

**AUTOPERCEPCIÓN DE LA ANSIEDAD EN MAESTROS DE PRIMARIA DE  
BADAJOZ Y CASTELO BRANCO  
ANXIETY SELF-PERCEPTION IN ELEMENTARY EDUCATION TEACHERS OF  
BADAJOZ AND CASTELO BRANCO**

**Isabel María Merchán Romero**

Licenciada en psicopedagogía. Universidad de Extremadura.  
FACULTAD DE EDUCACIÓN. BADAJOZ  
imerchan@alumnos.unex.es

**Juan De Dios González Hermosell**

Orientador De Equipo De Orientación Educativa Y Psicopedagógica Badajoz 1.  
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, GOBIERNO DE EXTREMADURA.  
Dpto de Ciencias de la Educación. Universidad de Extremadura. FACULTAD DE EDUCACIÓN. BADAJOZ  
juande@unex.es

*Fecha de Recepción: 19 Febrero 2014*

*Fecha de Admisión: 30 Marzo 2014*

**ABSTRACT**

This study makes part of another broader one whose aim is analyzing the influence of the emotional competence on the social environment of a class and on the pupils' academic performance. In particular, this part of the study intends to know the degree of Anxiety Self-Perception in Elementary Education teachers of educational centers of Castelo Branco (Portugal) and Primary Education teachers in the town of Badajoz (Spain), as an aspect which makes a condition of the teaching quality. To do so they designed an investigation, in which the results of an Anxiety Self-Perception Test were contrasted in situations of the educational context carried out by Portuguese and Spanish teachers. As a general conclusion, the anxiety and stress self-perception in Spanish teachers is higher than in Portuguese ones, especially regarding the motor appearances, where we can find significant differences.

**Keywords:** anxiety, teachers, school.

**RESUMEN:**

Este estudio forma parte de otro más amplio cuya finalidad es analizar la influencia de la competencia emocional en el clima social de un aula y en el rendimiento académico de los alumnos. Concretamente, esta parte del estudio pretende conocer el grado de Autopercepción de la Ansiedad en Maestros de Enseñanza Básica de centros educativos de la ciudad de Castelo Branco (Portugal)



y en Maestros de Educación Primaria de la ciudad de Badajoz (España), como aspecto que condiciona la calidad de la enseñanza. Para ello se diseñó una investigación, en la que se compararon los resultados de un Test de Autopercepción de Ansiedad en situaciones del contexto educativo cumplimentado por profesores portugueses y españoles. Como conclusión general, la autopercepción de la ansiedad y el estrés de los docentes españoles es superior al de los portugueses, sobre todo en lo que concierne a las manifestaciones motoras, en las que existen diferencias significativas.

**Palabras clave:** ansiedad, docentes, escuela.

## ANTECEDENTES

Kyriacou (2003) afirma que la docencia es un trabajo fascinante que facilita el aprendizaje y el desarrollo de las personas, pero esto implica también que sea una labor muy exigente que provoca estrés y en algunos casos ansiedad a las personas que la desempeñan.

Gómez Pérez (2000) expone que “nunca el docente había estado sometido a demandas tan complejas, intensas y contradictorias y este... escenario afecta a nuestra eficacia profesional tanto como a nuestro equilibrio” (p. 19).

Esto es corroborado por los estudios realizados por Donders et al (2003) o Lambert & McCarthy (2006), entre otros, que confirman que la docencia es una de las profesiones que más índice de ansiedad presenta, siendo la ansiedad junto con el estrés y la depresión, las principales enfermedades que causan bajas laborales entre los maestros y profesores, como demuestra el estudio realizado por Alemañy en 2009.

Las investigaciones realizadas al respecto, se han centrado en valorar la prevalencia de los síntomas en función del nivel educativo en el que imparten los docentes, siendo mayor la prevalencia entre los docentes de secundaria que los de primaria o infantil. Sin embargo, según un estudio de la Federación de Trabajadores de la Enseñanza (FETE-UGT), realizado en 2006, las bajas disminuyen a medida que ascendemos en las etapas educativas, sin embargo, el porcentaje de problemas de estrés, ansiedad, depresión y burnout, como motivos que generan estas bajas aumenta a medida que se incrementa la edad del alumnado con el que los docentes trabajan.

Extremera, Rey y Pena (2010), recogen las fuentes implicadas en la aparición del estrés laboral dentro del contexto educativo en palabras de Schaufeli (2005), según el cual son múltiples, incluyéndose aspectos organizativos, como son conflictos con compañeros, escasez de recursos materiales, espaciales o personales o la falta de reconocimiento social del docente; aspectos relativos a las tareas, tales como la ambigüedad y conflicto de rol, presiones de tiempo, elevada ratio profesor-alumno, necesidades de atención a la diversidad; aspectos interpersonales, como la falta de motivación de los estudiantes, las conductas disruptivas, o la falta de colaboración familiar; y por último aspectos personales, por ejemplo expectativas laborales no cumplidas y nivel de autoestima.

Parra (2004) expone que el estrés laboral incluye tres vertientes: el modelo de control-demanda, que plantea la interacción entre las demandas físicas y psicológicas del trabajo y la capacidad personal de tomar decisiones para responder a dichas demandas; el modelo de ajuste personal-entorno, que se compone del grado en que el trabajador responde a las demandas del ambiente y el grado en que este ambiente de trabajo satisface las necesidades del trabajador; y finalmente los modelos transaccionales, que abordan el estrés y la ansiedad como estados negativos que involucran aspectos cognitivos y emocionales.

Cuando esta situación de estrés es prolongada e intensa, el estrés deriva en ansiedad y los docentes suelen experimentar sentimientos negativos, falta de implicación con los alumnos, absentismo laboral, irritabilidad, descenso en la autoestima, etc, como señalan Ponce et. all (2005). Por todas estas razones, este problema afecta tanto a la salud del profesorado como a la calidad de la enseñanza.



Las manifestaciones de la ansiedad pueden ser a tres niveles: fisiológico, motor y cognitivo, siendo más complejas estas últimas manifestaciones, que afectan directamente al desempeño laboral. Algunas de las manifestaciones fisiológicas más frecuentes son dificultad para respirar o sensación de ahogo, palpitaciones o ritmo cardíaco acelerado, sudoración o manos frías y húmedas, sequedad de boca, mareos o sensaciones de inestabilidad, náuseas, diarreas u otros trastornos abdominales, sofocos o escalofríos, micción frecuente y dificultades para tragar o sensación de tener un nudo en la garganta.

Entre las manifestaciones motoras más usuales se encuentran perturbaciones en la conducta motora verbal, tales como, temblor de la voz, repeticiones, tartamudeo, quedarse en blanco, tic, temblores, evitación de situaciones temidas, fumar o comer en exceso, intranquilidad motora o por el contrario quedarse paralizado.

Finalmente, entre las manifestaciones cognitivas más frecuentes destacan preocupación excesiva reflejada en pensamientos e imágenes negativas sobre la situación, percepción de la situación como incontrolable por su parte, evaluación negativa de los estímulos, temor, dificultad para decidir, pensamientos negativos sobre uno mismo, dificultades para pensar y concentrarse, así como temor a que los demás perciban las dificultades y el estado de ansiedad que sufre el docente.

Teniendo en cuenta que la mayor parte de los estudios se centran en conocer el nivel de ansiedad de los docentes en la educación secundaria, así como a expresar estos datos en términos de porcentajes de bajas docentes o de docentes que sufren estrés o burnout, nos disponemos a presentar un estudio cuyo objetivo ha sido conocer la presencia de estrés y ansiedad en docentes de educación primaria que se mantienen en su puesto de trabajo, así como cuál de los tres tipos de manifestaciones experimentan en mayor medida.

A su vez, hemos querido comparar la ansiedad que experimentan los docentes de dos sistemas educativos diferentes, el español y el portugués, tomando para ello una muestra de la ciudad de Badajoz y otra de Castelo Branco, como se expone a continuación.

La elección de esta población se debe al conocimiento de las diferencias en cuanto a actitudes y del comportamiento en el aula y la metodología didáctica del profesorado de ambas poblaciones, con el que hemos tenido contacto a través del desarrollo de un estudio para medir la eficacia de la implementación de un Programa de Inteligencia Emocional en alumnos de Educación Primaria.

Las actitudes nos sugieren que ese tipo de comportamiento se deriva de un mayor nivel de ansiedad y estrés en el profesorado español. A su vez, la formación de estos profesores en competencias emocionales para la implementación del programa, mostró las diferencias entre ellos en cuanto a autopercepción emocional (Merchán, González y Candeias, 2013; González, Merchán y Candeias, 2013)

## **OBJETIVOS**

Conocer el nivel de ansiedad que experimentan maestros de Educación Primaria ante situaciones propias del contexto escolar.

Descubrir las diferencias entre el nivel de ansiedad y estrés de docentes portugueses y españoles.

Identificar cuáles son las manifestaciones más comunes de la ansiedad en los docentes.

## **PARTICIPANTES**

Un grupo de 55 maestros de Educación Primaria, 31 trabajadores de varios colegios de la ciudad de Castelo Branco y 24 de varios colegios de Badajoz, todos ellos especializados en diferentes áreas y de edades variadas. Los centros pertenecen a zonas socio-culturales-económicas medias-



altas, con alumnos procedentes de familias trabajadoras, con pautas y estilos educativos normalizados, siendo positiva la participación y coordinación de las familias con el centro educativo.

## **MÉTODO.**

La metodología empleada ha sido cuantitativa, considerando esta metodología pertinente al tener en cuenta que se trata de una intervención breve en cuanto a temporalidad y por no disponer de otros datos que faciliten la obtención de información cualitativa.

## **Hipótesis**

En nuestro estudio partimos de la premisa de que el nivel de autopercepción de ansiedad y estrés de los maestros de Educación Primaria de Badajoz es superior al que experimentan los maestros de Educación Primaria de la Ciudad de Castelo Branco.

## **Instrumentos.**

Para la recogida de los datos hemos utilizado un cuestionario de autoevaluación elaborado por José Manuel Hernández, Doctor en Psicología y Profesor de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad Autónoma de Madrid, coordinador de la Comisión de Ansiedad y Estrés en el campo de la educación. El cuestionario está elaborado para evaluar el nivel de ansiedad y estrés que generan los exámenes a los estudiantes, por lo que para llevar a cabo nuestro estudio, hemos adaptado los ítems de manera que evalúen el nivel de ansiedad y estrés que generan las situaciones escolares al profesorado. (Se incluye en el anexo)

## **Procedimiento.**

Una vez realizado el muestreo, se selecciona y adapta el instrumento de evaluación y se procede al desarrollo del estudio. Se citó a los docentes de los centros a una hora a la que era posible la asistencia de todos ellos y se les solicitó que cumplimentaran el cuestionario de forma individual y reflexiva. Una vez obtenidos los datos, se procede a realizar su análisis inferencial a través del Programa Estadístico SPSS.

## **RESULTADOS.**

Para analizar las variables con estadística inferencial, se utilizó la prueba de U de Mann-Whitney. La elección de esta prueba no paramétrica para dos grupos independientes se debe a que es más conservador y prudente su uso por no disponer de datos sobre la población y por considerar que el nivel de medida es ordinal, al evaluar aspectos actitudinales y no disponer de datos sobre la fiabilidad y validez de las pruebas empleadas para la medición.

En el análisis de los resultados se han estudiado las manifestaciones cognitivas, fisiológicas y motoras por separado, así como se ha analizado el nivel global de ansiedad y estrés.

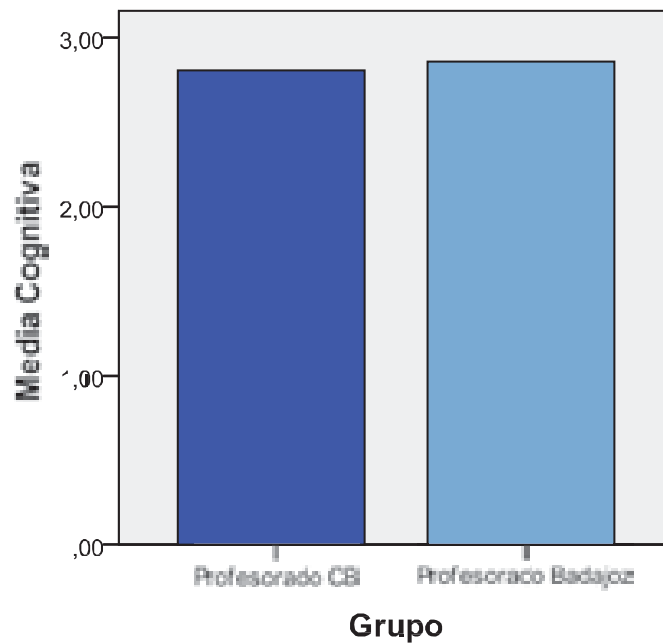
El análisis de los datos demuestra que no existen diferencias significativas en el grado de ansiedad y estrés general que experimentan los profesores de Castelo Branco y los de Badajoz ( $p=0,058$ ). A continuación pasamos a presentar el análisis comparado de las distintas variables medidas (manifestaciones cognitivas, fisiológicas y motoras).

Al analizar el grado de manifestaciones cognitivas, los resultados obtenidos contribuyen a demostrar que no existen diferencias significativas en las puntuaciones obtenidas por el grupo de profesores de portugueses y las obtenidas por el grupo de profesores extremeños ( $p=0,364$ ). Además, estos niveles de ansiedad son inferiores a 3 puntos, lo que significa que son niveles normales que no resultan preocupantes y no interfieren en el desempeño laboral.

En la Gráfica 1, observamos las puntuaciones medias obtenidas por ambos grupos de profesores en el área de manifestaciones cognitivas de la ansiedad:



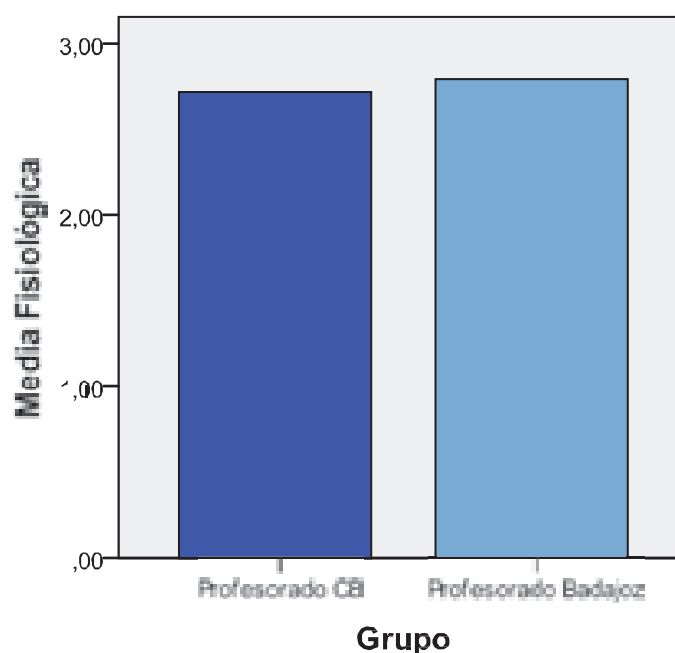
Figura 1



Al analizar el grado de manifestaciones fisiológicas, los resultados obtenidos contribuyen a demostrar que no existen diferencias significativas en las puntuaciones obtenidas por el grupo de profesores de portugueses y las obtenidas por el grupo de profesores extremeños ( $p= 0,242$ ). Además, estos niveles de ansiedad son inferiores a 3 puntos, lo que significa que son niveles normales que no resultan preocupantes y no interfieren en el desempeño laboral.

En la Gráfica 2, observamos las puntuaciones medias obtenidas por ambos grupos de profesores en el área de manifestaciones fisiológicas de la ansiedad:

Figura 2

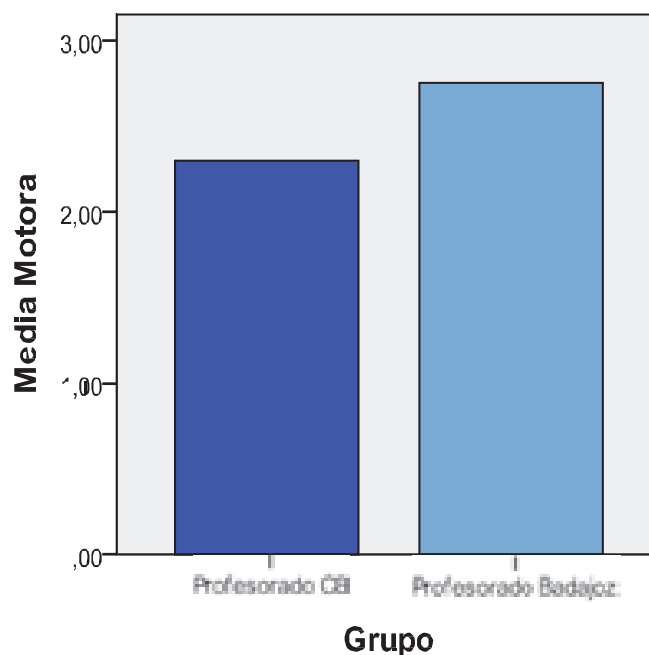




Al analizar el grado de manifestaciones motoras, los resultados obtenidos contribuyen a demostrar que sí existen diferencias significativas en las puntuaciones obtenidas por el grupo de profesores portugueses y las obtenidas por el grupo de profesores extremeños ( $p= 0,02$ ), lo que significa que los profesores de Badajoz son sufren más intranquilidad motora o perturbaciones en la conducta verbal que los profesores de Castelo Branco. No obstante, en ambos grupos los docentes presentan niveles normales de esta manifestación.

En la Gráfica 3, observamos las puntuaciones medias obtenidas por ambos grupos de profesores en el área de manifestaciones motoras de la ansiedad:

Figura 3



Por último, cabría destacar que las manifestaciones que ambos grupos de profesores dicen sufrir en mayor medida son las cognitivas, es decir, lo más habitual es que se preocupen excesivamente, se sientan incapaces de afrontar la situación con éxito, tengan pensamientos negativos sobre sí mismos y una evaluación negativa de la situación, dificultad para decidir, pensar, estudiar o concentrarse y/o temor a que los demás perciban esa dificultad.

Del mismo modo, las manifestaciones motoras son las menos comunes entre estos grupos de docentes, es decir, son menos los casos en los que se quedan paralizados, tienen intranquilidad motora, temblores, tics, perturbaciones en la conducta motora verbal y/o fuman, comen y beben en exceso.

## CONCLUSIONES

Tomados en su conjunto, los resultados de nuestro trabajo, ponen de manifiesto que tanto los docentes de Badajoz como los de Castelo Branco tienen manifestaciones normalizadas de la ansiedad y estrés que experimentan ante situaciones cotidianas del contexto educativo.

En función de los resultados obtenidos, podemos afirmar que los profesores portugueses experimentan en mayor medida manifestaciones cognitivas y fisiológicas que motoras, al igual que los profesores de Badajoz, con la diferencia de que el grado de manifestación de las conductas moto-





ras propias de un estado de ansiedad son mucho mayores en éstos últimos, existiendo en este aspecto diferencias significativas con respecto a los profesores portugueses.

Por todo ello podemos afirmar que se confirma la hipótesis de trabajo, de tal manera que podemos decir que el nivel de autopercepción de ansiedad y estrés de los maestros de Educación Primaria de Badajoz es superior al que experimentan los maestros de Educación Primaria de la Ciudad de Castelo Branco.

Por último mencionar que no es posible extrapolar nuestros resultados a la población general, por no haber utilizado una muestra con un número de sujetos significativo seleccionada de manera aleatoria, sin embargo esto no significa que nuestra investigación no haya obtenido resultados positivos. Partiendo de estos datos sería conveniente instruir a los docentes de esta etapa, fundamentalmente a los de los centros educativos de Badajoz en técnicas que les ayuden a controlar la ansiedad, sobre todo a controlar las manifestaciones motoras que puedan dificultar en mayor medida su desempeño laboral, algo en lo que nos encontramos inmersos.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alemañá Martínez, C. (2009). La docencia: enfermedades frecuentes de esta profesión. *Cuadernos de educación y desarrollo*, 1 (1)
- Donders, N. et al (2003). Work stress and health effects among university personnel. *IntArch Occup Environ Health*, 76, 605-613.
- Extremera, N., Rey, L. y Pena, M. (2010). La docencia perjudica seriamente la salud. Análisis de los síntomas asociados al estrés docente. *Boletín de Psicología*, 100, 43-54
- FETE-UGT (2006): *Guía de prevención de riesgos psicosociales en el sector de la enseñanza*. Observatorio permanente de riesgos psicosociales de UGT: Madrid.
- Gómez Pérez, L. (2000). Marco de intervención en la prevención del estrés y resolución de conflictos docentes. En L. Gómez y J. Carrascosa (eds). *Prevención del estrés profesional docente*. Valencia: Generalitat Valenciana.
- González Hermosell, J.D., Merchán Romero, I.M. y Candeias Martins, E. (2013). "Análisis de la eficacia de un Programa de Inteligencia Emocional con profesores de Educación Secundaria de Badajoz", *INFAD*, 1 (3), 29-38.
- Kyriacou, Ch. (2003) *Antiestrés para profesores*. Barcelona, Octaedro.
- Lambert, R. & McCarthy, Ch. (2006). Understanding teacher stress in an age of accountability. *A volumen in research on stress and coping in education*. Connecticut, IAP.
- Merchán Romero, I.M., González Hermosell, J.D. y Candeias Martins, E. (2013). Autopercepción emocional del profesorado de Enseñanza Básica: Estudio comparativo entre profesores en Formación de Mestrado y Profesores en Activo de la Ciudad de Castelo Branco (Portugal), *Actas de Congreso CIEAE*, pp. 261
- Parra, M. (2004). Promoción y protección de la salud mental en el trabajo: Análisis conceptual y sugerencias de acción. *Ciencia & Trabajo*, 6 (14), 153-161.
- Ponce, C.R.; Bulnes, M.S.; Aliaga, J.M.; Atalaya, M.C. y Huertas, R. E. (2005). El síndrome del quemado por estrés laboral asistencial en grupos de docentes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, 8(2), 87-112.



## ANEXO CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

*(Adaptación del Cuestionario realizado por José Manuel Hernández, doctor en Psicología y profesor titular de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la UAM y coordinador de la comisión de la ansiedad y el estrés en el ámbito educativo de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés)*

Este cuestionario se centra en el periodo de exámenes y determina cuáles son las manifestaciones específicas que puedes tener. Debes responder según una escala en la que:

- 1 indica “Nunca me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen”
- 2 indica “Casi nunca me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen”
- 3 indica “Regularmente me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen”
- 4 indica “Casi siempre me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen”
- 5 indica “Siempre me ocurre esto cuando tengo que realizar un examen”

### **Ante situaciones del contexto escolar 1 2 3 4 5**

- 1. Me preocupo
- 2. Me late muy rápido el corazón, me falta aire y la respiración es agitada
- 3. Realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo, me quedo paralizado o mis movimientos son torpes
- 4. Siento miedo
- 5. Siento molestias en el estómago
- 6. Fumo, como o bebo demasiado
- 7. Tengo pensamiento o sentimientos negativos como “no lo haré bien” o “no me dará tiempo”
- 8. Me tiemblan las manos o las piernas
- 9. Me cuesta expresarme verbalmente o, a veces, tartamudeo
- 10. Me siento inseguro de mí mismo





11. Se me seca la boca y tengo dificultades para tragar

12. Siento ganas de llorar

### **CALCULA TUS PUNTUACIONES**

• **Manifestación cognitiva** = \_\_\_\_ / 5 = \_\_\_\_

Suma las puntuaciones de las preguntas 1, 4, 7, 10 y 12. Divide el resultado entre 5. El cociente representará el grado de manifestación cognitiva de tu preocupación ante tu desempeño laboral en el centro educativo.

• **Manifestación fisiológica** = \_\_\_\_ / 4 = \_\_\_\_

Suma las puntuaciones de las preguntas 2, 5, 8 y 11. Divide el resultado entre 4. El cociente representará el grado de manifestación fisiológica de tu preocupación ante tu desempeño laboral en el centro educativo.

• **Manifestación motora** = \_\_\_\_ / 3 = \_\_\_\_

Suma las puntuaciones de las preguntas 3, 6 y 9. Divide el resultado entre 3. El cociente representará el grado de manifestación motora de tu preocupación ante tu desempeño laboral en el centro educativo.

### **INTERPRETA TUS RESULTADOS**

**Para cada una de las manifestaciones, si tienes entre\*:**

**1 y 3 puntos** no resulta preocupante. Es normal que una situación como las propias del centro educativo pueda producir en alguna ocasión ciertas manifestaciones.

**3 y 4 puntos** muestra que la situación de examen podría provocar manifestaciones cognitivas, fisiológicas o motoras que pueden interferir en tu rendimiento.

**4 y 5 puntos** indica que la situación de examen podría provocar manifestaciones cognitivas, fisiológicas o motoras que pueden representar una clara interferencia en tu rendimiento.

(Estas indicaciones son orientativas y no se pueden sustituir por una consulta individual con un especialista)



International Journal of Developmental and Educational Psychology  
*Psicología del desarrollo*

INFAD, año XXVI  
Número 1 (2014 Volumen 2)

© INFAD y sus autores  
ISSN 0214-9877