

## ESTRÉS DOCENTE: CAUSAS Y REPERCUSIONES LABORALES

### TEACHING STRESS: CAUSES AND LABOR IMPLICATIONS

<https://doi.org/10.5281/zenodo.3605196>

AUTORES: Carrilo Cruz Maribel<sup>1</sup>

Obaco Soto Efraín<sup>2</sup>

Ponce Morales Estefanía<sup>3</sup>

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: [osef@pucesd.edu.ec](mailto:osef@pucesd.edu.ec)

Fecha de recepción: 31 / 07 / 2019

Fecha de aceptación: 20 / 09 / 2019

#### RESUMEN

¿Cuáles son las causas que provocan estrés laboral en los docentes? ¿Qué factor estresante predomina en el desempeño laboral de los docentes? La estabilidad emocional es el ente principal que requiere de primordial atención, para que exista un buen desempeño laboral de las personas y más aún los docentes que tienen en sus manos la cuna del saber, ya que la educación es la base de la sociedad. Por tanto, la finalidad de este trabajo de investigación es analizar las causas que provocan estrés laboral en los docentes, debido a las tareas administrativas, adaptación laboral y el mal afrontamiento que agobian a los docentes en la actualidad dentro del entorno laboral.

**PALABRAS CLAVE:** Docente, estrés laboral, educación

#### ABSTRACT

¿Which a are the causes that produce stress in teachers? ¿What factor predominate in the teachers work performance? Emotional stability is the main item that requires the primary, attention for that exist a good job performance of people and more in the teachers Who have in their hands the cradles of knowledge. The education is the basis of the society. So the purpose, of this investigation Is analyze the causes that produce

---

<sup>1</sup> Estudiante de Ciencias de la Educación en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador - Sede Santo Domingo. 20019. Ecuador. E-mail: [emcarrilloc@pucesd.edu.ec](mailto:emcarrilloc@pucesd.edu.ec)

<sup>2</sup> Licenciado en Educación, especialidad Educación Primaria, Químico – Biólogo. Master Gerencia y Liderazgo Educativo. Profesor Titular Auxiliar de la Escuela de Ciencias de la Educación de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Sede Santo Domingo. Ecuador. E-mail: [osef@pucesd.edu.ec](mailto:osef@pucesd.edu.ec)

<sup>3</sup> Estudiante de Ciencias de la Educación en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador - Sede Santo Domingo. 20019. Ecuador. E-mail: [meponcem@pucesd.edu.ec](mailto:meponcem@pucesd.edu.ec)

stress in the teachers. For administrative tasks job adaptation and bad front facing that overwhelm to the teachers in the actuality Inside of the work enviroment.

KEYWORDS: Teacher, work stress, education

## INTRODUCCIÓN

Las exigencias del mundo actual hacen que el rol del docente tenga nuevos retos y nuevas expectativas, lo que ha ocasionado que se genere una serie de responsabilidades y tareas que han provocado el detonante llamado estrés, por ese motivo, la profesión docente está sometida a una serie de exigencias de un alto nivel de complejidad por lo que los profesionales de la educación enfrentan presiones y problemas que dificultan su desempeño laboral. González y Hernández (2016) mencionan que la docencia es una de las profesiones más susceptibles a desarrollar estrés, una de las causas principales es que están en mayor contacto con las personas que son receptoras de su trabajo profesional. La presente investigación pretende analizar las causas que provocan estrés laboral en los docentes cuyo diseño metodológico aplicado fue no experimental transeccional de tipo descriptivo, con un enfoque cuantitativo, a su vez, la muestra fue de 65 docentes; así mismo, la técnica para la recolección de datos utilizada fue la encuesta.

Los resultados obtenidos de la encuesta indicaron que la causa que inciden en el estrés laboral son las tareas administrativas con un 35%, afectando al sexo femenino. Mientras que, la adaptación laboral afecta a los docentes de rango etario 40 a 50 años con una media de 7,39. Por otro lado, los docentes con años de experiencia entre 10 y 15 años y más de 15, señalaron que la adaptación laboral perturba su desempeño profesional debido al escaso manejo de la tecnología con una media de 7,45. Además, el mal afrontamiento es el síntoma de estrés que prevalece en los docentes.

Lo analizado hasta aquí conduce a la siguiente interrogante ¿Qué factores generan estrés en los docentes?, a partir de esto se planteó este trabajo de investigación para poder cumplir con el objetivo de analizar las causas que están provocando estrés en los docentes y que notablemente estas influyen en su desempeño al momento de impartir su clase.

## DESARROLLO

### 1. El estrés

El término 'estrés' (del inglés stress) designa una elevada tensión psíquica producida por situaciones de esfuerzo excesivo, preocupación extrema o grave sufrimiento. El estrés es uno de los términos de mayor complejidad en su construcción y posterior explicación, ha generado varios puntos disímiles en su definición y principios psicológicos, pero que para definirlo se valdrá de varias investigaciones y autores que facilitaran la comprensión de la naturaleza de este término más allá de la simple acepción de la palabra desde un enfoque gramatical.

Se indica que el estrés se caracteriza por el cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal, desde la década de los ochenta, muchos especialistas en el tema han querido definir las características inherentes al proceso que conlleva el estrés, muchos estudios se han realizado y dentro de los descubrimientos se consolida el término "burnout" como una medida aceptada mundialmente y que engloba la triada descrita al inicio de este párrafo (Morianana y Herruzo, 2004).

El síndrome del estrés, por otro lado, dentro de las conceptualizaciones del término, hace alusión a otros componentes que difieren del párrafo anterior, siendo estos propios del síndrome las diferentes etapas de alarma, resistencia y agotamiento del cuerpo frente a diversas situaciones a las que se expone el ser humano, en este tipo de explicación ya se abordan elementos psicobiosociales como dinamizadores del estrés en el sujeto (Rodríguez, Oramas, y Rodríguez, 2007).

Por otro lado, las limitadas investigaciones en la realidad psicológica y sociológica del docente, no permiten tener una adecuada definición del estrés, sus causas y sus estrategias dentro del contexto en el cual se desenvuelve el docente, donde se pongan en manifiesto y se evidencien las fuentes de presión laboral que amenazan y ponen en conflicto al maestro (Fernández, 2008).

Para entender lo que es el estrés la RAE lo define como tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. Es por ello, que la globalización de la información trae cambios y a su vez intuye a que el mundo actual y la profesión docente este

estrechamente ligada con las tecnologías, ya que permite estar al tanto de lo que sucede a nuestro alrededor de manera inmediata, y a su vez obtener nuevos conocimientos para asociarlos en un salón de clases, de manera que, los docentes están expuestos a una variedad de problemas como la proyección de clases didácticas, la gestión y carga administrativa, evidenciándose claros síntomas del estrés.

Por otro lado, Naranjo (2009) supone que “el estrés ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona” (p.172).

Para contextualizar lo dicho hasta aquí, es importante mencionar que el estrés ha sido un término que se ha vivido también en la antigüedad por, ello Arteaga (2014) menciona que:

El estrés siempre ha sido y será una condición inherente a los seres vivos y en especial al ser humano que se encuentra condicionado por la cultura y características del lugar donde vive y se desarrolla como persona y profesionalmente, y que directamente afectan al incremento o decrecimiento del estrés. Por esta razón existen diversas estadísticas de niveles de estrés por la región, por la profesión, por la edad, entre otros, incluso el nivel de estrés puede variar de un año a otro (p.4).

Tal es que, el estrés ha estado y estará presente en el diario vivir debido a que el tiempo y el espacio así lo exigen, incluye esto la cultura y formas de vivir. Ciertos rasgos están condicionados por cómo se desarrolla cada persona sea profesional o socialmente, estos rasgos pueden afectar directamente al incremento o decrecimiento del mismo factor llamado estrés.

Así mismo, Naranjo (2009) menciona que el término estrés se presenta como un desgaste y agotamiento contraído en el cuerpo. Ya que debido a un estrés acumulado que puede originar un estímulo demasiado grande que sea el

responsable de ocasionar la angustia es decir al distrés. Creando una barrera entre el cuerpo y la mente, impidiendo enfrentar de manera racional las dificultades que se pueden presentar en el entorno. Además, el eustrés se refiere a la armonía entre la buena salud física y el bienestar mental ayuda a que el cuerpo tenga su potencial al máximo, relacionado con la claridad mental y condiciones físicas óptimas. Finalmente, Hermosa (2006) supone que, en el caso de los profesionales dedicados a la enseñanza, las situaciones estresantes son cotidianas.

## 2. Tipos de estrés en los docentes

Así mismo, supone situarse en el conocimiento que se pueda tener acerca de las teorías que definen de cierto modo el estrés, desglosándose de este en eustrés y distrés:

En un primer momento Zavala expone que: Según las «teorías basadas en la repuesta» el término de estrés se desdobra en eustrés (o eutrés) y distrés. El eustrés es la respuesta positiva de adaptación ante las situaciones de amenaza, y el distrés en cambio viene a ser el fracaso a esta adaptación que se manifiesta en el individuo en sentimientos negativos (Zavala, 2008, p.68).

Desde este primer enfoque el eustrés y distrés pueden ser entendidas como aquello que produce reacción y por consiguiente la respuesta, es decir la manera en la que se manifiesta una determinada situación.

## 3. Causas del estrés docente

En cuanto a las causas que provoca el estrés Naranjo (2009) menciona un ejemplo: “una emoción agradable producto de una buena noticia produce los mismos efectos que una emoción desagradable, producto de una mala noticia. Ambas situaciones son causa de estrés” (p.174). Por consiguiente, la respuesta que emite el organismo no presenta efectos, ya que está adaptado a normas fisiológicas de los seres humanos.

El estrés y burnout en el personal docente presenta algunas variables causantes de este síntoma, por ello Moriana y Herruzo (2004) en diversas investigaciones, lo clasifica en tres grupos:

1. Variables sociodemográficas (edad, sexo, estado civil, nivel impartido, tipo de centro, etc.)
2. Variables de personalidad (actitudes y tipo de personalidad)
3. Variables propias del trabajo y organizacionales (sobrecarga laboral, trabajo administrativo, número de alumnos) etc. (pp. 600 – 603).

Autores como, Correa, Muñoz y Chaparro (2010) mencionan que:

Los factores que están altamente asociados con las consecuencias físicas y sociales evaluadas, son: género masculino, edad entre 20 y 40 años, relación marital con pareja habitual, dedicación de tiempo completo al trabajo, realización de actividades laborales en casa y la interacción del más del 75 % del tiempo de la jornada laboral con los beneficiarios de los servicios.

## RESULTADOS

**Tabla 1.**  
*Percepciones acerca de los principales estresores laborales.*

	<b>Clases Difíciles</b>	<b>Adaptación Laboral</b>	<b>Tareas Administrativas</b>
<b>N</b>	65,00	65,00	65,00
<b><math>\bar{X}</math></b>	6,60	6,95	7,15
<b>DT</b>	1,32	1,02	1,18
<b>Varianza</b>	1,74	1,04	1,38
<b>Mínimo</b>	4,00	5,00	4,00
<b>Máximo</b>	9,00	9,00	9,00
<b>Suma</b>	429,00	452,00	465,00

**Nota:** Datos obtenidos de la encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa “San Jacinto del Búa Siglo XXI” en el periodo académico 2018 -2019.

De la encuesta aplicada a los docentes los resultados obtenidos, demuestran que las tareas administrativas con una media de 7,15 es la causa que más incide en el estrés

laboral del docente, debido a las exigencias administrativas que se concretan en el reglamento existente, a la escasa inversión económica en capacitaciones y al deficiente material de trabajo.

**Tabla 2.**

*Factores que provocan estrés laboral en los docentes.*

Causas del estrés	F	FR	PORCENTAJE DE FRECUENCIA
Clases Difíciles	429,00	0,32	32
Adaptación Laboral	452,00	0,34	34
Tareas Administrativas	465,00	0,35	35
Total	1346,00	1,00	100

**Nota:** Datos obtenidos de la encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa "San Jacinto del Búa Siglo XXI" en el periodo académico 2018 -2019.

En función de la información obtenida de las encuestas se procede a describir los factores que influyen en el estrés laboral de los docentes. El 35% de los docentes consideran que las tareas administrativas es el factor que más influye en el estrés, seguido por el 34% que es la adaptación laboral mientras que un 32% son las clases difíciles.

**Tabla 3.**

*Factores que provocan estrés laboral en función del sexo.*

Causas de estrés	SEXO							
	Masculino				Femenino			
	N	$\bar{X}$	DT.	$\Sigma$	N	$\bar{X}$	DT	$\Sigma$
Clases Difíciles	27	6,56	1,40	177,00	38	6,63	1,28	252,00
Adaptación Laboral	27	6,96	1,06	188,00	38	6,95	1,01	264,00
Tareas Administrativas	27	7,07	1,04	191,00	38	7,21	1,28	274,00

**Nota:** Datos obtenidos de la encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa "San Jacinto del Búa Siglo XXI" en el periodo académico 2018 -2019.

Los datos obtenidos entre las causas en función del sexo, se puede establecer que los factores son los mismos con un ligero porcentaje superior en las personas de sexo femenino con respecto a las tareas administrativas que presentan una media de 7,21. Así mismo esta causa es la que incide en el estrés en las personas de sexo masculino con una media de 7,07. Cabe recalcar que entre las tareas administrativas que provoca

estrés en los docentes son: falta de capacitaciones y el deficiente material de trabajo, así como las exigencias administrativas debido al reglamento existente.

**Tabla 4.**

*Causas que provocan estrés laboral en relación a la edad.*

Causas de estrés	Edad															
	20 a 30 años				30 a 40 años				40 a 50 años				Más de 50 años			
	N	Media	DT	Suma	N	Media	DT	Suma	N	Media	DT	Suma	N	Media	DT	Suma
Clases difíciles	7	6,71	1,38	47,00	21	6,48	1,08	136,00	23	6,65	1,40	153,00	14	6,64	1,60	93,00
Adaptación laboral	7	5,86	0,69	41,00	21	6,71	0,96	141,00	23	7,39	0,84	170,00	14	7,14	1,10	100,00
Tareas administrativas	7	6,29	1,25	44,00	21	7,29	1,15	153,00	23	7,22	1,17	166,00	14	7,29	1,14	102,00

**Nota:** Datos obtenidos de la encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa “San Jacinto del Búa Siglo XXI” en el periodo académico 2018 -2019.

Con respecto a la relación entre las causas y la edad demuestran que las personas en un rango etario de 20 a 30 años señalan que las clases difíciles son el factor de estrés laboral debido al excesivo número de alumnos, la falta de motivación y la indisciplina del alumnado, alcanzando una media de 6,71.

Por otro lado, las personas en el rango etario de 30 a 40 años y más de 40 años señalan que las tareas administrativas son la causa del estrés, alcanzando una media de 7,29 debido a las exigencias administrativas que se concretan en el reglamento existente, falta de capacitaciones y deficiente material de trabajo. Sin embargo, las personas en el rango etario de 40 a 50 años señalan que la adaptación laboral es la causa que provoca estrés laboral en los docentes, debido al desconocimiento de las nuevas tecnologías, la desvalorización de su trabajo y las relaciones interpersonales alcanzando una media de 7,39.

**Tabla 5.**

*Causas que provocan estrés laboral en relación a los años de experiencia.*

Años Experiencia	AÑOS DE EXPERIENCIAS															
	0 a 5 años				5 a 10 años				10 a 15 años				Más de 15 años			
	N	$\bar{X}$	DT	$\Sigma$	N	$\bar{X}$	DT	$\Sigma$	N	$\bar{X}$	DT	$\Sigma$	N	$\bar{X}$	DT	$\Sigma$
Clases Difíciles	14	6,86	1,51	96,00	17	6,65	0,93	113,00	11	6,73	1,27	74,00	23	6,35	1,50	146,00
Adaptación Laboral	14	6,79	1,12	95,00	17	6,41	0,87	109,00	11	7,45	0,93	82,00	23	7,22	0,95	166,00
Tareas Administrativas	14	7,14	1,41	100,00	17	7,35	1,06	125,00	11	7,00	1,26	77,00	23	7,09	1,12	163,00

**Nota:** Datos obtenidos de la encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa “San Jacinto del Búa Siglo XXI” en el periodo académico 2018 -2019.

Los datos obtenidos en relación a las causas con los años de experiencia demuestran que en el rango etario de 0 a 5 años y de 5 a 10 años las tareas administrativas con una media de 7.14 y 7,35 respectivamente es la causante de estrés aboral en los docentes de dicha Unidad Educativa, debido a las exigencias administrativas que se concretan en el reglamento existente, la falta de capacitaciones y el deficiente material de trabajo. Por otro lado, los docentes en un rango etario de 10 a 15 años y más de 15 años señalan que la adaptación laboral con una media de 7,45 y 7,22 respectivamente provocada por la falta de conocimiento de las nuevas tecnologías, el trabajo desvalorizado y las relaciones interpersonales.

**Tabla 6.***Síntomas del estrés laboral que presentan los docentes.*

	<b>Ansiedad</b>	<b>Depresión</b>	<b>Creencias Desadaptativas</b>	<b>Presiones</b>	<b>Desmotivación</b>	<b>Mal Afrontamiento</b>
<b>N</b>	65	65	65	65	65	65
$\bar{X}$	15,32	3,18	8,23	14,63	11,05	16,86
<b>DT</b>	4,45	1,21	2,23	3,30	3,91	1,65
<b>V</b>	19,82	1,47	4,99	10,89	15,33	2,71
<b>Mín.</b>	8,00	2,00	4,00	10,00	6,00	13,00
<b>Máx.</b>	25,00	6,00	15,00	27,00	21,00	20,00
$\Sigma$	996,00	207,00	535,00	951,00	718,00	1096,00

**Nota:** Datos obtenidos de la encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa "San Jacinto del Búa Siglo XXI" en el periodo académico 2018 -2019.

En función de los efectos que producen el estrés laboral en los docentes se consideran los siguientes resultados, los que predominan son el mal afrontamiento con una media de 16,86 mientras que la ansiedad tiene una media de 15,32, por lo tanto al comparar estos datos se puede deducir que el mal afrontamiento es una de los síntomas que se pondera más a diferencia de la ansiedad, cabe recalcar que dentro del mal afrontamiento se considera aspectos como si un docente se anima fácilmente después de haber afrontado algún contratiempo, si se relaciona bien con los superiores, al igual que saber si sus labores afecta a otras facetas de su vida.

## CONCLUSIONES

El docente como tal desempeña un papel fundamental en la educación, pero al verse presionado por tantos roles que cumple diariamente, éste se ve reflejado en su desempeño laboral.

El principal estresor que afecta a los docentes son aquellas tareas administrativas las cuales tienen una estrecha relación a la exigencia del reglamento interno por parte de las autoridades, por consiguiente la falta de inversión en capacitaciones, como consecuencia de esta tienden los docentes a tener un déficit en su rendimiento académico y pedagógico ante los problemas presentados en su ámbito laboral, que a su vez el material de trabajo inexistente no copera para el buen cause del desarrollo de la clase.

Dentro de los factores que provocan estrés laboral a considerarse con un mínimo margen de error son las clases difíciles, mientras que la adaptación laboral y tareas administrativas influyen y determinan su nivel de estrés propiciando un clima poco placentero debido a su poca adaptación a la tecnología, su resistencia a la resolución de problemas y a esto se suma la diversidad en el aula.

Por otro lado, se identificó que las mujeres son las más propensas a sufrir estrés debido a las tareas administrativas. Mientras que con respecto a la edad a los docentes más jóvenes se les hace complicado afrontar las clases difíciles.

Finalmente, los docentes con menos años de experiencia consideran que las tareas administrativas les provocan estrés, siendo la adaptación laboral el factor que incita estrés en los docentes más antiguos.

Por otra parte, los síntomas que se analizaron en los docentes producto de la investigación se los mencionara a continuación de mayor a menor impacto, entre estos tenemos el mal afrontamiento y la ansiedad.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arteaga, H. (2014). *Influencia en los niveles de estrés de los docentes de la Unidad Educativa San José Lasalle en el desempeño de sus actividades académicas y en el clima organizacional*. Universidad Central del Ecuador, Quito.

Correa, Z., Muñoz, I., y Chaparro, F. (2010). Síndrome de burnout en docentes de dos universidades de Popayán, Colombia. *Revista de Salud Pública*. 12 (4), 589-598. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42217796006>

Fernández, M. (2008). Burnout, autoeficacia y estrés en maestros peruanos: tres estudios fácticos. *Revista Memorias*, (30), 120 -125. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3219194>

- González, G., y Hernández, O. (2016, Enero – Abril). Elementos que originan estrés en docentes universitarios del área económico administrativa. *Ciencia y Tecnología Universitaria*. Recuperado de: [http://reaxon.utleon.edu.mx/Art\\_elementos\\_que\\_originan\\_estres\\_en\\_docentes\\_universitarios\\_del\\_area\\_economico\\_administrativa.html](http://reaxon.utleon.edu.mx/Art_elementos_que_originan_estres_en_docentes_universitarios_del_area_economico_administrativa.html)
- Hermosa, A. (2006). Satisfacción Laboral y Síndrome de “Burnout” en profesores de educación primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Psicología*, 15(1), 81-89. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3245773>
- Moriana, A. J., y Herruzo, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 4 (3), 598 – 620. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=990187>
- Naranjo, L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación* 33, (2), 171-190. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
- RAE. (2017). *Real Academia Española* [versión electrónica]. <http://dle.rae.es/?id=GzAga0a>
- Rodríguez, L., Oramas, A., y Rodríguez, E. (2007). Estrés en docentes de educación básica: estudio de caso en Guanajuato, México. *Salud de los Trabajadores*, 15, (1). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375839282002>
- Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente conceptos, causas y efectos. *Educación*, 17 (32), 67 – 86. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5056868>