

Nivel de estrés en docentes de educación primaria de una escuela del Norte de Lima

Level of stress in primary school teachers in a school in the North of Lima

Elizabeth María Yovera-Sandoval^{1,a}, Norka Yazmin Espiritu-Chaupis^{1,a}

¹ Universidad de Ciencias y Humanidades. Lima, Perú.

^a Bachiller en Educación Primaria e Interculturalidad

Información del artículo

Citar como: Yovera-Sandoval EM, Espiritu-Chaupis NY. Nivel de estrés en docentes de educación primaria de una escuela del Norte de Lima. *Health Care & Global Health*. 2021;5(2):59-63.

DOI: 10.22258/hgh.2021.52.97

Autor corresponsal

Elizabeth María Yovera Sandoval
Email: elizabethyovera@gmail.com
Dirección: Av. Universitaria 5175, Los Olivos, Lima 15304.
Teléfono: +51 992443996

Historial del artículo

Recibido: 02/12/2021
Aprobado: 12/12/2021
En línea: 22/12/2021

Financiamiento

Autofinanciado

Conflictos de interés

Declaran no tener conflictos de interés.

Resumen

Objetivos: Determinar el nivel de estrés en docentes de educación primaria. **Materiales y métodos:** Estudio descriptivo transversal. La población estuvo constituida por docentes de educación primaria de una Institución Educativa (IE) Estatal ubicada en el distrito de Carabaylo, perteneciente a Lima Norte. Para evaluar el estrés se utilizó el Stress Profile for Teachers. **Resultados:** Participaron un total de 34 profesores de educación primaria, 91,2% (n=31) varones y la fracción restante mujeres. Según el tiempo de servicio profesional, el 85,3% (n=29) tenían ≥ 5 años, y el 67,6% (n=23) eran docentes nombrados. De la muestra, el 47,1% (n=16) presentó alto nivel de estrés, el 29,4% (n=10) moderado estrés, y 23,5% (n=8) bajo nivel de estrés. En la dimensión síntomas físicos del estrés se encontró una diferencia significativa ($p=0,047$) de las puntuaciones medias entre los profesores que tenían tiempo de servicio menor de 5 años respecto a los de mayor tiempo de servicio profesional, 14,80 (DE=3,70) y 11,38 (DE=3,37), respectivamente. **Conclusiones:** En los profesores de educación primaria el alto nivel de estrés es un problema frecuente independientemente de la condición laboral, del sexo y el tiempo de servicio profesional. Los síntomas físicos del estrés afectan principalmente a docentes con menor tiempo de servicio. Frente a estos problemas se recomienda brindar todas las medidas preventivas que conduzcan a la reducción de las condiciones estresantes en la comunidad educativa.

Palabras claves: Estrés Psicológico; Estrés Laboral; Docentes; Perú (Fuente: DeCS, BIREME).

Abstract

Objectives: Determine the level of stress in primary school teachers. **Materials and methods:** Descriptive cross-sectional study. The population was made up of primary education teachers from a State Educational Institution (IE) located in the district of Carabaylo, belonging to North Lima. Stress was evaluated with the Stress Profile for Teachers. **Results:** A total of 34 primary school teachers participated, 91.2% (n = 31) male and the remaining fraction female. According to the length of professional service, 85.3% (n = 29) were ≥ 5 years old, and 67.6% (n = 23) were nominated teachers. Of the sample, 47.1% (n = 16) presented high stress level, 29.4% (n = 10) moderate stress, and 23.5% (n = 8) low stress level. In the dimension physical symptoms of stress, a significant difference ($p = 0.047$) was found in the mean scores between teachers who had a service time of less than 5 years compared to those with a longer professional service time, 14.80 (SD = 3, 70) and 11.38 (SD = 3.37), respectively. **Conclusions:** In primary school teachers, the high level of stress is a frequent problem regardless of employment status, gender, and length of professional service. The physical symptoms of stress mainly affect teachers with less time of service. Faced with these issues, it is recommended to provide all preventive measures that lead to the reduction of stressful conditions in the educational community.

Keywords: Stress, Psychological ; Occupational Stress; School Teachers; Peru (Source: MeSH, NLM).



Introducción

El estrés laboral es un problema significativo en las Américas. En Argentina, el 26,7% de los trabajadores reportan estrés mental; en Chile el 27,9% de los trabajadores y el 13,8% de los empleadores reportaron estrés⁽¹⁾. El estrés afecta tanto a la organización como a sus trabajadores, puede producirse por problemas domésticos o diversas situaciones laborales⁽²⁾. En Reino Unido, el estrés, la depresión o la ansiedad representaron el 51% de los problemas de salud relacionados con el trabajo y el 55% de todos los días laborales perdidos debido a dichos problemas. La prevalencia de promedio de estrés, depresión o ansiedad relacionados con el trabajo en todas las industrias es de 1570 casos por 100000 trabajadores, el sector educación es uno de los más prevalentes con 2170 casos por 100000 trabajadores⁽³⁾.

El estrés prueba en el individuo la capacidad de enfrentar determinada actividad, además en los momentos en que la presión laboral es mayor a la capacidad del trabajador para afrontar a la misma, si no también ocasiones en las que no necesariamente tenga que hacer uso del total de sus conocimientos y capacidades, siendo esto un problema para el trabajador⁽⁴⁾. Los niveles elevados de estrés pueden contribuir al deterioro de la salud, incluidos los trastornos mentales y de comportamiento, tales como, el agotamiento, el burnout, el desgaste, la ansiedad y la depresión⁽⁵⁾. El estrés puede provocar cambios estructurales en diferentes partes del cerebro, puede conducir a la atrofia de la masa cerebral y disminuir su peso, comprometer la memoria y aprendizaje, inhibir el sistema inmunológico, además puede afectar la salud cardiovascular, gastrointestinal y del sistema endocrino⁽⁶⁾; también está relacionado con el envejecimiento biológico acelerado y la mortalidad prematura⁽⁷⁾.

La relación entre los factores estresantes psicosociales y la enfermedad se ve afectada por la naturaleza, el número y la persistencia de los factores estresantes, así como por la vulnerabilidad biológica del individuo (es decir, la genética, los factores constitucionales), los recursos psicosociales y los patrones aprendidos de afrontamiento⁽⁸⁾. Asimismo, los estudios indican la relación entre el ambiente escolar y el agotamiento de los maestros. Las causas que más se asocian con el cansancio de los maestros son las apreciaciones de los docentes sobre la seguridad, el apoyo de la escuela, y el actuar de los estudiantes por el aprendizaje⁽⁹⁾.

El papel que cumplen los docentes en la sociedad es de gran importancia, ya que la educación es base para el desarrollo, por ello el docente tiene a su cargo la responsabilidad de transmitir, no solo conocimientos, sino también valores y sentimientos hacia los estudiantes debido a que el ser humano es una entidad bio-psicosocial. El docente es el recurso humano que tiene el compromiso de instruir con el conocimiento y educar con su propio ejemplo para el desarrollo de los estudiantes que lo llevará en un futuro a transformarse en una fuerza social activa, capaz de

mejorar el medio en que labora con su quehacer diario en beneficio del bien común. Para ello es fundamental contar con profesores con la capacidad física y mental que puedan cumplir su labor de manera eficiente y multidimensional, que no solamente abarca las aulas, sino también mantener la relación con la familia de cada estudiante. Por lo expuesto, el presente estudio tiene como objetivo determinar el nivel de estrés en docentes de educación primaria que laboran en una institución educativa de un distrito en el Norte de Lima.

Materiales y métodos

Tipo y diseño de estudio

El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal.

Población y muestra

La población estuvo constituida por docentes de educación primaria de una Institución Educativa (IE) Estatal ubicada en el distrito de Carabayllo (IE 3057 "Santa Rosa de Carabayllo"), perteneciente a Lima Norte. La elección de dicha IE fue por conveniencia debido al fácil acceso y haber sido la institución donde se llevó a cabo las prácticas pre profesionales de las autoras.

Debido a que la población de estudio fue pequeña se invitó a participar a todos los docentes existentes en el mencionado plantel, obteniéndose un total de 34 profesores.

Variable de estudio

Estrés: Cuadro mórbido característico, de naturaleza básicamente psíquica, donde existen alteraciones orgánicas capaces de ser evidenciadas por los medios usuales de examen médico, que aparece en condiciones especiales de trabajo o de guerra. Presenta cuadro psíquico predominante acompañado de repercusión orgánica. La sintomatología es múltiple y polimorfa con dolores de cabeza, mareos, falta de apetito, temblor de extremidades, adinamia, dificultad de concentración, crisis de llanto⁽¹⁰⁾.

Como variables de comparación se consideró el sexo (femenino/masculino), tiempo de servicio (<5 años/≥5 años), y condición laboral (contratado/nombrado).

Instrumento de medición

El instrumento utilizado fue el cuestionario denominado Stress Profile for Teachers⁽¹¹⁾. Para el presente trabajo se empleó una versión adaptada constituida por 18 ítems distribuidos en seis subescalas (comportamiento estudiantil, relación empleado/dirección, relación profesor/profesor, relación padres/maestros, síntomas físicos, y síntomas

psicológicos/emocionales). El instrumento se califica en una escala de Likert de 1 a 5 (1: nunca, 2: raramente, 3: a veces, 4: a menudo, y 5: muy a menudo).

Asimismo, los niveles de estrés se establecieron sobre la base de los puntos de corte correspondiente a los percentiles 25, 50 y 75 de las puntuaciones totales. Considerándose los niveles de bajo (<34 puntos), moderado (34-44), y alto (≥ 45).

Técnica de recolección de datos

Para la recolección de datos se usó la técnica de encuesta virtual mediante Google Forms®. El enlace de la encuesta se envió por correo electrónico o por WhatsApp®. La recolección de datos fue del 20 de octubre a 02 de noviembre del 2020.

Análisis estadístico

Los datos recolectados fueron consolidados en un archivo Excel® y exportado al programa SPSS-v26. Previa verificación de la conformidad de los datos, las variables cualitativas fueron ordenados y distribuidos en una tabla de frecuencia. Se realizó la prueba de normalidad de las puntuaciones totales de la escala, por tener una distribución normal (Shapiro-Wilk, $p=0,133$) se estimaron las puntuaciones medias, valores mínimos y máximos, y la desviación estándar tanto para la puntuación global como para cada una de sus dimensiones.

Para el análisis bivariado se empleó la Prueba T, para establecer la existencia de diferencias significativas entre las medias se consideró valores de $p<0,05$.

También se procedió con la prueba de validez y confiabilidad de la referida versión adaptada. Para el procedimiento de la validez se empleó el análisis factorial exploratorio con extracción de componentes principales [Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)= 0,76; Test de Esfericidad de Bartlett: $\chi^2 = 399,03$; $gl = 153$, $p < 0,001$], y el análisis de confiabilidad se hizo mediante el método de consistencia interna (Coeficiente Alpha de Cronbach= 0,92). Los valores para la sub escala "comportamiento estudiantil"= 0,68; "relación empleado/dirección"=0,85; "relación profesor/profesor"=0,80; "relación

padres/maestros"=0,70; "síntomas físicos"=0,85; "síntomas psicológicos/emocionales de estrés"=0,64).

Aspectos éticos

La participación de los docentes fue voluntaria. Asimismo se tomó en cuenta los principios universales de la investigación como el respeto por las personas, beneficencia y justicia.

Resultados

Participaron un total de 34 profesores de educación primaria, 91,2% (n=31) mujeres y la fracción restante varones. Según el tiempo de servicio profesional, el 85,3% (n=29) tenían ≥ 5 años, y el 67,6% (n=23) eran docentes nombrados (Tabla 1).

De la muestra, el 47,1% (n=16) presentó alto nivel de estrés, el 29,4% (n=10) moderado estrés, y 23,5% (n=8) bajo nivel de estrés.

La puntuación media global de la escala fue de 44,06 (DE=2,02; Mín. 26, Máx. 72), también se muestra las medias de las dimensiones (Tabla 2). En general no se encontró una diferencia significativa de las puntuaciones medias globales

Tabla 1. Características generales de los profesores de educación primaria.

Característica de los profesores	n	%
Total	34	100
Sexo		
Mujer	31	91,2
Varón	3	8,8
Tiempo de servicio		
Menor a 5 años	5	14,7
Mayor a 5 años	29	85,3
Condición laboral		
Contratado	11	32,4
Nombrado	23	67,6

Tabla 2. Puntuación media global y sus dimensiones.

Dimensiones	Media (Min-Max)	DE
Total	44,06 (26-72)	2,02
Comportamiento Estudiantil	4,18 (2-8)	0,27
Empleado -Dirección	6,38 (3-12)	0,49
Profesor - Profesor	6,38 (3-12)	0,49
Padres- Maestros	8,47 (3-14)	0,41
Síntomas Físicos	11,88 (4-19)	0,61
Síntomas Psicológicos	7,82 (4-13)	0,35

(*) DE=desviación estándar, Mín. Valor mínimo, Máx. Valor máximo

según el sexo, tiempo de servicio, y condición laboral ($p > 0,05$). Asimismo, en todas las dimensiones (excepto síntomas físicos según el tiempo de servicio) no hubo diferencias significativas ($p > 0,05$). En la dimensión síntomas físicos del estrés se encontró una diferencia significativa ($p = 0,047$) de las puntuaciones medias entre los profesores que tenían tiempo de servicio menor de 5 años respecto a los de mayor tiempo de servicio profesional, 14,80 (DE=3,70) y 11,38 (DE=3,37), respectivamente (Tabla 3).

Discusión

En el presente estudio un alto porcentaje de docentes manifestaron alto nivel de estrés. Los síntomas físicos del estrés se presentaron principalmente en los docentes con menos años de tiempo de servicio profesional.

Nuestros hallazgos guardan coherencia con la investigación de Rosenberg ⁽¹¹⁾, que menciona que los docentes con menos experiencia de servicio sentían un mayor nivel de estrés que los docentes con mayor experiencia con relación al trato con los padres de familia, esto podría darse por la poca experiencia en el manejo del ambiente fuera del aula de sus estudiantes. Asimismo, los docentes con menos tiempo de servicio aún no adquieren el manejo necesario para el trabajo ⁽¹²⁾.

Por otra parte, nuestros resultados respecto a los síntomas físicos son respaldados por Cardozo, quien menciona que los síntomas tales como la cefalea y entumecimiento son causados por el estrés, y estos pueden generar deterioro de la calidad de vida ⁽¹³⁾.

Consideramos que los docentes nuevos no cuentan con la experiencia suficiente para la interacción con los padres de familia. Del mismo modo en los docentes nuevos existe mayor presión por demostrar buen desempeño o para mantenerse en el puesto de trabajo, los cuales pueden generar sobrecarga laboral y desencadenar estrés.

Asimismo, la presencia de estrés en los docentes pudo haber sido potenciado por el contexto de Covid-19 y la

interacción con las nuevas tecnologías de información y comunicación (TIC). En el contexto de la pandemia de COVID-19, la prevalencia global estimada de estrés fue del 30% en los profesores (IC del 95%: 17-46%), siendo menor la prevalencia de estrés en los profesores de escuela (13% [IC 95%: 7-22%]) en comparación con los estudios centrados en profesores universitarios (35% [IC 95%: 12-66%]) ⁽¹⁴⁾. Los estudios transversales revelaron una asociación positiva muy clara entre el uso de las TIC y el estrés; sin embargo, no se observaron en estudios de intervención ⁽¹⁵⁾.

Los resultados de nuestro estudio deben considerarse con las siguientes limitaciones. El número de instituciones educativas y el tamaño de la muestra fue pequeña; no obstante, se hizo el esfuerzo necesario para llegar a la población objetivo, quizás por ser una encuesta virtual (poco habitual en nuestro medio) los participantes potenciales hayan tenido alguna dificultad o los enlaces compartidos pudieron considerarse como maliciosos. Tampoco se evaluó las variables vinculadas con la pandemia por Covid-19 o la interacción con las nuevas TIC para establecer probable relación del estrés con aspectos netamente educativos. Pese a estas limitaciones el estudio advierte la presencia del problema y puede servir para tomar las medidas preventivas oportunas en contextos especiales como es la pandemia por Covid-19.

Conclusiones

En los profesores de educación primaria el alto nivel de estrés es un problema frecuente independientemente de la condición laboral, del sexo y el tiempo de servicio profesional. Los síntomas físicos del estrés afectan principalmente a docentes con menor tiempo de servicio. Frente a estos problemas se recomienda brindar todas las medidas preventivas que conduzcan a la reducción de las condiciones estresantes en la comunidad educativa. Asimismo para los futuros estudios puede tomarse en cuenta la versión adaptada del instrumento y aplicar en una muestra de mayor tamaño.

Tabla 3. Puntuaciones medias de la escala de estrés según el sexo, tiempo de servicio profesional y condición laboral de los profesores de primaria.

Dimensiones	Sexo		p-valor	Tiempo de servicio profesional			Condición laboral		
	Femenino	Masculino		< 5 años	≥ 5 años	p-valor	Contratado	Nombrado	p-valor
Total	44,42 (11,79)	40,33 (13,01)	0,573	50,20 (14,62)	43,00(11,15)	0,211	41,09 (13,63)	45,48 (10,78)	0,316
Comportamiento Estudiantil	4,10 (1,49)	5,0 (2,65)	0,354	4,0 (1,87)	4,21 (1,57)	0,792	3,55 (1,37)	4,48 (1,62)	0,110
Empleado -Dirección	6,55 (2,94)	4,67 (1,53)	0,287	7,40 (3,21)	6,21 (2,85)	0,401	6,18 (3,09)	6,48 (2,84)	0,093
Profesor - Profesor	6,55 (2,94)	4,67 (1,53)	0,287	7,40 (3,21)	6,21 (2,85)	0,401	6,18(3,09)	6,48 (2,84)	0,784
Padres- Maestros	8,65 (2,23)	6,67 (3,51)	0,170	9,40 (3,51)	8,31 (2,16)	0,349	8,36 (3,23)	8,52(1,90)	0,791
Síntomas Físicos	11,84 (3,62)	12,33 (3,79)	0,823	14,80 (3,70)	11,38 (3,37)	0,047	10,91 (3,78)	12,35(3,47)	0,280
Síntomas Psicológicos	7,90 (1,99)	7,0 (3,00)	0,475	8,80 (2,68)	7,66(1,93)	0,255	7,27 (2,45)	8,09(1,83)	0,286

(*) Los datos se presentan en medias y su desviación estándar

Referencias bibliográficas

1. Organización Panamericana de la Salud. Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades [Internet]. Organización Panamericana de la Salud. 2016 [cited 2021 Nov 20]. Available from: http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973%3Aworkplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&catid=1443%3Aweb-bulletins&Itemid=135&lang=es
2. Maulik PK. Workplace stress: A neglected aspect of mental health wellbeing. *Indian J Med Res* [Internet]. 2017;146(4):441–4. Available from: doi: 10.4103/ijmr.IJMR_1298_17
3. Health and Safety Executive. Work-related stress, anxiety or depression statistics in Great Britain, 2020 [Internet]. Annual Statistics. 2020. Available from: <https://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress.pdf>
4. Stavroula L, Griffiths A, Cox T. La organización del trabajo y el estrés. Estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales [Internet]. Serie protección de la salud de los trabajadores n° 3. Ginebra, Suiza; 2004. Available from: https://www.who.int/occupational_health/publications/en/pwh3sp.pdf
5. Organización Internacional del Trabajo. Estrés en el trabajo: un reto colectivo [Internet]. Ginebra, Suiza; 2016. Available from: http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/—ed_protect/—protrav/—safework/documents/publication/wcms_466549.pdf
6. Yaribeygi H, Panahi Y, Sahraei H, Johnston TP, Sahebkar A. The impact of stress on body function: A review. *EXCLI J* [Internet]. 2017;16:1057–72. Available from: <http://dx.doi.org/10.17179/excli2017-480%0Athis>
7. Slavich GM. Life Stress and Health: A Review of Conceptual Issues and Recent Findings. *Teach Psychol* [Internet]. 2016;43(4):346–55. Available from: doi:10.1177/0098628316662768
8. Schneiderman N, Ironson G, Siegel SD. Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annu Rev Clin Psychol* [Internet]. 2005;1:607–28. Available from: doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141
9. Shackleton N, Bonell C, Jamal F, Allen E, Mathiot A, Elbourne D, et al. Teacher Burnout and Contextual and Compositional Elements of School Environment. *J Sch Health* [Internet]. 2019;89(12):977–93. Available from: doi: 10.1111/josh.12839
10. Descriptores en Ciencias de la Salud: DeCS. Estrés Fisiológico [Internet]. BIREME / PAHO / WHO. 2017 [cited 2021 Nov 20]. Available from: <http://decs.bvsalud.org/E/homepagee.htm>
11. Rosenberg TC. Teacher stress : An assessment of teachers ' need for and receptiveness towards a stress reduction program within one rural school system [Internet]. Educational Specialist. James Madison University; 2010. Available from: <https://commons.lib.jmu.edu/edspec201019/98>
12. Travers CJ, Cooper CL. Teachers Under Pressure. *Stress in the Teaching Profession* [Internet]. 1996. Available from: <https://doi.org/10.4324/9780203059975>
13. Cardozo LA. El estrés en el profesorado. *Reflexiones en Psicol*. 2016;15:75–98.
14. Ozamiz-Etxebarria N, Mondragon NI, Bueno-Notivol J, Pérez-Moreno M, Santabárbara J. Prevalence of anxiety, depression, and stress among teachers during the covid-19 pandemic: A rapid systematic review with meta-analysis. *Brain Sci* [Internet]. 2021;11(9). Available from: doi: 10.3390/brainsci11091172
15. Berg-Beckhoff G, Nielsen G, Ladekjær Larsen E. Use of information communication technology and stress, burnout, and mental health in older, middle-aged, and younger workers—results from a systematic review. *Int J Occup Environ Health* [Internet]. 2017;23(2):160–71. Available from: <https://doi.org/10.1080/10773525.2018.1436015>