores estresores, en personas mayores, pueden complicar la calidad de vida y el desarrollo profesional por la constante exposición a contextos de frustración o depresión. Asimismo, Wiegel, afirma que se pueden desencadenar problemas cognitivos afectando, directamente, a la memoria y a la capacidad de retener información, lo cual resulta relevante para un docente durante un contexto de pandemia.

En la figura N°3 se evidencia la distribución del estado civil de los docentes que laboran en la Institución. De los 60 encuestados, 56.7% son casados, el 41.7% son solteros y mantienen una vida independiente y, finalmente, el grupo de docentes divorciados representan el 1.7%. Estos resultados pueden explicarse por el aporte de Holmes y Rahe, quienes concluyen en que el individuo es el único responsable de desarrollar estrés, con mayor incidencia en quienes están propensos a vivir en un entorno de perturbación, alteración y frustración. Así pues, también afirman que las relaciones interpersonales, son uno de los factores con mayor incidencia en cuadros de estrés y ansiedad.

Por otro lado, en la figura N°4 se discute la distribución de hijos en casa. De los 60 docentes encuestados, quienes si tienen hijos representan el 80%, mientras que el 20% no tienen hijos en casa.

Finalmente, en la figura N°5, se puede determinar que del total de docentes, quienes tienen un tiempo de servicio menor a 12 años conforman el 56.7%, siendo este grupo la mayoría de encuestados. El 38.3% del total está conformado por docentes con un tiempo de servicio de 12 a 21 años. Por

último, el 5% de los encuestados cuentan con un tiempo de servicio de más de 21 años.

Con respecto al segundo objetivo específico, en la tabla N°2, se discute el nivel de estrés generado por el trabajo remoto en un grupo de docentes. Se determina que de 60 maestros que abarca el estudio, el 93.3% de ellos presenta un nivel medio de estrés, 6.7% un nivel bajo y ningún docente se caracteriza por trabajar bajo altos niveles de estrés. Estos resultados se pueden contrastar con lo expuesto por Zavaleta, en Lima, quien refiere que el estrés está asociado con el desempeño docente. En su estudio se demuestra que casi el 50% de los docentes presentaron un nivel medio de estrés, lo cual se refleja que solo se llegaba al 50% del desempeño docente, situación que generaba incertidumbre y escasa relación docente – alumno. Por su parte, Desouky y Allam, en su estudio, diseñaron una herramienta denominada “Índice de Estrés Ocupacional”, encargado de medir los diferentes niveles de estrés en los docentes. Este permitió hallar al 67.5% de profesores que padecieron de este sentimiento de tensión y angustia (estrés).

En la tabla N° 3 se pretende analizar el nivel de ansiedad en docentes resultado del trabajo remoto en el contexto de pandemia. De un total de 60 profesionales encuestados, el 88.3% presentan un nivel medio de ansiedad, representando la gran mayoría; 6.7% de los docentes sufren de un nivel alto y 5.0% un nivel bajo de ansiedad. Así como lo mencionan Silvetri y Staville, la ansiedad aparece ante la incapacidad de manejar situaciones de peligro o amenaza ocasionando cuadros de frustración y desesperación. En la mayoría de los casos, situaciones externas fueran del

control de la persona podrían ocasionar cuadros de ansiedad u otras afecciones psicológicas más complicadas. No obstante, Dawn, Talukdar, Bhattacharie y Prakash confirman que algunas variables sociodemográficas desencadenan cuadros severos de ansiedad, demostrando que aquellos docentes que perciben mayor nivel de sueldo son los que están más expuestos a altos niveles de estrés.

Finalmente, en respuesta al tercer objetivo específico, en la tabla N°4 se mide la relación estadística entre las dimensiones del estrés y la ansiedad en los docentes de la institución. En la figura N°8 se pretende determinar la relación estadística entre la primera dimensión del estrés, el agotamiento emocional, y la ansiedad, en donde se logra concluir que existe una relación entre ambas variables con un índice de 0,042. Estos resultados pueden comprobarse con lo expuesto por Gamonet, quien concluye que existe una relación directa entre ambas variables, resaltando que el estilo de liderazgo es el criterio con mayor influencia en el agotamiento emocional de los docentes. Por otra parte, en la figura N°9, se mide la relación estadística entre la realización personal, segunda dimensión del estrés, y la ansiedad. Se puede evidenciar que del total de docentes que cuentan con una realización personal de nivel bajo, el 93% de ellos presentaron ansiedad en un nivel medio, mientras que de un total de encuestados que presentan una realización personal media, el 100% experimentaron cuadros de ansiedad en un nivel bajo. Como lo expone Calle, los factores externos que impactan en el crecimiento personal o en el desarrollo profesional tiende a generar mayores crisis de ansiedad debido a la preocupación constante de ser mejores cada día. Para concluir, en la figura N° 10, se mide la relación entre

la dimensión despersonalización y la ansiedad. La dimensión mencionada hace referencia al sentimiento de desconexión del entorno que rodea al profesional, es decir, no se siente conectado ni identificado con las funciones asignadas. En esta figura, del total de docentes que presentaron niveles bajos de despersonalización, el 89.4% demostró niveles medios de ansiedad, mientras que a un nivel medio de despersonalización, el 84.6% de los docentes experimentaron nivel medio de ansiedad. Después de realizar las encuestas, se logro demostrar que no existe una relación significativa entre ambas variables.

6. CONCLUSIONES

Con respecto al primer objetivo específico, se concluye que predominan diversas características generales en los docentes encuestados. Con respecto al sexo, 40 de ellos son de género femenino mientras que 20 pertenecen al género masculino. De 60 profesionales 21 docentes tienen menos de 33 años; 23 profesionales de educación tienen entre 33 – 42 años; 13 maestros tienen entre 43 – 52 años y, finalmente, solo 3 docentes tienen más de 53 años. En relación al estado civil, de 60 encuestados, 34 son casados, 25 son solteros y solo 1 es divorciada (o). No tienen hijos, 12 profesores y 48 si los tienen. Del total de docentes, 34 tienen menos de 12 años en tiempo de servicio, 23 entre 12 – 21 años y 3 , mas de 21 años.

Con respecto al segundo objetivo específico, se logró determinar que, de un total de 60 docentes, 56 de ellos presentan un nivel medio de estrés, mientras que solo 5 tienen un nivel bajo. Finalmente, es importante destacar que ninguno de los docentes encuestados tiene estrés en niveles altos.

Con respecto al tercer objetivo, se concluye que el nivel de ansiedad en términos medio lo presentan 53 docentes, mientras que 4 de ellos experimentan niveles altos de ansiedad y, finalmente, 3 docentes presentan niveles bajos de ansiedad.

Para ir concluyendo, con respecto al cuarto objetivo específico, se logra determinar que existe relación significativa entre la dimensión “realización

personal” y la ansiedad con un valor p de 0,000. Además, no se determina diferencias significativas de la ansiedad según la despersonalización con el cual no existe una relación entre la despersonalización y ansiedad en los docentes con un valor p de 0,253.

7. RECOMENDACIONES

Se recomienda a la dirección del establecimiento, implementar programas de manejo del estrés y ansiedad dirigidos a los docentes, insistiendo en el correcto manejo de las obligaciones sin desencadenar altos niveles de carga laboral. Se debe tener en cuenta los horarios de programación de estos talleres para evitar la desorganización e incumplimiento de las clases. Asimismo, se deben tener en cuenta las diferentes características para personalizar los talleres y dirigirse a un público específico.

Se recomienda al área de recursos humanos de la institución, diseñar programas de intervención psicológica para cambiar la actitud de los docentes frente al contexto actual de pandemia. Además, establecer estrategias de motivación y confraternidad que permita a los docentes relacionarse a través de herramientas virtuales como Zoom, Google met, entre otras.

Se recomienda implementar un programa que permita ofrecer estrategias mediante un taller para el manejo de la ansiedad a las maestras, con el fin de aumentar su autoeficacia laboral y mejorar la salud tanto mental como psicológica en sus docentes.

8. BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Mundial de la Salud. El coronavirus SARS-CoV-2 es una pandemia. Noticias Onu [Internet]. 2020. [Consultado 30 Ene 2021]. Disponible en <https://news.un.org/es/story/2020/03/1470991>
2. Rincon A. Anxiety in the workplace: A comprehensive occupational health evaluation of anxiety disorder in public school teachers. J Appl Bio Res [Internet]. 2018 [Consultado 24 Nov 2020]; 24(1). Disponible en <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jabr.12133>
3. Kavita K, Hassan NC. Work Stress among Teachers: A Comparison between Primary and Secondary School Teachers. Int. Jour. Res. Progr. Educ & Dev. [Internet]. 2018 [Consultado 24 Nov 2020]; 7(4): 60 – 66. Disponible en <https://pdfs.semanticscholar.org/0fd2/1e0daefd8e8d0625fcd14434245dcd9e0903.pdf>
4. Howard, K, Giblin, M, Medina, R. The relationship between occupational stress and gastrointestinal illness: A comprehensive study of public schoolteachers. Journ. Work. Beha.Heal. [Internet]. 2018 [Consultado 24 Nov 2020]; 33(4): 260 – 275. Disponible en <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15555240.2018.1542310>
5. Vanguardia. Estudiantes y profesores van a clases de manejo de emociones por estrés, ansiedad y depresión [Internet]. Colombia; 2020 [actualizado 09 oct 2020; Consultado 24 de Nov 2020]. Disponible en <https://www.vanguardia.com/area-metropolitana/bucaramanga/estudiantes-y-profesores-van-a-clases-de-manejo-de-emociones-por-estres-ansiedad-y-depresion-DF2979324>

6. Educaweb. Inteligencia emocional, clave para reducir el estrés docente ante la pandemia [Internet]. España: Bosada; 2020 [Actualizado 15 oct 2020; Consultado 26 nov 2020]. Disponible en <https://www.educaweb.com/noticia/2020/10/15/inteligencia-emocional-reducir-estres-docente-pandemia-19331/>
7. BiobioChile. Encuesta Elige Educar: 77% de los profesores sufren de estrés con la educación a distancia [Internet]. Chile: Pérez; 2020 [Actualizado 13 sep 2020; Consultado 27 nov 2020]. Disponible en <https://www.biobiochile.cl/especial/educacion/noticias/2020/09/13/encuesta-elige-educar-77-de-los-profesores-sufren-de-estres-con-la-educacion-a-distancia.shtml>
8. Zuñiga S, Pizarro, L. Mediciones de estrés laboral en docentes de un colegio público regional chileno. Información Tecnológica [Internet] 2018. [Consultado 27 nov 2020] 29(1), 171-180. Disponible en <https://doi.org/10.4067/S0718-07642018000100171>
9. Organización Mundial de la Salud. Cepa variante del SARS-CoV-2 – Reino Unido. Who [Internet] 2020. [Consultado 14 ene 2021]. Disponible en <https://www.who.int/csr/don/21-december-2020-sars-cov2-variant-united-kingdom/es/>
10. Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias. Información acerca de la vacuna contra el COVID-19 de Pfizer-BioNTech. CDC [Internet] 2020. [Consultado 30 Ene 2021]. Disponible en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/different-vaccines/Pfizer-BioNTech.html>

11. Becerra, TY. Estrés laboral y calidad de vida en tiempos de pandemia en docentes de escuelas con Quintil 1 – Cajamarca. [Internet] [Licenciatura] [Cajamarca]. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo; 2020 [Consultado 4 dic 2020]. Disponible en <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1388>
12. Quispe, F, Garcia,G. Impacto psicológico del covid-19 en la docencia de la Educación Básica Regular. IphaCent [Internet] 2020. [Consultado 4 dic 2020]; 1(2): 30 – 41. Disponible en <http://journalalphacentauri.com/index.php/revista/article/view/10>
13. Calle, KM. Ansiedad Generalizada en docentes de una Institucion Educativa Pública de Chiclayo. [Internet] [Licenciatura] [Chiclayo]. Universidad Católica Los Angeles, 2020. [Consultado 14 ene 2021]. Disponible en http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19407/ANSIEDAD_GENERALIZADA_DOCENTES_CALLE_ROMERO_DE%20HORN_A_KELLY_MAGALI.pdf?sequence=1&isAllowed=y
14. Gallegos, LD. Estrés laboral en docentes de la Institución Educativa Particular “San Juan Bautista” del distrito de Independencia, 2019 [Internet] [Maestría] [Lima]. Universidad Cesar Vallejo; 2019 [Consultado 3 dic 2020]. Disponible en <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/40023>
15. Zavaleta H. (2018). Estrés laboral en el desempeño docente de las Instituciones Educativas de la Red 8 del distrito de San Martín de Porres. Lima: Universidad de Cesar Vallejo
16. Desouky, D, Allam, H. Occupational stress, anxiety and depression among Egyptian teachers. ScienceDirec [Internet] 2017. [Consultado 3 dic 2020].

7(3): 191 – 198. Disponible en

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2210600617301119>

17. Dawn,S, Talukdar,P, Bhattacharje,S, Prakash,O. A Study on Job related Stress among School Teachers in Different Schools of West Bengal, India. East Jour. Psych. [internet] 2016 19(1). [consultado 3 dic 2020]. Disponible en <http://easternipsychiatry.org/index.php/about/article/view/49>

18. Asa, F, Lasebikan,V. Mental Health of Teachers: Teachers' Stress, Anxiety and Depression among Secondary Schools in Nigeria. Int Neuro Dise Jrn [Internet] 2016. [Consultado 3 dic 2020] 7(4). Disponible en <https://journalindj.com/index.php/INDJ/article/view/13345>

19. Gamonet, JS. ESTRÉS Y DESEMPEÑO LABORAL DE LOS TRABAJORES DEL INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN PÚBLICO “SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS” – CHICLAYO. [Internet] [Maestría] [Chiclayo]. Universidad Cesar Vallejo , 2020. [Consultado 14 ene 2021]. Disponible en https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/3722/gamonet_bj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

20. Ruiz L. La teoría del estrés de Selye: qué es y qué explica. Psico y mente [Internet]. Disponible en <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-selye#:~:text=En%20la%20Teor%C3%ADa%20del%20estr%C3%A9s%20de%20Selye%2C%20%C3%A9ste%20afirma%20que,a%20manifestar%20se%C3%B1ales%20de%20agotamiento.>

21.

22. Ruiz L. La teoría del estrés de Richard S. Lazarus. Psico y mente [Internet]. Disponible en <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-lazarus>
23. Cano, A. (2005). Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. La naturaleza del estrés. Recuperado de https://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm
24. Leka, S, Griffiths, A, Cox,T. La organización del trabajo y el estrés [Internet] vol 3. Francia. 2004. Disponible en https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1
25. Organización Internacional del Trabajo [Internet]. Estrés en el Trabajo: Un reto colectivo [actualizado 4 abr 2016; consultado 5 dic 2020]. Disponible en https://www.ilo.org/safework/info/publications/WCMS_466549/lang-es/index.htm
26. CENETEC. Diagnóstico y Tratamiento de los trastornos de ansiedad en el adulto [Internet]. México; 2010 [Consultado 3 dic 2020]. Disponible en http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/392_IMSS_10_Ansiedad/EyR_IMSS_392_10.pdf
27. Wiegel, C., Sattler, S., Göritz, A. S, Diewald, M. Work-related stress and cognitive enhancement among university teachers. Anxiety, Stress, & Coping [Internet] (2016). 29(1): 100 – 117.
28. Ganster, D. C, Rosen, C. C. Work stress and employee health: A multidisciplinary review. Journal of Management [Internet] 2013 [Consultado 3 dic 2020] 39(5), 1085-1122.

29. Tennant, C. Work-related stress and depressive disorders. Journal of psychosomatic research [Internet] 2001, [Consultado 3 dic 2020] 51(5), 697 - 704.
30. Virues, R. Psicología científica. [Internet] 2005. Disponible en <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-69-1-estudio-sobre-ansiedad.html>
31. Ellis, A., & Powers, M. (1998). Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted. California: Grupo Planeta (GBS).
32. Sociedad Española de Medicina Interna. Ansiedad [Internet]. España; [Consultado el 3 dic 2020]. Disponible en <https://www.fesemi.org/informacion-pacientes/conozca-mejor-su-enfermedad/ansiedad>
33. Silvetri, E. y Staville, A. (2005). Aspectos Psicológicos de la ansiedad. Tesis inédita, Universidad Favaloro, Córdoba
34. Pineda, A. Nivel de ansiedad y estrés laboral en trabajadores de vigilancia privada asociados a características laborales. [Internet] [Título profesional] [Tacna]. Universidad Privada de Tacna; 2019. [Consultado 3 dic 2020]. Disponible en <http://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/UPT/687/1/Pineda-Pizarro-Alejandro.pdf>

9. ANEXOS

Anexo 1

Maslach Burnout Inventory (MBI)

I. INTRODUCCIÓN

El objetivo del presente instrumento es el medir el nivel de estrés de los docentes de una Institución Educativa Peruano Canadiense en Chiclayo. Se agradece por anticipado su participación en el estudio, se le informa además que toda la información será manejada anónimamente.

II. Datos informativos

2.1. Edad: años

2.2. Género F () M ()

2.3. Estado civil: S () C () D ()

2.4. Tiempo de servicio en docencia: Años

2.5. Hijos en casa: Sí () No ()

III. Cuestionario

A continuación, se le presentan 22 ítems, por lo que se recomienda que lea bien los enunciados y luego marca con una equis (X) en la alternativa de respuesta que considere como correcta. Siendo las alternativas:

Nunca = N (0)

Una vez al mes o menos = UVM (1)

Una vez a la semana = UVS (5)

Todos los días = TD (6)

Pocas veces al año o menos = PVA (2)

Unas pocas veces al mes = UPM (3)

Pocas veces a la semana = PVS (4)

N°		N	UVM	UVS	TD	PVA	UPM	PVS
AGOTAMIENTO EMOCIONAL								
1	Me siento emocionalmente cansado(a) por mi trabajo en la docencia.							
2	Cuando termino de dictar clases , me siento vacío(a).							
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otro turno de trabajo, me siento cansado(a).							
4	Siento que trabajar todo el día con personas me cansa(o).							
5	Siento que el trabajo que realizó todo el día me cansa.							
6	Me siento frustrado por mi trabajo.							
7	Siento que dedico demasiado tiempo a mi trabajo.							
8	Siento que trabajar en contacto indirecto con las personas me cansa.							
9	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades.							
REALIZACIÓN PERSONAL								
10	Siento que puedo entablar relaciones con los pacientes fácilmente.							

11	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis estudiantes							
12	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.							
13	Me siento con mucha energía al realizar mi trabajo.							
14	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes.							
15	Me siento estimulado después de haber trabajado con mis pacientes.							
16	Creo que consigo muchas cosas valiosas en mi trabajo.							
17	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada.							
DESPERSONALIZACIÓN								
18	Siento que trato algunos estudiantes con escasa atención							
19	Siento que me he vuelto más duro(a) con las personas.							
20	Me preocupa que este trabajo me esté							

	endureciendo emocionalmente.							
21	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis alumnos							
22	Me parece que los padres de familia me culpan por sus problemas.							

Anexo 2

Cuestionario de Ansiedad laboral

Por W.W.K. ZUNG

I. INTRODUCCIÓN

El objetivo del presente instrumento es el medir el nivel de estrés de los docentes de una Institución Educativa Peruano Canadiense en Chiclayo. Se agradece por anticipado su participación en el estudio, se le informa además que toda la información será manejada anónimamente.

II. DATOS INFORMATIVOS

- 2.1.** Edad: Años
- 2.2.** Género F () M ()
- 2.3.** Estado civil: S () C () D ()
- 2.4.** Tiempo de servicio en docencia: Años
- 2.5.** Hijos en casa: Sí () No ()

III. CUESTIONARIO

A continuación, se le presentan 22 ítems, por lo que se recomienda que lea bien los enunciados y luego marca con una equis (X) en la alternativa de respuesta que considere como correcta. Siendo las alternativas:

Nunca o Casi nunca

A veces

Con bastante frecuencia

Siempre o casi siempre

		Nunca o casi nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o Casi siempre
1	Estoy nervioso(a) y ansioso(a) más que de costumbre				
2	Me siento con temor sin razón.				
3	Despierto con facilidad o siento pánico.				
4	Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos.				
5	Siento que todo está bien y que nada malo puede suceder				
6	Me tiemblan las manos y las piernas.				
7	Me mortifican los dolores de la cabeza, cuello o cintura.				
8	Me siento débil y me canso fácilmente.				
9	Me siento tranquilo(a) y puedo permanecer en calma fácilmente.				
10	Puedo sentir que me late muy rápido el corazón.				
11	Sufro de mareos.				
12	Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar.				
13	Puedo inspirar y expirar fácilmente				
14	Se me adormecen o me hinchan los dedos de las manos y pies.				
15	Sufro de molestias estomacales o indigestión.				
16	Orino con mucha frecuencia.				
17	Generalmente mis manos están secas y calientes.				
18	Siento bochornos.				
19	Me quedo dormido con facilidad y descanso durante la noche				
20	Tengo pesadillas.				