

# UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



*Una Institución Adventista*

**Estrés en docentes del nivel primario y secundario en el contexto de enseñanza virtual durante el estado de emergencia por Covid-19, Perú, 2021**

Tesis para optar el Título Profesional de Psicóloga

**Por:**

Jocabet Abigail Infante Usquiano

Lucero Mirella Pastor Ricalde

**Asesor:**

Ps. Helen Sara Flores Mamani

**Lima, noviembre de 2021**

# DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DE TESIS

Ps. Helen Sara Flores Mamani, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Estrés en docentes del nivel primario y secundario en el contexto de enseñanza virtual durante el estado de emergencia por Covid-19, Perú, 2021”** constituye la memoria que presenta los Bachiller(es) Jocabet Abigail Infante Usquiano y Lucero Mirella Pastor Ricalde para obtener el título de Profesional de Psicología, cuya tesis ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 17 días del mes de noviembre del año 2021



---

Ps. Helen Sara Flores Mamani

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Villa Unión, a 17 día(s) del mes de noviembre del año 2021, siendo las 17:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(s)

Mg. Julia César Gyoma Sural el (de) secretario(s) Mg. Mérida

Emma Neira Susán y los demás miembros: Vocal 1 Pita Josine

Trinidad Ticso y el (de) asesor(s) Mg. Helen Sara

Flores Mamani con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulada

"Estrés en docentes de nivel primario y secundario en el contexto de enseñanza virtual durante el estado de emergencia por covid-19, Perú, 2021"

del(s) bachiller(s) a) Jacobet Abigail Infante

Laguana b) Lucero Miralle Pastor Rivalde

c)

conducente a la obtención del título profesional de

Dictamen de Tesis Profesional

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(s) a hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y adiciones pertinentes, las cuales fueron atendidas por el (a la) / a (los) (las) candidato(s). Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a) Jacobet Abigail Infante Laguana

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	15	B-	Buena	Muy bueno

Bachiller (a) Lucero Miralle Pastor Rivalde

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	15	B-	Buena	Muy bueno

Bachiller (a)

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(\*) Ver parte posterior para constatación de la modalidad de defensa verbal o online, sustentación conjunta o independiente de grado y títulos.

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(s) a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

\_\_\_\_\_  
Presidente

  
\_\_\_\_\_  
Presidente

\_\_\_\_\_  
Asesor

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Bachiller (a)

\_\_\_\_\_  
Bachiller (b)

\_\_\_\_\_  
Bachiller (c)

## **Dedicatoria**

Dedicamos este logro a Dios, quien nos brindó cuidado y sabiduría en este proceso de investigación, y de manera especial a nuestros padres pues son ellos quienes con paciencia y amor cultivaron en nosotros la responsabilidad y deseos de superación con el fin de lograr nuestros objetivos.

## **Agradecimientos**

Agradecer a Dios que por darnos el cuidado y protección y hacer posible que lleguemos a cumplir una de nuestras metas profesionales, así mismo a nuestra asesora Ps. Helen Sara Flores Mamani por el compromiso y dedicación brindándonos orientación para un adecuado desarrollo en este proceso de titulación, también agradecer a nuestras familias y amigos que con sus palabras y orientación nos guiaron y recordaron cuales eran nuestros objetivos a alcanzar.

Finalmente agradecer a nuestra alma mater la universidad Peruana Unión, de manera especial a la Escuela Profesional de Psicología, pues estuvieron pendientes en cada paso de la presente investigación.

## Índice de Contenido

Dedicatoria .....	4
Agradecimientos.....	5
Índice de Contenido.....	6
Resumen .....	7
Abstract .....	8
Introducción.....	9
1. Planteamiento problema.....	9
Materiales y métodos .....	17
1. Diseño, tipo de investigación .....	17
2. Participantes.....	17
3. Instrumento.....	18
3.1. Ficha de registro: características sociodemográficas de los participantes	19
4. Proceso de recolección de datos y aspectos éticos .....	19
5. Análisis estadístico .....	20
Resultados.....	21
1. Resultados descriptivos.....	21
1.1. Datos sociodemográficos.....	21
1.2. Nivel de estrés docente.....	24
Nivel de estrés docente según el nivel educativo.....	25
Nivel de estrés docente según sector laboral.....	27
2. Prueba de normalidad .....	28
3. Análisis de inferencial .....	28
Discusión .....	31
Referencias .....	39
Instrumentos de Recolección de Datos .....	48
Matriz de operacionalización de variables.....	55

**Estrés en docentes del nivel primario y secundario en el contexto de enseñanza virtual durante el estado de emergencia por Covid-19, Perú,**

**2021**

**Resumen**

La presente investigación tuvo como objetivo principal comparar el nivel de estrés docente en el contexto de enseñanza virtual durante el estado de emergencia por Covid-19, entre docentes del nivel primario (33.75%) y secundario (66.25%) en el Perú, 2021, la muestra estuvo constituida por 317 docentes, siendo que antes, estos mismos docentes laboraban de manera presencial. Se incluyó a docentes de ambos sexos y de diferentes áreas o especialidades de educación. La metodología que se utilizó fue de diseño no experimental, de corte transaccional o transversal, de tipo comparativo, el instrumento que se utilizó fue denominado ED-6, que evalúa el estrés o malestar en el docente compuesto por 55 ítems, distribuidos en seis dimensiones: estrés por ansiedad, estrés por depresión, estrés por creencias desadaptativas, estrés por presiones del contexto, estrés por desmotivación y estrés por mal afrontamiento. Los resultados del análisis de fiabilidad de la escala de estrés docente presentan un coeficiente global de .95 de Alpha de Cronbach indicando la confiabilidad del instrumento siendo que presenta una alta consistencia para su correcta medición. En relación a los resultados descriptivos se contempla que no existe diferencia significativa ( $W= 12232$ ;  $p > .01$ ) del nivel de estrés docente en el contexto de enseñanza virtual durante el estado de emergencia por COVID-19, entre el nivel educativo primario y el nivel educativo secundario.

**Palabras clave:** Enseñanza, virtual, COVID-19, docentes, estrés

## **Stress in teachers at the primary and secondary level in the context of virtual teaching during the state of emergency due to Covid-19, Peru, 2021**

### **Abstract**

The main objective of this research was to compare the level of teacher stress in the context of virtual teaching during the state of emergency due to Covid-19, between primary (33.75%) and secondary (66.25%) teachers in Peru. 2021, The sample consisted of 317 teachers, while before these same teachers worked in person. Teachers of both sexes and from different areas or specialties of education were included. The methodology used was of a non-experimental, transactional or cross-sectional design, of a comparative type, the instrument used was called ED-6, which assesses stress or discomfort in the teacher composed of 55 items, distributed in six dimensions: anxiety, stress, stress due to depression, stress due to maladaptive beliefs, stress due to context pressure, stress due to demotivation and stress due to poor coping. The results of the reliability analysis of the teacher stress scale present a global coefficient of .95 of the Cronbach's Alpha that indicates the reliability of the instrument, being that it presents a high consistency for its correct measurement. In relation to the descriptive results, it is contemplated that there is no significant difference ( $W = 12232$ ;  $p > .01$ ) in the level of teacher stress in the context of virtual teaching during the state of emergency due to COVID-19, between the level primary educational level and secondary educational level.

**Keywords:** Teaching, virtual, covid19, teachers, stress.



## Introducción

### 1. Planteamiento problema

A nivel mundial se viene enfrentando una situación difícil, distintas profesiones han sido afectadas a raíz de la pandemia. Una de ellas es la docencia, ya que su estructura de trabajo ha sido modificada para lograr ejercer su labor educativa (Rodríguez, Oramas, & Rodríguez, 2007). El hecho de adaptarse al uso de la tecnología para enseñar resultó todo un desafío. El panorama para algunos resultó desalentador y para otros significó un cambio en sus labores habituales. Las actividades son realizadas desde casa, lugar donde algunos podrían carecer del equipo y el acceso a una red de internet (indispensable para lograr su objetivo), o de la poca información acerca del uso y manejo de las plataformas. Este proceso de adaptación resultó ser muy riesgoso para esta población, pues es una tarea agotadora, y que puede afectar gravemente a la salud física y mental, y finalmente su calidad de vida (Cortés, 2021). Un docente por su trato directo y permanente con los estudiantes, familias y demás colegas, puede verse expuestos a desarrollar estrés (Alvites, 2019), ya que a diario, brindan nuevos conocimientos, forman a niños y adolescentes en nivel escolar que presentan diferentes motivaciones, interés y estados de ánimos, esto puede generar una presión en el maestro para cumplir con sus objetivos, no solamente en que su materia de enseñanza sea exitosa, actualizada, planificada, sino que también logre un respeto y reconocimiento. Si alguno de estos objetivos no se logra, puede generar en los docentes estados de ansiedad, estrés, frustración e inestabilidad emocional. (Mendiola, 2020)

En Perú, las medidas gubernamentales de distanciamiento social originadas por la pandemia del COVID-19 forzó la implementación de clases virtuales. Hecho que generó asombro y gran expectativa. Esta tarea resulta muy difícil para muchos de los docentes que utilizaban otras estrategias ya que esto podría generar sentimientos de incompetencia, desánimo, tristeza, ira, ante el uso de esos medios, por no saber cómo usarlos, por la falta de práctica, porque el cambio no haya sido pre meditado sino que por el contrario haya sido impuesto, asimismo, podría generar frustración si notan que los alumnos poseen un mayor dominio de los mismos por estar en contacto con la tecnología y además por pensar que no van a lograr cumplir sus objetivos (Sanchez, 2007). Sumado a esto, las bajas remuneraciones, el poco reconocimiento del rol docente, exceso de trabajo, hacen que se puedan presentar alteraciones en el desempeño y al cansancio, insatisfacciones que afectan a la salud física y emocional (Rodriguez L. T., 2020).

Es importante mencionar a la virtualización como uno de los factores que podrían estar involucrados en la presencia de estrés en docentes de todos los niveles educativos, ya que ésta ha generado nuevas situaciones potenciales de estrés. Álvarez (2020) asegura que frente a la situación de confinamiento y clases virtuales, el estrés podría originarse debido a las dificultades con el dominio de la tecnología, cambiar criterios metodológicos de enseñanza, encontrar formas didácticas de llegar al alumno, dificultades con el internet, recibir llamadas por consultas constantemente, así como mensajes; incrementar gastos para pagar más velocidad de internet en casa; atención a los hijos; un inadecuado espacio para trabajar desde casa, entre otras cosas que no estaban planificadas por los docentes, dado esto podrían presentar respuestas negativas como irritabilidad, frustración, miedo, tristeza, preocupación que afectarían su rendimiento profesional y desarrollo personal. Esto incluso puede afectar

en forma más significativa si ha experimentado episodios de ansiedad, depresión, o han perdido a algún familiar (Farfán, 2016).

Comín, De la Fuente y García (2011) realizaron una clasificación de los principales estresores sociales que afectan al individuo, entre estos están: Iluminación, ruido, temperatura, excesiva carga mental, falta de control sobre el trabajo, realización de la jornada laboral, productividad, cantidad del salario, exceso de trabajo, inseguridad en el trabajo, pluriempleo, o malas relaciones con los compañeros o jefes, problemas en las relaciones conyugales, con los hijos, cuidado de familiares enfermos y diferencias en la personalidad de cada individuo y el conjunto de estrategias que maneja.

Ahora bien, en un escenario educativo se está acostumbrado a un calendario, una planificación y elaboración de tareas diseñados de forma presencial. En un aula un docente conoce sus materiales, sabe en qué momento emplear sus estrategias de enseñanza a medida que va recibiendo las respuestas de sus alumnos, interactúa y evalúa en cada clase (Durán, 2015). Caso contrario sucede cuando, de un momento a otro, alumno e institución educativa se ven obligados a llevar a cabo su enseñanza – aprendizaje de forma remota virtual. A pesar de que se puedan utilizar herramientas tecnológicas para solventar la distancia física, se requiere de un sentido y planificación para dar forma al evento educativo (Rodríguez, Guevara & Viramontes, 2017).

Además del recurso tecnológico, la educación presencial y la educación en línea se distinguen por el formato de los materiales y recursos didácticos que se pueden emplear, así como por la disponibilidad de ellos, concentrados ahora en un solo dispositivo. Este dispositivo permite tener acceso instantáneo a una cantidad inmensa de información; sin embargo, debe existir una habilidad para seleccionarla y procesarla adecuadamente (Pérez, 2012, p. 55), y en niños esta tarea resulta muy

difícil ya que aún no han desarrollado el autocontrol como una persona adulta, tanto padres como docentes, deben enfrentarse a esto diariamente.

Además de ello, mientras que, en un aula el profesor tiene la inmediatez de la comunicación con sus alumnos, en un evento a distancia la interacción depende de conexiones, audio y videos. Esto podría ser también un factor de agotamiento psicológico ya que se necesita un mayor esfuerzo para comunicarse (Mendiola, 2020). Enfocándonos ahora en la salud mental del profesorado, nos gustaría señalar que desde antes de la pandemia originada por el COVID 19, los docentes ya experimentaban “malestar docente”, y según Esteve (1994) este malestar es el origen de múltiples problemas de insatisfacción, dadas las exigencias y luchas por el prestigio social entre padres y profesores, las conductas antisociales de algunos estudiantes, el sistema de remuneración que no son del agrado de todos por la ardua labor que realizan; también hay que recordar los conflictos laborales de personalidad a los que están expuestos cada docente. Además, se sabe que los docentes presentan alto nivel de aspiraciones, deseos de competir, sentimientos de culpa y baja autoestima (Martinez & Perez, 2003). Sin embargo, actualmente se suma el malestar por la inquietud e incertidumbre ante el futuro legislativo y a esto, se le agrega el cambio brusco de enseñanza presencial a virtual para lo cual no nos encontrábamos preparados.

En una investigación realizada por Reategui (2020), algunos docentes mencionaron que su trabajo se está viendo alterado por no tener los medios necesarios para poder llegar a los alumnos, con quienes generaban mejor vínculo en las aulas; estos docentes mencionan tres necesidades importantes para el desarrollo de sus clases como la capacitación de nuevas tecnologías, mayor participación y

reconocimiento en el programa, y recursos para una mejor enseñanza: tablets, materiales para alumnos, etc.

Así también, en una encuesta realizada por un grupo de investigadores de la Federación de Docentes de las Universidades (FEDUN) y el Centro de Estudios Atenea, aplicada a docentes universitarios de más de 28 universidades nacionales de Argentina, coincidieron en haber experimentado mayores niveles de estrés (70%) por la virtualidad. Sin embargo, no supieron explicar si las causas son endémicas al proceso educativo, o si es dado el contexto crítico de la pandemia junto con la falta de adecuación de los espacios desde donde se trabaja remotamente pueden haber contribuido al incremento de estas sensaciones. Más de la mitad de los consultados aseguro que por este sistema disminuyó la calidad educativa, y bajó la interacción con los alumnos. (Lanese, 2020)

Subaldo (2012) mencionaba que los docentes con frecuencia luego de su día de trabajo experimentan agotamiento tanto físico como emocional, dado que trabajar con personas demanda esfuerzo y tensión. Un mal clima laboral, las malas relaciones o falta de comunicación, inadecuado cumplimiento y compromiso de la labor diaria del trabajador con los demás docentes, con el personal administrativo, con la institución o viceversa, podría generar mayor tensión.

Un estudio realizado en el sector privado tuvo como resultado que un 93% de los docentes está teniendo problemas de estrés y ansiedad debiéndose a factores como las tareas burocráticas excesivas, las instrucciones poco claras, la falta de apoyo en el teletrabajo y la carencia de medios técnicos, sumándole a esto el docente tendrá el reto de enfrentar problemas de conexión, dificultades para entrar a las plataformas y las dudas de los padres respecto a esta nueva modalidad virtual (CSIF, 2020).

En este sector, el docente está recibiendo una sobrecarga laboral y tienen dificultades para lograr una conexión digital, evidenciando el poco apoyo que reciben por parte de la administración. Además, entre los problemas de salud que presentan están insomnios y distintos trastornos derivados de la ansiedad pues refieren que no es lo mismo trabajar con el alumnado de manera presencial (Éxito Educativo, 2020). Algunas teorías que abordan el estrés docente son: la teoría basada en el estímulo, Holmes & Rahe (1967), dicen que ésta es externa al individuo. Sin embargo, es difícil delimitar cuales son las situaciones que se consideran estresantes, ya que para cada persona valora de distinta forma una misma situación. Sin embargo, al ser de causa externa y conocidas se puede evitar (Llontop, 2016). La teoría basada en la respuesta, de Hans Selye (1935), que dice que cualquier estresor puede convertirse en un agente perjudicial para el equilibrio y estabilidad del sistema homeostático del organismo. Si permanece, aparece el síndrome general de adaptación (SGA, o estrés) que es la suma de todas las reacciones inespecíficas del organismo cuando hay una exposición continua, es ahí donde el individuo pasa por 3 estadios universales de afrontamiento: Fase de reacción de alarma, resistencia o adaptación y agotamiento (Guillén, 2008). Esta teoría puede estar relacionada con el cambio de enseñanza ya que como se evidencia algunos docentes han podido adaptarse, mientras otros han agotado recursos para poder sobrellevar esta situación, lo que probablemente podría haber originado en ellos estrés. La teoría basada en la interacción individuo – ambiente, de Kyriacou & Sutcliffe (1978), dice que están relacionadas las actitudes y capacidades de un trabajador cuando logran satisfacer las demandas de labor y el grado en el que ambiente laboral compensa las necesidades del trabajador. Rubio (2009) manifiesta que la alteración de cualquiera de esos elementos repercute en la respuesta (Cuevas & García, 2012). El modelo transaccional de estrés y procesos cognitivos, planteado

por Lazarus & Folkman (1986), menciona que va a depender de la evaluación cognitiva que le de cada sujeto a la situación ya que para algunas personas las exigencias son percibidas como amenazas y presiones mientras que para otras se convierten en posibilidades y oportunidades (Llontop, 2016). El modelo sobre demanda – control, dirigido por Karasek (1979) rescata la capacidad de control que tiene un trabajador ante las demandas laborales que le exige el desarrollo de sus tareas, de no saberlas sobrellevar podría desencadenar estrés laboral (Montero, Rivera, & Araque, 2012).

Creemos necesario destacar estas teorías ya que cada modelo nos aporta información significativa para entender el estrés laboral por las que están pasando actualmente nuestros docentes. Para facilitar la comprensión de nuestros resultados, es necesario explicar las dimensiones:

**Ansiedad:** Se manifiesta con intranquilidad, tensión en el trabajo, dificultad para dormir, dificultad para afrontar situaciones difíciles (Gutierrez, Moran, & Sanz, 2005). Para Toba & Casado (1999), la ansiedad es el temor o angustia que se experimenta de forma indeterminada sin presencia de objeto y puede ayudar a enfrentar un peligro (Llontop, 2016).

**Depresión:** Cambios en el estado emocional subjetivo (afecto) y objetivo (estado de ánimo) de la persona que genera un desequilibrio del metabolismo nervioso en el cerebro, debido a una sobrecarga de estrés en donde se evidencia tristeza, pesimismo, y una sensación de dificultad para afrontar la carga y problemas del entorno laboral, así como sensación de agobio, y falta de energía e ilusión por el futuro (Vásquez, Muñoz, & Elizardo, 2000).

**Presiones en el contexto:** Situaciones en las que se percibe que algo importante depende del resultado de su desempeño. Implica sentimientos de temor o ansiedad

en cuanto a las exigencias que demanda su labor y a no poder cumplirlas (Forbes, 2015).

Creencias desadaptativas: Hace referencia a aquellos pensamientos que tienen los docentes respecto al grado de aceptación que reciben con respecto al nivel de enseñanza que brindan, ya que creen que la sociedad valora muy poco su trabajo y por ello no reconocen el impacto en la formación de sus alumnos. Pueden creer que su profesión está en desventaja frente a otras profesiones y que no contribuyen enérgicamente a la sociedad (Novoa, 2016).

Desmotivación: Sucede cuando no hay razones para guiar nuestro comportamiento, no hay entusiasmo, disposición y energía para llevar a cabo actividades (Naranjo, 2009).

Finalmente, esta investigación pretende comparar el nivel de estrés en docentes entre ambos niveles educativos: primario y secundario, durante el estado de emergencia originado por el COVID-19 en el Perú, 2021.



## **Materiales y métodos**

### **1. Diseño, tipo de investigación**

La presente investigación es de diseño no experimental, es decir que no se manipularon las variables, de corte transversal ya que los datos fueron tomados en un momento concreto, además es de método comparativo, así mismo el proceso fue sistemático de contrastación de fenómenos, pues se buscó establecer semejanzas o diferencias entre los mismos, contó con un enfoque cuantitativo pues el instrumento que se trabajó en la investigación pasó a ser procesado con medidas estadísticas. (Hernández Sampieri, 2010).

### **2. Participantes**

La muestra se obtuvo a través del muestreo no probabilístico de tipo bola de nieve, conformada por 317 docentes de los niveles académicos primario (33.75%) y secundario (66.25%) de distintas partes del Perú; mayores de 18 años y que se encuentran dictando clases virtuales durante el periodo de pandemia originada por el COVID 19, siendo que antes, estos mismos docentes laboraban de manera presencial. Se incluyó a docentes de ambos sexos y de diferentes áreas o especialidades de educación. Dichos participantes fueron captados a través de capacitaciones virtuales a diversas instituciones educativas, además fueron invitados a participar por diversas redes sociales. Siendo previamente informados, otorgaron su consentimiento sobre su participación en nuestra investigación. Se obtuvieron sus respuestas a través de un formulario virtual (Google forms), donde nos brindaron sus datos sociodemográficos y respondieron los ítems de las Escala ED – 6.

### 3. Instrumento

La presente investigación utilizó el instrumento denominado: Escala ED-6, que evalúa el estrés o malestar en el docente; el cuestionario se eligió para medir el nivel de estrés en docentes de enseñanza presencial que por motivos de emergencia sanitaria tuvieron que redireccionar su enseñanza a manera virtual.

La escala se obtuvo inicialmente de la investigación titulada Estrés Docente: “Elaboración de la Escala ED-6 para su evaluación” realizado por Gutiérrez, Morán & Sanz (2005) en la Universidad de Valencia en España.

Sin embargo, se supo que Parihuamán (2017), realizó la validación y adaptación de esta escala en Perú, ya que inicialmente este cuestionario contaba con 100 ítems, pero para efectos de nuevas investigaciones, este se quedó sólo con 55 ítems luego de realizar la validación de contenido mediante juicios de expertos, obtuvo un resultado favorable con un (0,88), siendo un cuestionario con validez adecuada para medir estrés en docentes. Para que evalúe la confiabilidad de esta escala, Parihuamán realizó una prueba piloto aplicada a 15 docentes y utilizando el programa SPSS, este le arrojó un 0,93 de Coeficiente Alfa de Cronbach. Considerando los rangos establecidos por George & Mallery (2003), que establece que el instrumento es confiable cuando el alfa es superior a 0,7, se puede asegurar que esta prueba presenta una “excelente” fiabilidad, salvo en la dimensión de creencias desadaptativas ya que se observó una “aceptable” consistencia interna pues presentó un coeficiente de 0,562, a pesar de ello, los 3 ítems que conforman esa dimensión fueron correctas porque ninguna de ellas al eliminarse elevó considerablemente el coeficiente. Asimismo, eliminó aquellos ítems que presentaban correlación negativa.

El cuestionario a utilizar, entonces, es la escala ED-6, adaptada y validada en Perú que cuenta con 55 ítems, y dividida en seis dimensiones: ansiedad con 17 ítems (1 al

17), depresión con 8 ítems (18 al 25), creencias desadaptativas con 3 ítems (26 al 28), presiones con 9 ítems (29 al 37), desmotivación con 12 ítems (38 al 49), mal afrontamiento con 6 ítems (50 al 55).

### **3.1. Ficha de registro: características sociodemográficas de los participantes**

La ficha sociodemográfica fue elaborada para determinar aspectos importantes de nuestros participantes en la investigación ya que se evaluarán datos como edad, sexo, sector en el que labora, así como también preguntas específicas en cuanto al conocimiento de tecnología ya que los docentes brindaban sus enseñanzas de manera presencial, sin embargo, por la coyuntura por la que está pasando el país se tuvo que cambiar la modalidad, viniendo a ser ahora de manera virtual, por ello es importante conocer las características en su entorno virtual

## **4. Proceso de recolección de datos y aspectos éticos**

En cuanto al proceso de recolección de datos, se utilizó el formulario virtual (*Google Forms*) teniendo alcance a los docentes a nivel nacional llegando a obtenerse 317 participantes, la modalidad de aplicación del cuestionario fue a través de capacitaciones virtuales a través de la plataforma virtual *Zoom* y *Meet*, a los docentes sobre temas de afrontamiento de estrés, al iniciar la capacitación se realizaba el cuestionario, siendo que todos indicaron que no tuvieron dificultad para entender los ítems. la recolección fue en las fechas de 17 mayo al 30 de agosto del 2021. El formulario virtual fue compartido así mismo en las diferentes redes virtuales como (Facebook, WhatsApp, Instagram, correos electrónicos, entre otros) dirigida al público objetivo. El link compartido contenía el título de la investigación, la finalidad y se solicitó el consentimiento informado del participante antes de continuar con el llenado

de la encuesta; así mismo se explico que las respuestas eran de forma anónima y confidencial por lo que tenían la suficientemente confianza de responder con total veracidad las preguntas, siendo que no hay respuestas buenas ni malas, también se comento que el cuestionario es desarrollado con fines académicos. finalmente si el participante aceptada el consentimiento informado accedía automáticamente al cuestionario, si no fuera el caso, se daba por finalizada su participación.

Esta investigación ha sido aprobada por el comité de ética, ha sido realizada buscando el respeto a las personas, respetando la autonomía, al evaluar a nuestros participantes se mantuvo de forma anónima sus datos; ha buscado el bien para lograr el máximo beneficio y la veracidad en su información.

## **5. Análisis estadístico**

En cuanto al plan de procesamiento y análisis, se utilizó el Software estadístico R studio, con el fin de estimar las características psicométricas del instrumento, concluyendo la verificación de la fiabilidad y su validez.

Los resultados que se adquirieron de la recolección de datos fueron analizados con estadísticos descriptivos, básicamente se utilizó las medidas de tendencia central, distribución de frecuencias y porcentajes en tablas y gráficos; con la finalidad de comparar la manera en cómo se vienen comportando los datos de cada dimensión.

Asimismo, se utilizó la prueba de Kolmogorov Smirnov (K-S) para efectuar el análisis de normalidad en la muestra, finalmente se utilizó los estadísticos diferenciales de manera pertinente.

Finalmente se interpretará cada uno de los resultados de mayor relevancia que se observará en las tablas y gráficos, obteniendo así la descripción de los objetivos.

## Resultados

### 1. Resultados descriptivos

#### 1.1. Datos sociodemográficos

En la tabla 1 se puede observar que el 75.08% de los participantes tiene entre 37 a 54 años. Respecto a Sexo el 64.67% pertenece al sexo femenino y el 35.33% al sexo masculino. En relación al Estado Civil, el 55.52% son solteros, un 39,43% son casados. Así mismo, en cuanto a la procedencia en los resultados se encontró un 59,94% que pertenece a la sierra, seguido de un 36,91% que pertenece a la región de la costa.

Tabla 1

Datos sociodemográficos de los participantes

Categoría	n	%
Edad		
18 a 36 años	66	20.82
37 a 54 años	238	75.08
55 a más	13	4.10
Sexo		
Femenino	205	64.67
Masculino	112	35.33
Estado Civil		
Soltero(a)	176	55.52
Casado(a)	125	39.43
Divorciado(a)	14	4.42
Viudo(a)	2	0.63
Procedencia		
Costa	117	36.91
Sierra	190	59.94
Selva	10	3.15

En la tabla 2 se describen las características laborales de los participantes. En relación a Nivel Educativo los docentes del nivel secundario alcanzan el 66.25% y los de nivel primaria 33.75%. Referente al Sector Laboral un 74.45% pertenece al sector público y 25.55% al sector privado. Cuando se consultó sobre el tiempo que vienen laborando el 45.74% indicó de 1 a 5 años seguido de un 25.55% de los que laboraron de 10 años a más. Respecto al uso de la computadora un 59.62% refirió que hace uso personal y un 39.43% refirió que tiene uso compartido.

Cuando se consultó respecto a la calidad de conexión de internet un 64.98% refiere que tuvo interferencias ocasionales. Respecto a los tipos de conexión un 66.56 se conecta por Internet WIFI de su casa. Asimismo, cuando se consultó por la cantidad de tiempo que están conectados el 68.14% refirió estás más de 6 horas. Un 84.86% indicó que tiene un lugar dónde trabajar dentro de su hogar. Así como un 93.69% percibe que tiene mayor exigencia para desempeñarse, siendo más horas de trabajo la primera razón con un 33.44% de participantes que la refieren seguido de uso de materiales virtuales con un 20.19%.

Tabla 2

Características laborales

Categoría	n	%
Nivel Educativo		
Primaria	107	33.75%
Secundaria	210	66.25%
Sector Laboral		
Público	236	74.45
Privado	81	25.55
Tiempo Laboral		
Menos de 1 año	53	16.72

De 1 a 5 años	145	45.74
De 6 a 10 años	38	11.99
De 10 años a más	81	25.55
Uso de Computadoras		
Uso personal	189	59.62
Uso compartido	125	39.43
Calidad de conexión de Internet		
Estable sin interferencias	34	10.73
Interferencias ocasionales	206	64.98
Interferencias frecuentes	77	24.29
Tipo de Conexión		
Módem que le brinda su centro de trabajo	3	0.95
Internet WIFI de su casa	211	66.56
Los datos del celular	103	32.49
Tiempo de Conexión		
De 2 a 4 horas	19	5.99
De 4 a 6 horas	82	25.87
Más de 6 horas	216	68.14
¿Tiene lugar donde trabajar?		
Si	269	84.86
No	48	15.14
¿Tiene mayor exigencia?		
Si	297	93.69
No	20	6.31
Razón de la exigencia		
Más horas de trabajo	106	33.44
La metodología es nueva	36	11.36
Uso de materiales virtuales	64	20.19
Falta de interés de los alumnos	51	16.09
Poca interacción con los alumnos	34	10.73
Otras actividades extracurriculares	26	8.20

---

## **1.2. Nivel de estrés docente**

En la tabla 3 se puede observar que el 49.52% de los participantes presenta niveles medios de estrés docente. Asimismo, se puede observar que en las dimensiones sobresalen los niveles medios de estrés: por ansiedad (48.58%) indicando una reacción emocional de alerta ante posibles amenazas, haciendo referencia a sudoración excesiva, sensación de nerviosismo, agitación, tensión y lo que conlleva la sintomatología de ansiedad. En cuanto a depresión se encontró con un (45.11%) señalando dificultades adaptativas a situaciones estresantes crónicas de la vida, sensación de llanto, pensamientos negativos, observándose en irritabilidad o frustración, además de una pérdida de interés por sus actividades cotidianas. Por otro lado en la dimensión de presiones en el contexto (46.06%) es decir; el docente presenta excesiva presión en el medio donde trabaja mayormente esto es causado por la poca capacidad o recursos disponibles para su adaptabilidad a las nuevas exigencias de su centro laboral o también se puede evidenciar en las dificultades para establecer relaciones saludables en el trabajo ya sea con sus compañeros de trabajo, padres de familia y alumnos en general; en la dimensión por desmotivación se obtuvo un (43.22%) evidenciándose en el docente mediante su baja productividad en las actividades relacionadas con la institución educativa o un desinterés progresivo en sus actividades académicas, en la dimensión por mal afrontamiento se encontró un (35.02%) denotando escasos recursos para reducir el factor estresante en su ambiente laboral así como también dificultades para encontrar estrategias para adaptarse y resolver lo mejor posible las adversidades que se le presente. En la dimensión de estrés por creencias desadaptativas (36.91%) la mayor frecuencia es en los niveles altos, esto puede deberse a que el docente ha desarrollado valoraciones negativas acerca de su entorno tras sufrir situaciones desalentadoras, siendo que en



el contexto actual que se está viviendo pudo haber afectado o incrementado esta creencia desadaptativa.

Tabla 3

Nivele de estrés docente

	Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Estrés Docente	80	25.24	157	49.52	80	25.24
Estrés por ansiedad	81	25.55	154	48.58	82	25.87
Estrés por depresión	92	29.02	143	45.11	82	25.87
Estrés por creencias desadaptativas	93	29.34	107	33.75	117	36.91
Estrés por presiones en el contexto	91	28.71	146	46.06	80	25.24
Estrés por desmotivación	84	26.50	137	43.22	96	30.28
Estrés por mal afrontamiento	96	30.28	111	35.02	110	34.70

### Nivel de estrés docente según el nivel educativo

En la tabla 4 se muestran los resultados de comparación de los niveles de estrés docente según nivel educativo. Donde se resalta que la mayor frecuencia de puntajes se presenta en los niveles medios en la variable y sus dimensiones. A excepción de estrés por creencias desadaptativas en la que en el nivel primario la mayor frecuencia se encuentra en los puntajes altos (46.7%).

Tabla 4

Niveles de estrés docente según nivel educativo

	Primaria		Secundaria	
	n	%	n	%
<b>Estrés Docente</b>				
Bajo	27	25.2	53	25.2
Medio	47	43.9	110	52.4
Alto	33	30.8	47	22.4
<b>Estrés por ansiedad</b>				
Bajo	24	22.4	57	27.1
Medio	48	44.9	106	50.5
Alto	35	32.7	47	22.4
<b>Estrés por depresión</b>				
Bajo	24	22.4	68	32.4
Medio	51	47.7	92	43.8
Alto	32	29.9	50	23.8
<b>Estrés por creencias desadaptativas</b>				
Bajo	29	27.1	64	30.5
Medio	28	26.2	79	37.6
Alto	50	46.7	67	31.9
<b>Estrés por presiones del contexto</b>				
Bajo	32	29.9	59	28.1
Medio	46	43	100	47.6
Alto	29	27.1	51	24.3
<b>Estrés por desmotivación</b>				
Bajo	30	28	54	25.7
Medio	43	40.2	94	44.8
Alto	34	31.8	62	29.5
<b>Estrés por mal afrontamiento</b>				
Bajo	34	31.8	62	29.5
Medio	38	35.5	73	34.8
Alto	35	32.7	75	35.7

## Nivel de estrés docente según sector laboral

En la tabla 5 se muestran los resultados de comparación de los niveles de estrés docente según sector laboral. Donde se resalta que la mayor frecuencia de puntajes se presenta en los niveles medios en la variable y sus dimensiones. A excepción de estrés por depresión y por creencias desadaptativas en la que en el sector privado la mayor frecuencia se encuentra en los puntajes altos (42% y 44.4% respectivamente).

Tabla 5

Niveles de estrés docente según sector laboral

	Privado		Público	
	n	%	n	%
<b>Estrés Docente</b>				
Bajo	15	18.5	65	27.5
Medio	38	46.9	119	50.4
Alto	28	34.6	52	22
<b>Estrés por ansiedad</b>				
Bajo	11	13.6	70	29.7
Medio	41	50.6	113	47.9
Alto	29	35.8	53	22.5
<b>Estrés por depresión</b>				
Bajo	15	18.5	77	32.6
Medio	32	39.5	111	47
Alto	34	42	48	20.3
<b>Estrés por creencias desadaptativas</b>				
Bajo	22	27.2	71	30.1
Medio	23	28.4	84	35.6
Alto	36	44.4	81	34.3
<b>Estrés por presiones del contexto</b>				
Bajo	19	23.5	72	30.5
Medio	40	49.4	106	44.9
Alto	22	27.2	58	24.6
<b>Estrés por desmotivación</b>				

Bajo	25	30.9	59	25
Medio	30	37	107	45.3
Alto	26	32.1	70	29.7
Estrés por mal afrontamiento				
Bajo	23	28.4	73	30.9
Medio	24	29.6	87	36.9
Alto	34	42	76	32.2

## 2. Prueba de normalidad

Con el propósito de realizar los análisis de comparación y contrastar las hipótesis planteadas, se procedió a realizar primero si presenta una distribución normal. La tabla 6 presenta el resultado de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S). La variable y sus dimensiones no presentan una distribución normal dado que el coeficiente obtenido (K-S) no es significativo ( $p < 0.05$ ). Por tanto, para los análisis estadísticos correspondientes se empleará estadística no paramétrica.

Tabla 6

Análisis de ajuste a la curva normal de la variable de estudio y sus dimensiones

Variables	Media	D.E.	K-S	p
Estrés Docente	179.21	34.01	0.035	0.806
Estrés por ansiedad	51.25	14.07	0.061	0.174
Estrés por depresión	27.07	8.20	0.084	0.020
Estrés por creencias desadaptativas	11.08	3.05	0.133	0.000
Estrés por presiones en el contexto	28.89	6.33	0.778	0.041
Estrés por desmotivación	37.42	7.55	0.104	0.002
Estrés por mal afrontamiento	23.50	3.89	0.158	0.000

## 3. Análisis de inferencial

En la tabla 7 se puede apreciar que la prueba de Wilcoxon indica que no existen diferencias significativas de Estrés Docente según nivel educativo ( $W= 12232$ ;  $p > .01$ ). Asimismo, no se encontraron diferencias en las dimensiones Estrés por ansiedad ( $W= 12530$ ;  $p > .01$ ), Estrés por depresión ( $W= 12635$ ;  $p > .01$ ), Estrés por presiones en el contexto ( $W= 11369$ ;  $p > .01$ ), Estrés por desmotivación ( $W= 11469$ ;  $p > .01$ ) y Estrés por mal afrontamiento ( $W= 10980$ ;  $p > .01$ ). Sólo se encontraron diferencias en la dimensión de Estrés por creencias desadaptativas ( $W= 13097$ ;  $p < .01$ ). Asimismo, cabe resaltar que los resultados de la prueba de Fligner-Killeen donde no se encuentran diferencias significativas entre las varianzas de ambos grupos.

Tabla 7

Análisis de comparación por grupos de Nivel Educativo

	Análisis de Comparación			
	FK	p	W	p
Estrés Docente	0.627	0.428	12232	0.196
Estrés por ansiedad	0.131	0.717	12530	0.093
Estrés por depresión	0.081	0.776	12635	0.069
Estrés por creencias desadaptativas	1.659	0.197	13097*	0.015
Estrés por presiones en el contexto	0.173	0.677	11369	0.862
Estrés por desmotivación	1.297	0.254	11469	0.762
Estrés por mal afrontamiento	0.006	0.937	10980	0.739

En la tabla 8 se puede apreciar que la prueba de Wilcoxon indica que si existen diferencias significativas de Estrés Docente según sector laboral ( $W= 11667$ ;  $p < .01$ ). Asimismo, no se encontraron diferencias en las dimensiones Estrés por creencias desadaptativas ( $W= 10826$ ;  $p > .01$ ), Estrés por presiones en el contexto ( $W= 10198$ ;  $p > .01$ ), Estrés por desmotivación ( $W= 9470.5$ ;  $p > .01$ ) y Estrés por mal afrontamiento ( $W= 10400$ ;  $p > .01$ ). Sólo se encontraron diferencias significativas en las dimensiones de Estrés por ansiedad ( $W= 12062$ ;  $p < .01$ ) y Estrés por depresión ( $W= 12564$ ;  $p < .01$ ). Asimismo, cabe resaltar que los resultados de la prueba de Fligner-Killeen donde no se encuentran diferencias significativas entre las varianzas de ambos grupos.

Tabla 8

Análisis de comparación por grupos de Sector Laboral

	Análisis de Comparación			
	FK	p	W	p
Estrés Docente	0.177	0.674	11667**	0.003
Estrés por ansiedad	1.685	0.194	12062***	0.000
Estrés por depresión	0.602	0.437	12564***	0.000
Estrés por creencias desadaptativas	0.004	0.952	10826	0.073
Estrés por presiones en el contexto	0.652	0.419	10198	0.369
Estrés por desmotivación	0.964	0.326	9470.5	0.902
Estrés por mal enfrentamiento	2.590	0.107	10400	0.232

## Discusión

El impacto psicológico que ocasiono esta pandemia es un tema innegable, ya que afectó de manera global, cada país con su propio impacto y Perú no fue la excepción, este país no se encontró preparado para una pandemia de tal magnitud, siendo que la mayoría de los sistemas no eran aplicables a la modalidad virtual.

Es así que la presente investigación, se evidencia que no existe una diferencia significativa ( $p= 0.196$ ) entre los niveles de estrés en el contexto de enseñanza virtual durante el estado de emergencia por covid-19, entre el nivel educativo primario y nivel educativo secundario, tal como menciona Hans Selye quién es considerado como uno de los pioneros de las primeras investigaciones sobre las reacciones psicológicas antes estímulos físicos adversos, indicando que el estrés laboral viene siendo básicamente la agrupación de diferentes reacciones fisiológicas no necesariamente específicas en el organismo ante distintos factores externos del medio ambiente y que no se debe a un grado o una posición laboral en este caso sería los niveles educativos (primaria y secundaria); lo cual coincide con (Alvites Huamani, 2019) en su investigación sobre el estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa pues menciona que el mundo está en un constante cambio de información y conocimiento es por eso que la educación de todo tipo de nivel debe adaptarse a este cambio permanente y es el docente quien debe adaptarse con urgencia a todos estos cambios de presión, implicando a centro laboral, autoridades e incluso alumnos y padres de familia a quienes tiene rendir cuentas sobre la labor que realiza. Así también (Fernández, Longas, Chamarro, & Virgili, 2015)

indican que los factores psicosociales sería el principal motivo para que docente presente una inadecuada salud, evidenciándose

Teniendo en cuenta la dimensión estrés por ansiedad en docentes y respondiendo a la primera hipótesis específica, se observa que no existe una diferencia significativa ( $p= 0.093$ ) entre el nivel educativo primario y secundario en el contexto de enseñanza virtual durante el estado de emergencia por Covid19 en Perú, 2021, pues existe poca relevancia en cuanto al nivel educativo que enseña el docente, En este sentido (Solozano Solares, 2015) menciona que es de gran importancia evaluar los niveles de estrés que presenta el docente ya que podría generar ansiedad en el proceso educativo de los alumnos, influyendo en la manera en que los niños aprendan a afrontar las dificultades y la búsqueda de soluciones en el transcurso de su vida. Tal como menciona (Domínguez, 2009) en su investigación acerca de la percepción de las causas que provocan ansiedad en las docentes en un rango de edad de 20 a 45 años con un promedio de experiencia laboral de cinco años como mínimo, determinando que una de las causas principales que generan ansiedad es una constante preocupación por tener una doble responsabilidad es decir son maestras y madres a la vez la cual afecta directamente en la productividad laboral.

En relación a la dimensión específica de estrés por depresión y respondiendo a la hipótesis se evidencia que no hay una diferencia significativa ( $p= 0, 069$ ) entre los niveles de primaria y secundaria, esto significa que ambos docentes presentan características similares; tal como menciona (Shen X, 2014) en su investigación acerca de la asociación entre el estrés laboral docente y los síntomas depresivos encontrando que, hay una alta coherencia entre ambas variables ya que los docentes alcanzarían desarrollar la depresión como efecto psicológico de las diferentes situaciones estresantes en su actividad académica. Por lo cual la investigación



reciente de (Rodríguez, 2020) en su tema titulado “Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza” aplicando la escala de Escala de estrés percibido-EEP e inventario de depresión de Beck-IDB a 163 docentes, con un rango de edad de 30 a 39 años encontrando que el estrés puede estar implicado con la presencia de los diferentes síntomas de depresión, los análisis estadísticos evidenciaron que cuanto más incremento de estrés reciba el docente, más vulnerable será a presentar síntomas depresivo.

Sin embargo, en el Perú se realizó una investigación acerca del nivel de estrés los docentes de las instituciones educativas Andrés Avelino Cáceres del km.50, de la I.E 14634 y la I.E. Vicús de Villa Vicús, en su dimensión nivel de estrés por depresión se encontró un nivel bajo de depresión, esto indicaría que no presentan manifestaciones como tristeza, pesimismo, sensación de debilidad, falta de energía, etc (Parihuamán, 2017), cabe recalcar que esta investigación se realizó cuando aún no había un problema sanitario ni mucho menos un aislamiento social, siendo que actualmente los resultados del 2017 pueden variar, ya que actualmente el Perú está enfrentando un serio problema sanitario donde las nuevas medidas de protección contra el covid19, está haciendo que el trabajador, en este caso el docente lleve sus labores dentro de un espacio poco favorable.

En la hipótesis número tres, se analizó el nivel de estrés por creencias desadaptativas que presentan los docentes del nivel primario y secundario, obteniendo una diferencia significativa ( $p=0.015$ ) hace mención a que los docentes de enseñanza virtual del nivel educativo primario presentan mayores creencias desadaptativas al nivel educativo. Tal como menciona Perez, (2018); Chiang, Heredia y Santamaria (2017); Díaz (2011) los factores psicosociales son la agrupación de situaciones propias del individuo, de su entorno laboral así como también de su medio

extralaboral, el nivel de tensión, la intensidad de carga laboral, su estabilidad laboral, el reconocimiento, la comunicación laboral entre otras causas, siendo que si estas afectan de manera negativamente intensas y por un tiempo indefinido podría producir efectos perjudiciales al docente.

Difiriendo con el autor (Parihuamán, 2017) quien realizó un estudio en dos diferentes instituciones educativas, el investigador encontró un nivel bajo de creencias desadaptativas, la investigación concluyo que los docentes evidencian un bajo nivel de estrés por creencias desadaptativas.

En relación a la dimensión específica de estrés por presiones en el contexto y respondiendo a la hipótesis se evidencia que no hay una diferencia significativa ( $p= 0,862$ ) entre los niveles de primaria y secundaria. Esta situación genera conflictos por los cambios que conlleva la virtualización o nuevos métodos de enseñanza, por tanto, se crean nuevas presiones que repercuten en la salud física y mental de los docentes (Fernández-Puig et al., 2015). Por su lado, Chiang, Heredia y Santamaria, (2017), así como Domínguez-Rodríguez, Prieto-Cabras y Barraca-Mairal (2017), mencionan que las exigencias laborales generan desajustes en la salud física y psicológica con cambios psicossomáticos perjudicando su desempeño profesional (Chavarría et al., 2017; Donayre, 2016).

Por otro lado, respecto a la dimensión de estrés por desmotivación y respondiendo a nuestra hipótesis se evidencia que no hay una diferencia significativa ( $p= 0,762$ ) teniendo poca relevancia los distintos niveles de enseñanza: primario y secundario, esto nos hace entender que ambos niveles presentan un bajo nivel de satisfacción ya que no encuentran aliento o resultados eficaces en las actividades que realizan. Deci y Ryan afirman que una de las fuentes principales del estrés y en general de la generación de estados psicológicos negativos es la privación de las necesidades

psicológicas básicas (Ryan y Deci, 2000). Esta “no satisfacción” de los motivos o metas genera en los docentes bajas creencias de eficacia, frustración ante expectativas no alcanzadas y, en consecuencia, déficit motivacional (Rudow, 1999). Desde la Teoría de la Autodeterminación de estos mismos autores, señalan que la falta de conexión afectiva con el entorno en el que se trabaja y la ausencia de sentimiento de competencia se relaciona de manera proporcionalmente directa a estados de ansiedad y estrés laboral. El estrés docente aparece asociado de este modo a sentimientos de baja autoestima, de falta de apoyo por parte de la comunidad escolar, de actitudes de indefensión (García, 1993; Jilks, 2002) y de frustración (Polaino-Lorente, 1982).

Finalmente, en cuanto a la dimensión de estrés por mal afrontamiento y respondiendo a nuestra hipótesis se evidencia que no hay una diferencia significativa ( $p= 0,739$ ) entre los niveles de primaria y secundaria, pues según Villafuerte (2020), se necesitan herramientas que ayuden al docente a poder adaptarse a una forma de vida que no es parte de su vida cotidiana, índices de la UNESCO señalan que más de 861.7 millones de personas incluyendo a niños y jóvenes de 119 países se han visto afectados por tener un mal afrontamiento a lo ocurrido este año, es decir a la pandemia. En corroboración a la presente investigación se quiere decir que ambos niveles primario y secundario demandan esfuerzos cognitivos y conductuales, estas van a estar es constante cambio y van a ir desarrollándose para mejorar aquellas demandas internas o externas ayudando a sobrellevar los problemas de cada individuo (Lazarus & Folkman, 1986).

Graneros, (2018) habla sobre esto, indicando que la interacción que se da entre el trabajador y el ambiente puede afectar su salud, en el caso de que el maestro este sometido a un constante estrés o tensión. El ambiente interno está estrechamente

ligado al mal afrontamiento ya que, si no ha sabido organizarse, lógicamente esto le generará tensiones en su labor como docente (Graneros, 2018). Por su parte, Iniesta (2016); Fernández-Puig, (2015). Martínez, (2015) mencionan que si hubieran adecuadas y suficientes estrategias de afrontamiento estas le permitirían a un individuo que se adapte a estas situaciones estresantes o amenazadora para que no le genere estrés de manera más rápida.

El estar en dos dimensiones en vez de tres podría tener consecuencias de agotamiento psicológico, empleando así mayor esfuerzo para expresarse y comprenderse a través de una pantalla. (Mendiola, 2020).

tal como menciona en un trabajo similar al presente, Martínez, Piqueras e inglés, (2011) presenta aportaciones importantes de Lazarus y Lazarus (2000), brindando sugerencias ante una posible situación de estrés:

- a. la importancia o valoración que tenga la persona es lo que hace de los estresores
- b. las emociones y afectos asociados a dicha apreciación
- c. los esfuerzos cognitivos y conductuales para realizar para afrontar dichas situaciones de estrés.

Es así que, el afrontamiento del estrés puede estar orientado hacia:

- a. la ocupación, es decir que el docente se tiene que centrar en resolver el problema de manera lógica y por consiguiente la búsqueda de soluciones y la elaboración de diferentes planes de acción para hacerle frente a la situación adversa.
- b. hacia la emoción, teniendo como punto de concentración a las respuestas emocionales (colera, frustración, etc.), así como también evitar la preocupación e ideaciones fantásticas o supersticiosas (Martinez, 2011)

Unda, et al., (2016) refieren que estos factores psicosociales en el ámbito laboral contribuyen a una serie de daños para la salud si estos son inadecuados o de riesgo para el docente pudiendo tener una afectación de carácter psicológico, comportamental, somáticos o emocionales.

Ayudando a lo ya mencionado Hans Selye en sus diversas aportaciones acerca del estrés, nos muestra que el estrés es un estado de organismo que se hace mostrar por el síndrome general de Adaptación (SGA), siendo que esta se compone de tres aspectos; alarma, adaptación y resistencia, y agotamiento. sin embargo, recalca que no todos los estados de estrés llegan al nivel de agotamiento, que es donde ya se vendría a generar posibles enfermedades en el organismo pues debilita la respuesta de adaptación. (Osorio & Cardenas, 2017). Ya con los resultados obtenidos podríamos asegurar, con respecto a esta teoría que los docentes tanto del nivel primaria como secundaria han tenido dificultades para adaptarse adecuadamente ante esta realidad.

## **Recomendaciones**

Se recomienda la investigación la adquisición de una mayor cantidad del tamaño de muestra, siendo que se podrá abarcar de mejor manera los resultados.

- Se sugiere la aplicación de cuestionarios adaptados al Perú que aborden específicamente estrés docente durante épocas de virtualización.
- Se sugiere que la muestra sea más homogénea, es decir, entre los niveles educativos primaria y secundaria.
- Se recomienda la investigación una muestra que sea específicamente sobre sector laboral público y privado.

- Se recomienda investigar sobre qué tipo de creencias desadaptativas presentan los docentes y como esto afecta en su productividad laboral.

## Referencias

- Álvarez, J. (15 de abril de 2020). El estrés que provoca la enseñanza virtual. La República.
- Álvarez, S. (2017). La tecnología al servicio de la enseñanza de la traducción: diseño de un curso de traducción en modalidad mixta (presencial y virtual) y su experimentación en el aula". Tesis de doctorado Universidad de Valladolid
- Alvites Huamani, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Scielo Perú*, 7(3), 141-159. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
- Chiang, M. H. (2017). Clima organizacional y salud psicológica: una dualidad organizacional. *Dimensión Empresarial*, 15(1), 63-76.
- Cortés Rojas, J. L. (2021). Estrés docente en tiempos de pandemia . *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, política y valores*.
- Cuevas, M., & García, T. (2012). Analisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo. . *Sociología del trabajo. Núcleo básico de revistas científicas argentinas* , 89-91.
- Díaz, D. (2011). Estrés laboral y sus factores de riesgo psicosocial. *Revista CES Salud Publica*, 2(1), 80-84.
- Dominguez, A. (2009). Percepción de las causas que provocan ansiedad en las maestras de pre primaria que son madres y/o estudiantes en una institución educativa privada, trilingue de la ciudad de guatemala. *Universidad Rafael Landívar*.
- Durán Rodriguez, R. A. (2015). La educación virtual universitaria como medio para mejorar las competencias genericas y los aprendizajes a traves de buenas practicas docentes. *Programa de doctorado de Ingeniería de proyectos: Medio Ambiente, Seguridad, Calidad y comunicación* .

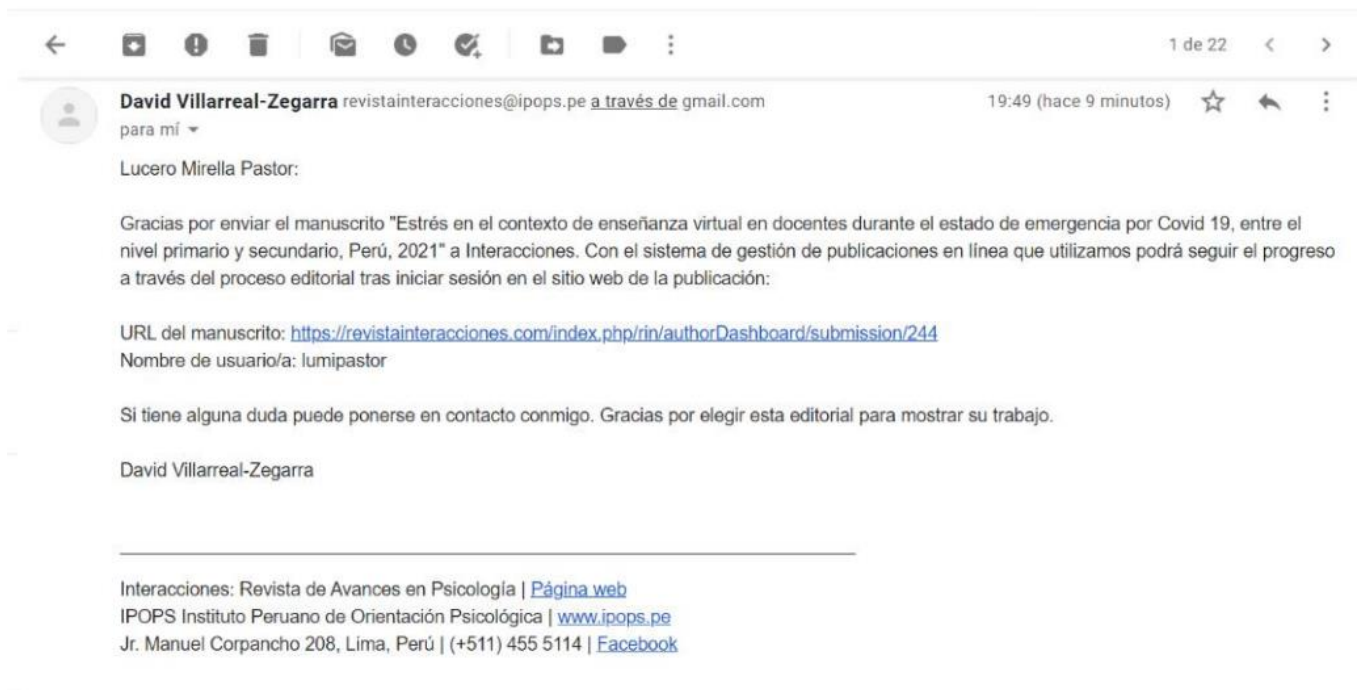
- Fernandez, P., Longás, J., Chamarro, A., & Virgili, C. (2015). Evaluando la salud laboral de los docentes de centros concentrados: el cuestionario de salud docente. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 175-185. Obtenido de <https://doi.org/10.1016/j.rpto.2015.07.001>
- Forbes. (2015). Diferencias entre el estrés y la presión del trabajo. *Gestión*, 1.
- Graneros, J. (2018). *Factores psicosociales en el trabajo y estrés laboral en colaboradores de una empresa de ingeniería*. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Guillén, V. (2008). Tratamiento para las reacciones al estrés mediante realidad virtual. *Tesis doctoral*.
- Gutierrez, P., Moran, S., & Sanz, I. (2005). Estrés docente: elaboración de la escala ED-6 para su evaluación. *Revista electrónica de investigación y evaluación (RELIEVE)*, 47-61.
- Llontop, E. (2016). Características del estrés laboral en docentes universitarios de una Universidad Particular de Chiclayo. *Tesis magistral*. Chiclayo: Universidad de Piura.
- Martínez, A. E., Piqueras, J. A., & Inglés, C. (2011). Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Clínica Psicológica Mayor. Investigación y tratamiento psicológico*, 113.
- Martinez, O. (2011). Orientaciones para fortalecer las competencias profesionales de los equipos de supervisión en las escuelas de tiempo completo. (p. edición, Ed.) *Programa escuelas de tiempo completo*.
- Martinez, V., & Perez, O. (2003). Estrés y ansiedad en los docentes. *Pulso*, 12 -15.
- Mendiola, J. (2020). ¿Por qué nos agotan psicológicamente las videoconferencias? *El país*. Obtenido de <https://elpais.com/tecnologia/2020-05-02/por-que-nos-agotan-psicologicamente-las-videoconferencias.html>



- Montero, M., Rivera, P., & Araque, R. (2012). Modelo de demanda - control y apoyo social y su relación con el riesgo percibido de enfermedad accidente. *Revista Internacional de Sociología (RIS)*.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ambito educativo. *Revista Educación*, 33, 171-173.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*.
- Novoa, S. (2016). *Factores que influyen en el estrés de los docentes del nivel de educación secundaria del colegio San José de Monterrico*. Piura: Universidad de Piura.
- Osorio, J., & Cardenas, L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas: Prespectivas en psicología*, 13(1), 81-90. Recuperado el 03 de octubre de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/679/67952833006.pdf>
- Parihuamán, A. M. (mayo, Perú de 2017). Nivel de estres de los docentes de las instituciones educativas de villa vicús y kilómetro 50, distrito de Chulucanas-Morropón- Piura. *Universidad de Piura, Facultad de ciencia de la educación*.  
Obtenido de [https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/3022/MAE\\_EDUC\\_343.pdf](https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/3022/MAE_EDUC_343.pdf)
- Perez, J. (2018). Evaluación de factores de riesgo psicosocial y estrés laboral de los docentes de la facultad de ingeniería y arquitectura de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017. *Universidad Peruana Unión*.
- Rodriguez Ramirez, J. A., Guevara Araiza, A., & Viramontes Anaya, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*.
- Rodriguez, L. T. (16 de marzo de 2020). Estres y depresion en docentes de una institución pública de enseñanza. *Scielo España*, 19 (57), 209-249. Obtenido de <https://dx.doi.org/eglobal.19.1.383201>.

- Rodriguez, L., Oramas, A., & Rodriguez, E. (2007). Estres en docentes de educación básica: estudio de caso en GUanajuato, México. *Salud de los trabajadores* .
- Shen X, Y. Y. (2014). The association between occupational stress and depressive symptoms and the mediating role of psychological capital among chinese university teachers: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 30(14), 1-8.  
Obtenido de [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4261521/pdf/12888\\_2014\\_Article\\_329.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4261521/pdf/12888_2014_Article_329.pdf)
- Solozano Solares, M. J. (diciembre de 2015). Nivel de ansiedad que existe en las docentes de educación primaria, que laboran en un colegio privado de la zona 11 capitana. *Universidad Rafael Landívar*. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/42/Solorzano-Maria.pdf>
- Vasquez, F., Muñoz, R., & Elizardo, B. (2000). Depresión: Diagnostico y modelos teóricos. *Psicología conductual*, 417-449.
- Villafuerte, P. (2020). Educación en tiempos de pandemia: COVID19 y equidad en el aprendizaje. *Observatorio de Innovación Educativa, Tecnológico de Monterrey*. Obtenido de <https://observatorio.tec.mx/edu-news/educacion-en-tiempos-de-pandemia-covid19>

## Anexo 1



## Anexo 2

### Consentimiento abreviado para tamaño de muestras mayores

Estrés docente en los distintos niveles educativos en el contexto de enseñ... ☆ Se han guardado todos los cambios en Drive

Preguntas Respuestas

Sección 1 de 3

### Nivel de estrés en el contexto de enseñanza virtual durante el estado de emergencia por Covid19, entre el nivel educativo primario y el nivel educativo secundario, Perú, 2021

Hola, somos Lucero Pastor Ricalde y Abigail Infante Usquiano, estudiantes de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión. Este cuestionario tiene como propósito medir el nivel de estrés en docentes de enseñanza presencial que por motivos de emergencia sanitaria tuvieron que redirigir su enseñanza a manera virtual. Dicha información nos dará a conocer el nivel de estrés que presentan los docentes, además de identificar los factores asociados que podrían estar causándolos. Su participación es totalmente voluntaria y no será obligatoria llenar dicha encuesta si es que no lo desea. Si decide participar en este estudio, por favor responda el cuestionario, así mismo, puede dejar de llenar el cuestionario en cualquier momento, si así lo decide.

Cualquier duda o consulta que usted tenga posteriormente puede escribirme a [luceropastor@upeu.edu.pe](mailto:luceropastor@upeu.edu.pe) o a [jocabetinfante@upeu.edu.pe](mailto:jocabetinfante@upeu.edu.pe) o a los [sgtes](tel:991377765) números: 991377765 / 944044274.

Nivel de estrés en el docente en el contexto de enseñanza virtual durante el estado de emergencia por Covid19, entre el nivel educativo primario y el nivel educativo secundario, Perú, 2021/ Escala ED – 6

Hola, somos Lucero Pastor Ricalde y Abigail Infante Usquiano, estudiantes de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión. Este cuestionario tiene como propósito medir el nivel de estrés en docentes de enseñanza presencial que por motivos de emergencia sanitaria tuvieron que redireccionar su enseñanza a manera virtual. Dicha información nos dará a conocer el nivel de estrés que presentan los docentes de los niveles académicos primario y secundario, además de identificar los factores asociados que podrían estar causándolas. Su participación es totalmente voluntaria y no será obligatoria llenar dicha encuesta si es que no lo desea. Si decide participar en este estudio, por favor responda el cuestionario, así mismo, puede dejar de llenar el cuestionario en cualquier momento, si así lo decide.

Cualquier duda o consulta que usted tenga posteriormente puede escribirme a [luceropastor@upeu.edu.pe](mailto:luceropastor@upeu.edu.pe) o a [jocabetinfante@upeu.edu.pe](mailto:jocabetinfante@upeu.edu.pe) o a los sgtes números: 991377765 / 944044274.

He leído los párrafos anteriores y reconozco que al llenar y entregar este cuestionario estoy dando mi consentimiento para participar en este estudio.

Ficha de registro: características sociodemográficas de los participantes

La ficha sociodemográfica fue elaborada para determinar aspectos importantes de nuestros participantes en la investigación ya que se evaluarán datos como edad, sexo, sector en el que labora, así como también preguntas específicas en cuanto al conocimiento de tecnología ya que los docentes brindaban sus enseñanzas de manera presencial, sin embargo, por la coyuntura por la que está pasando el país se tuvo que cambiar la modalidad, viniendo a ser ahora de manera virtual, por ello es importante conocer las características en su entorno virtual

#### **Ficha sociodemográfica**

1. Edad

- a) 18 a 36 años
- b) 37 a 54 años
- c) 55 a más

2. Género
- Femenino
  - Masculino
3. Estado civil
- Casado
  - Soltero
  - Divorciado
  - Viudo
4. Procedencia
- Sierra
  - Costa
  - Selva
5. A qué nivel educativo pertenece
- Primaria
  - Secundaria
6. Sector laboral
- Privado
  - Público
7. Tiempo que lleva trabajando en el centro donde laboral actualmente
- Menos de 1 año
  - de 1 a 5 años
  - de 6 a 10 años
  - de 10 años a más
8. La computadora que usa es
- Personal
  - Compartido
9. Su conexión a internet suele ser
- Estable sin interferencias
  - Interferencias ocasionales
  - Interferencias frecuentes
10. Para conectarse a internet usted usa:
- Modem que le brinda el trabajo
  - Internet WIFI de su casa
  - Los datos del celular
11. Cuantas horas permanece conectado a internet por motivos laborales
- de 2 a 4 horas
  - de 4 a 6 horas
  - más de 6 horas
12. Hay un lugar específico para que desarrolle su trabajo
- Si
  - No
13. Consideras tener mayor exigencia ahora al desarrollar su enseñanza de manera virtual
- Si
  - No
14. En qué radica la mayor exigencia de tu enseñanza virtual
- Más horas de trabajo

- b) La metodología es nueva
- c) Otras actividades extracurriculares
- d) Uso de materiales virtuales
- e) Falta de interés de los alumnos
- f) Poca interacción con los alumnos

15. Con que medios tecnológicos cuentas

- a) Computadora
- b) Audio y cámara
- c) Impresora

## Instrumentos de Recolección de Datos

### Escala ED-6. Cuestionario para medir el nivel de estrés docente

#### Instrucciones

En el cuestionario encontraras variadas afirmaciones acerca de las cuales usted deberá mostrar su acuerdo en una escala de cinco números, tenga en cuenta lo siguiente:

- El 1 significa totalmente de acuerdo (TA)
- El 2 significa de acuerdo (DA)
- El 3 significa indiferente, ni uno ni el otro (IN)
- El 4 significa en desacuerdo (ED)
- El 5 significa totalmente en desacuerdo (TD)

Nota: no existen afirmaciones buenas o malas, por lo cual sea sincero. La contestación es anónima y confidencial.

N°	Ítems	TA	DA	IN	ED	TD
1	Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales.	1	2	3	4	5
2	Tomo algunos tranquilizantes o fármacos para aliviar mi malestar	1	2	3	4	5
3	Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo.	1	2	3	4	5
4	Me paso el día pensando en cosas del trabajo.	1	2	3	4	5



5	Me acelero con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes.	1	2	3	4	5
6	En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso	1	2	3	4	5
7	La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño	1	2	3	4	5
8	Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar	1	2	3	4	5
9	La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de lo normal	1	2	3	4	5
10	Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico.	1	2	3	4	5
11	Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración	1	2	3	4	5
12	Hay tareas laborales que afronto con temor.	1	2	3	4	5
13	Debería de actuar con más calma en las tareas laborales.	1	2	3	4	5

14	En la institución educativa se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores fríos.	1	2	3	4	5
15	Los problemas laborales me ponen agresivo	1	2	3	4	5

	Ítems	TA	DA	IN	ED	TD
16	Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo	1	2	3	4	5
17	La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios.	1	2	3	4	5
18	A menudo siento ganas de llorar	1	2	3	4	5
19	Me entristezco demasiado ante los problemas laborales.	1	2	3	4	5
20	Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo.	1	2	3	4	5
21	Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mí	1	2	3	4	5
22	Tengo la sensación de estar desmoronándome emocionalmente	1	2	3	4	5

23	Siento que los problemas en el trabajo me debilitan.	1	2	3	4	5
24	Me falta energía para afrontar la labor de profesor	1	2	3	4	5
25	A veces veo el futuro sin ilusión alguna	1	2	3	4	5
26	Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos.	1	2	3	4	5
27	Me pagan por enseñar no por formar personas	1	2	3	4	5
28	Incluir alumnos con Necesidades Educativas Especiales en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto.	1	2	3	4	5
29	Realizar Programaciones Curriculares me resulta difícil.	1	2	3	4	5
30	A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe	1	2	3	4	5

	Ítems	TA	DA	IN	ED	TD
--	-------	----	----	----	----	----

31	En mis clases hay buen clima de trabajo	1	2	3	4	5
32	Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones.	1	2	3	4	5
33	Hay clases en las que empleo más tiempo en reñir que en explicar.	1	2	3	4	5
34	Acabo las jornadas de trabajo extenuado	1	2	3	4	5
35	A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten mientras enseño a los demás.	1	2	3	4	5
36	Me siento desbordado por el trabajo	1	2	3	4	5
37	A veces trato de eludir responsabilidad.	1	2	3	4	5
38	Creo que la mayoría de mis alumnos me considera un profesor excelente.	1	2	3	4	5
39	Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad.	1	2	3	4	5
40	Estoy lejos de la autorrealización laboral.	1	2	3	4	5

41	He perdido la motivación por la enseñanza.	1	2	3	4	5
42	En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo	1	2	3	4	5
43	Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante.	1	2	3	4	5
44	Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo.	1	2	3	4	5
45	Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana.	1	2	3	4	5

	Ítems	TA	DA	IN	ED	TD
46	Los padres me valoran positivamente como profesor.	1	2	3	4	5
47	Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé.	1	2	3	4	5
48	El trabajo me resulta monótono	1	2	3	4	5
49	Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente.	1	2	3	4	5

50	El aula (o aulas) en la que trabajo me resulta acogedora. *	1	2	3	4	5
51	La organización de la institución donde trabajo me parece buena. *	1	2	3	4	5
52	Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea. *	1	2	3	4	5
53	Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo. *	1	2	3	4	5
54	Mis relaciones sociales fuera de la institución (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas. *	1	2	3	4	5
55	Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros. *	1	2	3	4	5

En algunos de los ítems asteriscos al final de los mismos, estos asteriscos indican que estos ítems están invertidos, de forma que al sumar las contestaciones igualmente han de invertirse. De este modo, si en estos ítems se ha contestado 1, se suma 5, si se ha contestado 2, se suma 4, si se ha contestado 3, se suma igualmente 3, si se ha contestado 4, se suma 2 y, finalmente si se contesta 5, se suma 1.

### Anexo 3

#### Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	N° de ítems
Estrés docente	El estrés en docentes, presenta la peculiaridad en cuanto a sus actitudes y sentimientos negativos dirigida a las personas con las que se labora, así como también en el desempeño en la clase, lo que conlleva a presentar altos niveles de tensión, en el trabajo, frustración consigo mismo y dificultad para abordar situaciones conflictivas	Estrés por ansiedad	Control Tranquilidad Tensión	17 ítems (1 al 17)
		Estrés por depresión	Energía Tristeza Pesimismo	8 ítems (18 al 25)
		Estrés por creencias desadaptativas	Gratitud social Salario deficiente	3 ítems (26 al 28)
		Estrés por presiones	Exceso de trabajo Clima laboral	9 ítems (29 al 37)
		Estrés por desmotivación	Falta de desempeño Grado de desarrollo personal	12 ítems (38 al 49)
		Estrés por mal afrontamiento	Adaptarse a los nuevos cambios Recursos para ejercer su labor	6 ítems (50 al 55)

### **Análisis de Fiabilidad de la Escala de Estrés Docente**

Se realizó un análisis de fiabilidad con la muestra del presente trabajo con la finalidad de verificar la consistencia interna de la Escala.

El análisis de fiabilidad de la Escala de Estrés Docente y sus dimensiones presenta un coeficiente global de .95 de Alpha de Cronbach lo cual favorece la confiabilidad y se deduce que el instrumento tiene alta consistencia interna para su adecuada medición; de manera similar ocurre con las 6 dimensiones donde los valores se encuentran entre .81 y .94

**Tabla de análisis de Fiabilidad de la Escala de Estrés Docente**

	Items	Alpha
Estrés Docente	55	0.95
Estrés por ansiedad	17	0.93
Estrés por depresión	8	0.94
Estrés por creencias desadaptativas	3	0.83
Estrés por presiones en el contexto	9	0.81
Estrés por desmotivación	12	0.83
Estrés por mal afrontamiento	6	0.87