

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES, FILOSOFÍA Y LETRAS**



**TEMA DE INVESTIGACIÓN:**

**“EL ESTRÉS DEL DOCENTE Y SU RELACIÓN CON LA ORIENTACIÓN DEL  
PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE A NIVEL DE SEGUNDO CICLO DE  
EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS CENTROS ESCOLARES: LEOPOLDO MAYÉN  
TORRES Y NAPOLEÓN RÍOS”**

**PARA OPTAR AL TÍTULO DE  
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN EN LA ESPECIALIDAD DE  
PRIMERO Y SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA**

**PRESENTADO POR:**

**CASTANEDA RIVAS, GUILLERMO ERNESTO  
MARENCO AMADOR, JACQUELINNE JEANNETTE  
MARTÍNEZ QUINTANILLA, INGRID ROXANA  
SOLÍS ALARCÓN, ANGEL ERNESTO**

**DOCENTE DIRECTOR:**

**LIC. JUAN CARLOS ESCOBAR BAÑOS**

**MARZO DE 2015**

**SANTA ANA, EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA**

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**



ING. MSC.MARIO ROBERTO NIETO LOBO  
RECTOR

MSC. ANA MARÍA GLOWER DE ALVARADO  
VICE-RECTORA ACADÉMICA

DRA. ANA LETICIA DE AMAYA  
SECRETARIA GENERAL

LIC. FRANCISCO CRUZ LETONA  
FISCAL GENERAL

## AUTORIDADES DE LA FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE



LIC. MSC. RAÚL ERNESTO AZCUNAGA LÓPEZ  
DECANO

ING. WILLIAM VIRGILIO, ZAMORA GIRÓN  
VICE-DECANO

LIC. VICTOR HUGO, MERINO QUEZADA  
SECRETARIO

LIC. JUAN CARLOS ESCOBAR BAÑOS  
COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO

DR. EN FILOSOFIA. MAURICIO AGUILAR CICILIANO  
JEFE DE DPTO. DE CC. SOCIALES, FILOSOFÍA  
Y LETRAS

*A DIOS TODO PODEROSO: Por haberme dado la vida, sabiduría y fuerza necesaria en los momentos más felices y tristes de mi vida y por ser el amigo incondicional ya que le doy gracias por haberme permitido culminar mis estudios como mucho éxito.*

*A MI MADRE: María Luisa Quintanilla de Martínez. Quien ha sido una mujer extraordinaria siempre apoyándome, dándome los mejores consejos y sacrificando todo por su familia, hoy te doy las gracias por tu amor incondicional, y le doy gracias a Dios por haberme dado como madre a una mujer maravillosa y todo lo que soy ahora te lo debo a tí y a mi padre.*

*A MI PADRE: José Ricardo Martínez. Que sin su apoyo y amor incondicional no hubiera podido llegar hasta donde he llegado por tí soy lo que soy, gracias por tu amor y la protección que siempre me brindaste desde que nací. Por ser ejemplo de humildad, justicia y honradez, bueno y bondadoso. Y doy gracias a Dios por haberte elegido como mi padre lleno de buenos ejemplos como tú, pero que lastimosamente por situaciones de la vida ya no estas junto a mí, y este triunfo va dedicado a tí con todo mi amor, te amo papá y sé que desde el cielo te sientes orgulloso de mí por haber culminado lo que a tí te hacía feliz.*

*A MIS HERMANOS: José Ricardo, Mario Osvaldo e Idalia Esmeralda por darme su apoyo y amor, por estar juntos siempre apoyándonos en los momentos felices y difíciles de nuestra vida, a pesar de las peleas y enojos siempre juntos y le doy gracias a Dios por darme a los hermanos que tengo.*

*A MI NOVIO: Guillermo Ernesto Castaneda, por ser el mejor novio del mundo, es una excelente persona en todos los sentidos de la palabra, ha estado en los momentos más difíciles de mi vida apoyándome incondicionalmente, y le agradezco de todo corazón por todo lo que ha hecho por mí y espero un día primero Dios convertirme en su esposa.*

*A MIS COMPAÑEROS: Ángel Ernesto, y Jacqueline Jeannette, por haber compartido momentos felices y tristes, momentos de peleas, pero que a pesar de todo salimos triunfantes en nuestro trabajo de grado gracias a Dios.*

*A MI ASESOR: Juan Carlos Escobar Baños. El cual es una excelente persona y un docente admirable, el cual nos brindó todos sus conocimientos y amistad en el transcurso de la carrera y sobre todo en el desarrollo de mi trabajo de grado.*

*Ingríd Roxana Martínez Quintanilla*

*A MI DIOS: Mi Padre Celestial por permitirme alcanzar esta meta, por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera. Confió plenamente en tí Señor siempre serás la luz que ilumina mi camino a pesar de tanta caída tú me levantaste, todo te lo debo a tí Rey de Reyes y Señor de Señores.*

*A MI MADRE: La persona que tanto amo Ana Margarita Amador, gracias por su apoyo y para mí es la mejor madre del mundo siempre me dio ánimos para seguir adelante, respeto mis decisiones, me alentó a no rendirme a lo largo de mi carrera y nunca dejó de brindarme su amor incondicional. Esta meta que logre no solo es mía, es suya madre. Gracias por todo la amo con todas mis fuerzas.*

*A MI PADRE: José Ricardo Marengo un ejemplo a seguir, por apoyarme en todo momento por los valores que me ha inculcado que día a día voy poniendo en práctica lo amo papá. Gracias por sus consejos como olvidar esa frase: "El que persevera alcanza" Gracias. Y pues lo logre soy una persona de bien sé que está orgulloso de mí, le comparto mi triunfo.*

*A MIS HERMANAS: No solo son mis hermanas son mis mejores amigas, Karen Lizeth y Claudia Nineth todo ese ánimo, apoyo, alegría que me brindaron*

año tras año Gracias. Las amo mucho siempre dándome fortaleza necesaria para seguir adelante, realmente no tengo palabras para agradecerles cada instante lo maravilloso que es sentirse querida y apoyada por ustedes. Siempre juntas, siempre hermanas.

**A MI NOVIO:** Mi futuro esposo, la persona que Dios puso en mi camino tu Oscar Stanley Barillas Siliézar porque siempre estuviste a mi lado apoyándome, cada palabra que me decías me impuso a seguir adelante. Te amo mi querido novio, y poco a poco se van realizando nuestras metas, siempre tomados de la mano lo lograremos porque Dios guía nuestra relación.

**A LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR:** El camino fue largo pero con orgullo sostengo que fui becaria, de esta manera pude culminar mi carrera, gracias a Dios fui merecedora de esta bendición seguí adelante manteniendo la excelencia académica y un comportamiento impecable que demostré día a día. Gracias a la UESE de mi Facultad por esta oportunidad para seguir con mis estudios y volverse una ayuda no solo para mí también para mi familia. En especial a Licda. Vicky Espadero una gran persona digna de admirar que estuvo pendiente en mi crecimiento personal, y profesional.

*A MIS COMPAÑEROS DE TESIS: Muchas gracias con ustedes compartí momentos inolvidables que me dejaron mucha alegría, son muy especiales Ingrid Roxana, Guillermo Ernesto, Ángel Ernesto, gracias por comprenderme en mis enojos y siempre buscaban un motivo para hacerme sonreír, los quiero mucho y no olviden que siempre contarán conmigo Dios los bendiga.*

*A MI ASESOR: Licdo. Juan Carlos Escobar Baños, que estuvo presente en el desarrollo del trabajo de grado, me permitió vivir una muy grata experiencia en mi etapa universitaria. Se le estima mucho, me enseñó a proyectar mi futuro con optimismo y a disfrutar la vida con una sonrisa, es un ejemplo a seguir, cada consejo, muestra de cariño, de todo corazón se lo agradezco. Dios lo bendiga hoy, mañana, y siempre.*

*Jacqueline Jeannette Marengo Amador.*

*A DIOS: por haberme permitido llegar hasta este punto de mi vida, y por haberme dado la sabiduría necesaria, y la fuerza para luchar por mis sueños y anhelos, y por permitirme culminar mi carrera con éxito.*

*A MI MADRE: Gladis Ester, Rivas de Castaneda. Por darme la oportunidad de vivir, por brindarme tu amor, tus consejos, sus regaños, pero que siempre fueron para que yo me convirtiera en un hombre de bien y con principios y por sacrificarse, para que yo lograra terminar mi carrera y así ser un orgullo para ti madre, te amo.*

*A MI PADRE: Juan Antonio, Castaneda Corado. Por ser mi ejemplo de responsabilidad, y amor al trabajo, y por brindarme tu amor, por corregirme para que yo fuera una persona responsable con mis decisiones, y así tener éxito en mi vida, yo sé que tú te sientes orgulloso de ver convertirme en un licenciado; pero este éxito te lo agradezco y te lo debo a ti por luchar día y noche con tu trabajo, para que yo tuviera la oportunidad de estudiar y terminar mi carrera. Nunca te lo he dicho pero te amo papá.*

*A MIS HERMANOS: Glenda Esmeralda, y Edgardo Elías. Por estar conmigo siempre, por pelear conmigo, pero sobre todo por apoyarme en todo*

*momento, los amo, y este triunfo en mi vida se los dedico, y espero algún día poder verlos cumplir sus sueños y terminar su carrera.*

***A MI NOVIA:** Ingrid Roxana, Martínez Quintanilla. Por ser una persona muy especial en mi vida, por hacer mi vida feliz desde que te conocí, por apoyarme a lo largo de la carrera, por ser mi ayuda en los momentos difíciles y por incentivar-me a luchar por mis sueños y por estar ahí siempre, por darme tu amor incondicional y por enseñarme a ver la vida de otra manera y saber que todo tiene solución y por ser un ejemplo de fortaleza. Te amo mucho mi muñequita hermosa y este triunfo te lo dedico con mucho amor.*

***A MI ASESOR DE TESIS:** Licdo. Juan Carlos, Escobar Baños. Por haberme guiado en todo el transcurso de la tesis, y por hacerme ver los errores, pero sobre todo por darme la solución y aconsejarme; y por ser un amigo en quien confiar, además de ser un excelente licenciado que me transmitió sus conocimientos en las materias que me impartió y sé que me serán de mucha ayuda para mi vida profesional, gracias licenciado.*

***A MIS COMPAÑEROS DE TESIS:** Ángel Ernesto, y Jacquelinne Jeannette, por haberme apoyado durante este proceso de mi vida y por brindarme su*

*amistad, sus consejos, pero sobre todo por luchar hombro a hombro junto a mí para poder salir victoriosos con nuestra tesis y así cumplir con nuestro sueño de ser licenciados. Los quiero mucho.*

*Guillermo Ernesto Castaneda Rivas*

*A DIOS: por ser mi amigo fiel, al darme sabiduría y paciencia a lo largo de toda la carrera.*

*A MI MADRE: Milagro Alarcón, quien es una de las personas más importantes de mi vida, un regalo de Dios, la cual a lo largo de toda mi vida me ha brindado su amor, comprensión, sabiduría y la motivación para salir adelante en cada una de las etapas de mi vida y mi carrera.*

*A MI PADRE: José Luis Martínez, quien me ha brindado la oportunidad de lograr la culminación de mi carrera por el esfuerzo de su trabajo.*

*Este trabajo va dedicado en memoria de mi Tía Esperanza Alarcón, quien fue, es y seguirá siendo una de las personas más importantes de mi vida, la cual la considero como mi segunda madre, y gracias a Dios que me permitió tenerla a mi lado, ya que me apoyo de todas las formas a seguir adelante para lograr la culminación de mi carrera.*

*A MI TÍA: Romelia Alarcón: quien ha sido una persona muy especial, la cual me brindo sus consejos para que no me diera por vencido en los obstáculos que se me presentaron a lo largo de mi carrera.*

**A MIS QUERIDOS HERMANOS:** Sara Veraly, Milton Adonay y Luis Adolfo Alarcón, quienes han sido a lo largo de toda mi vida y mi carrera mi apoyo incondicional en las buenas y en las malas, los cuales me han apoyado para cumplir cada una de las metas que me he propuesto a lo largo de mi vida.

**A MI PRIMO Y HERMANO:** José Agustín Alarcón, quien me ha brindado todo su apoyo a lo largo de toda mi carrera.

**A MIS AMIGOS Y COMPAÑEROS DE TESIS:** Guillermo Ernesto Castaneda, Ingrid Martínez y Jacqueline Marengo, quienes me han brindado su amistad incondicional en las buenas y en las malas, son las personas que me han soportado a lo largo de toda mi carrera y con los cuales hemos compartido los mejores momentos de toda la carrera.

**A MI AMIGA:** Sonia Patricia Zaldaña, quien ha sido una persona muy especial, la cual considero una hermana, pues siempre me ha apoyado y ha estado conmigo en las buenas y en las malas, brindándome su cariño y amistad incondicional.

*A MI ASESOR: El Lícdo. Juan Carlos Escobar Baños, quien nos ha brindado todo su apoyo, consejos, recomendaciones y amistad durante todo este tiempo y al cual le doy las gracias por compartir sus conocimientos y experiencia a lo largo de todas las etapas del trabajo de grado.*

*Angel Ernesto, Solís Alarcón*

## Contenido

|  |           |           |
|--|-----------|-----------|
| <b>INTRODUCCIÓN .....</b>  | <b>i</b>  |           |
| <b>CAPITULO I</b>  |           |           |
| <b>NATURALEZA DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>                                   | <b>5</b>  |           |
| 1.1    Especificación del objeto de estudio .....                            | 6         |           |
| 1.2    Programación del proceso de investigación .....                       | 11        |           |
| 1.3    Tipo de investigación asumida.....                                    | 16        |           |
| 1.4    Finalidad de la investigación .....                                   | 19        |           |
| 1.5    Justificación de la investigación .....                               | 20        |           |
| <b>CAPITULO II</b>   |           |           |
| <b>SUJETOS DEL ESTUDIO, ENTORNO Y ANTECEDENTES .....</b>                     | <b>22</b> |           |
| 2.1    Escenarios.....   | 23        |           |
| 2.2    Sujetos del estudio.....  | 27        |           |
| 2.3    Antecedentes.....   | 30        |           |
| <b>CAPÍTULO III .....</b>  |           | <b>33</b> |
| <b>PRESUPUESTOS TEÓRICOS.....</b>  |           | <b>33</b> |
| 3.1    El objeto de estudio como una totalidad .....                         | 34        |           |
| 3.1.1    El estrés del docente. Implicaciones en la práctica educativa ..... | 34        |           |
| 3.1.2    Proceso de enseñanza-aprendizaje .....                              | 55        |           |
| 3.2.1    Integración de categorías .....                                     | 62        |           |
| <b>CAPITULO IV</b>   |           |           |
| <b>MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA .....</b>                 | <b>66</b> |           |
| 4.1    El diseño de la investigación .....                                   | 67        |           |
| 4.2    Etapa de observación y reflexión.....                                 | 68        |           |
| 4.2.1    Programación de la investigación .....                              | 68        |           |
| 4.2.2    Observación de acontecimientos.....                                 | 69        |           |
| 4.2.3    Guía de entrevista para docentes.....                               | 70        |           |
| 4.2.4    Registro anecdótico.....  | 71        |           |
| 4.3    Etapa de reconstrucción teórica del objeto de estudio .....           | 72        |           |

|  |  |            |
|--|--|------------|
| 4.3.1  | Visitas a bibliotecas, revisión documental y en línea..... | 72         |
| 4.3.2  | Entrevista en profundidad.....                             | 72         |
| 4.4  | Etapas de estudio de campo e informe final.....            | 73         |
| 4.4.1  | Observación a maestros sobre el estrés.....                | 73         |
| 4.4.2  | Grupo de discusión.....                                    | 74         |
| 4.4.3  | Triangulación de la información.....                       | 75         |
| <b>CAPITULO V</b>  |  |            |
| <b>TEORÍA SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE Y SU RELACIÓN CON LA ORIENTACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE.....</b> |  | <b>77</b>  |
| 5.1  | Diagrama- síntesis de la teoría.....                       | 78         |
| 5.2  | Tesis fundamentales de la teoría.....                      | 80         |
| <b>CAPITULO VI</b>   |  |            |
| <b>RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>   |  | <b>86</b>  |
| 6.1  | Triangulación de la información.....                       | 87         |
| 6.2  | Interpretación de resultados.....                          | 92         |
| 6.2.1  | Centro Escolar Leopoldo Mayén Torres.....                  | 92         |
| 6.2.2  | Centro Escolar Napoleón Ríos.....                          | 95         |
| <b>CAPITULO VII</b>  |  |            |
| 7.1  | Conclusiones.....  | 100        |
| 7.2  | Estrategias de seguimiento.....                            | 102        |
| <b>Bibliografía.....</b>   |  | <b>104</b> |
| <b>ANEXOS.....</b>   |  | <b>107</b> |

## **INDICE DE FIGURAS**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Esquema de capítulo I diagrama 1.1 .....</b>                                      | <b>5</b>  |
| <b>Tabla 1.1 Programación del proceso de investigación.....</b>                      | <b>11</b> |
| <b>Esquema de capítulo II diagrama 2.1 .....</b>                                     | <b>22</b> |
| <b>Diagrama 2.2 croquis del centro escolar Leopoldo Mayén Torres .....</b>           | <b>23</b> |
| <b>Tabla 2.1 Características del Centro Escolar Leopoldo Mayén Torres.....</b>       | <b>24</b> |
| <b>Diagrama 2.3 croquis del centro escolar Napoleón Ríos .....</b>                   | <b>25</b> |
| <b>Tabla 2.3 Características del escenario del Centro Escolar Napoleón Ríos.....</b> | <b>26</b> |
| <b>Esquema de capítulo III diagrama 3.1 .....</b>                                    | <b>33</b> |
| <b>Tabla 3.1 Categorías de la investigación .....</b>                                | <b>34</b> |
| <b>Tabla 3.2 Síntomas del estrés docente.....</b>                                    | <b>43</b> |
| <b>Tabla 3.3 características de la interacción educativa .....</b>                   | <b>58</b> |
| <b>Diagrama 4.1 Esquema capítulo IV .....</b>  | <b>66</b> |
| <b>Diagrama 5.1 esquema de capítulo V .....</b>                                      | <b>77</b> |
| <b>Diagrama 6.1 esquema de capítulo VI.....</b>                                      | <b>86</b> |
| <b>Tabla 6.1 triangulación de la información .....</b>                               | <b>87</b> |
| <b>Diagrama 7.1 Esquema de capítulo VII .....</b>                                    | <b>99</b> |

## INTRODUCCIÓN

El análisis que se realizó en este estudio se fundamenta en los procesos de correlación entre el estrés en la labor docente y la orientación del proceso de enseñanza-aprendizaje; relación que está asociada a lo que producen los estresores en el desarrollo intelectual, afectivo y de desarrollo de habilidades de los docentes cuando ejercen su profesión. En este sentido, se examina la situación estudiantil, así como también las condiciones sociales, económicas y culturales que se vinculan con la interacción educativa, competencias metodológicas y formas de evaluación para obtener un entendimiento más cercano a la realidad que se examinó.

Esta consideración es básica para enfatizar que la investigación que se realizó tiene su esencia en los estudios de corte cualitativo con metodología «*etnográfica*»<sup>1</sup>, la cual hace énfasis en los procesos de observación y reflexión sobre una determinada realidad de un grupo social, con sus características que le pertenecen. Se trató de comprender cuáles son los efectos en la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje de los educandos en la situación estudiantil; efectos que vienen precedidos por el estrés en su dimensión agudo, episódico y crónico.

El interés principal de esta investigación radicó en comprender los diferentes tipos de estrés a los cuales se ven expuestos los maestros, que tipo de estrés predomina y, a su vez, cuál es el más nocivo. Todo ello, con el propósito de vincularlo con el aprendizaje de los estudiantes y la manera en que afrontan sus dificultades académicas.

---

<sup>1</sup> Se entiende por etnografía aquella disciplina científica perteneciente a la antropología y que se dedica a la observación y descripción de los distintos aspectos de una cultura o pueblo determinado, como el idioma, la población, las costumbres y los medios de vida ("Etnografía." *Microsoft® Encarta® 2006* [CD]. Microsoft Corporation, 2005).

Por consiguiente esta investigación está compuesta por una parte teórica y una práctica. La primera sustenta la información específica sobre estrés, sus tipos, las estrategias que se utilizan en su disminución, así como también todo el andamiaje referido a los componentes curriculares. Todo ello con el fin de presentar esta información a los docentes observados para reflexionar sobre la problemática del estrés y como evitarlo o disminuirlo.

La investigación está estructurada en siete capítulos vinculados mutuamente. Por su propia naturaleza, cada uno de ellos, hace énfasis a una etapa de la investigación y el camino que se ha recorrido para la obtención de determinados resultados.

El capítulo I se denomina ***Naturaleza de la investigación.*** Acá se examinan las diferentes categorías en las que se basó toda la investigación.

El capítulo II se denomina ***Sujetos del estudio, entorno y antecedentes.*** Acá se analizaron las características de los distintos sujetos que formaron parte de la investigación, así como también se analizó el entorno en que están inmersos los sujetos de estudio.

El capítulo III se denomina ***Presupuestos teóricos.*** En este capítulo está fundamentada toda la información teórica de la investigación, en donde se plantean de manera amplia las distintas categorías con el propósito de contrastar la teoría con la información recolectada de los sujetos de estudio.

El capítulo IV se denomina ***Métodos y Técnicas de investigación cualitativa.*** En este capítulo se plantearon las tres grandes intervenciones de la investigación, las cuales

consisten en la observación, la reconstrucción teórica, estudio de campo e informe final; las cuales tienen su propio instrumento de recolección de información.

Capítulo V se denomina ***Teoría sobre el estrés docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.*** Aquí se reflejan los resultados de la investigación en cuanto a la producción de teoría científica a través de las tesis fundamentales que se obtuvieron de las respuestas a la entrevista en profundidad.

Capítulo VI se denomina ***Resultados de la investigación.*** Aquí se examinaron las respuestas de los informantes claves y, las de los docentes en el grupo de discusión y, con base a estas respuestas se elaboró la triangulación de la información y de esta manera poder interpretar los resultados de la investigación.

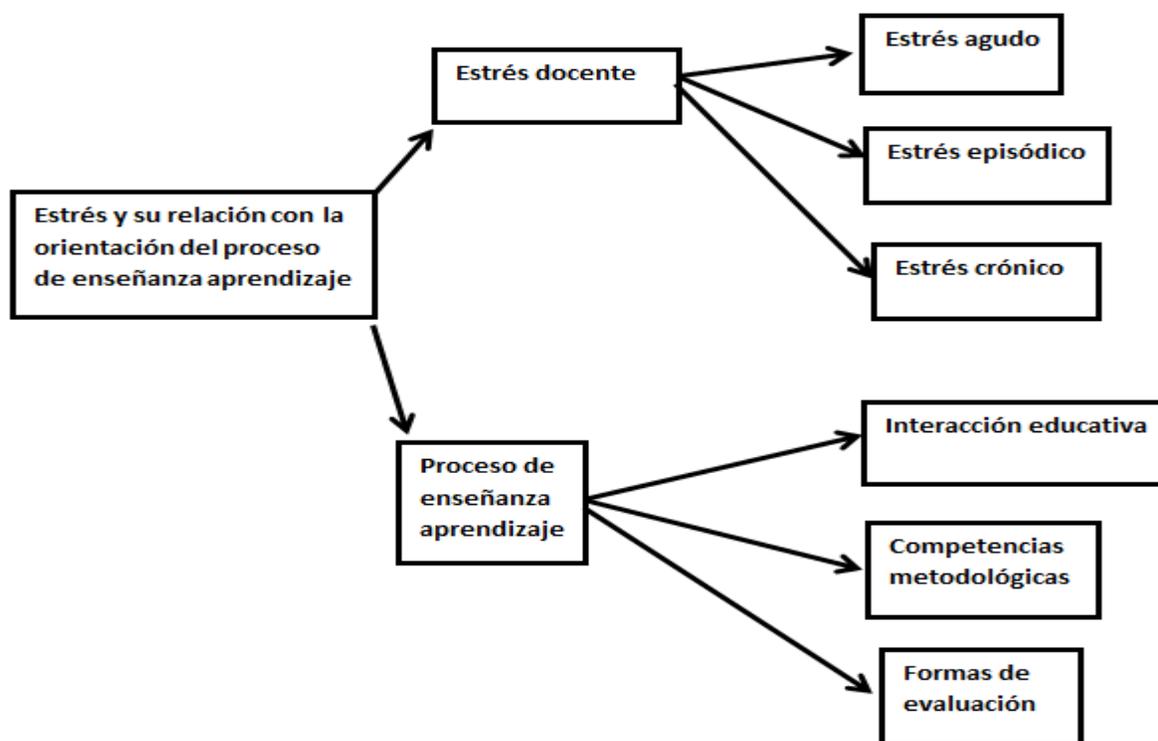
Capítulo VII se denomina ***Conclusiones y estrategias de seguimiento.*** Aquí a partir de la interpretación de los resultados se elaboraron las conclusiones, y luego de plantearon algunas recomendaciones para evitar o disminuir que el estrés perjudique lo menos posible el proceso de enseñanza aprendizaje.

**CAPÍTULO I**  
**NATURALEZA DE LA**  
**INVESTIGACIÓN**

# CAPÍTULO I

## NATURALEZA DE LA INVESTIGACIÓN

Este capítulo refleja la naturaleza de la investigación, en cuanto a la producción de teoría científica que se ajusta al método cualitativo, así pues a continuación se presentan las siguientes categorías que están presentes a lo largo de la investigación:



*Esquema de capítulo I diagrama 1.1 (Castaneda, Marengo, Martínez, Solís)*

Este capítulo refleja las categorías especificadas anteriormente que giran en torno al objeto de estudio, las cuales fueron el pilar fundamental para la realización del proceso de investigación, ya que establecen una guía determinada para la recolección de información científica que contrasta la realidad de los sujetos de estudio que se estudiarán.

## 1.1 Especificación del objeto de estudio

*"El estrés del docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica, en los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos del Departamento de Santa Ana".*

**Acción social:** el estrés y orientación del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las definiciones que aparecen a continuación obedecen a un examen minucioso que se ha realizado en torno a las categorías especificadas (estrés y orientación del proceso de enseñanza-aprendizaje); categorías vinculadas al objeto de estudio y manifiestas en las acciones que emprenden los investigadores en el análisis de la información requerida.

### a) Primera categoría: estrés

A continuación aparece la definición de este término *"es una sensación de tensión tanto física como psicológica, que puede ocurrir en situaciones específicas difíciles o inmanejables, por lo tanto las personas perciben diferentes situaciones como estresores, dependiendo de factores como la edad o el nivel sociocultural"* (García, 2006, pág. 7).

Lo planteado por García destella que el estrés es un estado de tensión o presión en el individuo y que afecta de manera directa su estado físico, su forma de pensar, sentir y actuar, al momento de enfrentarse a una situación que parece ser de amenaza en su vida personal o laboral. Ante ello, tiende a reaccionar de diferentes formas, ya sea positiva o negativamente a la situación que se enfrenta.

## **a.1) Sub-categorías: estrés agudo, estrés agudo episódico, estrés crónico**

### **\* Estrés agudo**

La definición que aparece a continuación detalla de manera clara el significado del estrés agudo: *"es un trastorno transitorio y grave, que aparece en un individuo sin otro trastorno mental aparente, como respuesta a un estrés excepcional y que atiende a remitir en horas o días"* (Gómez, 2008, pág. 367).

Este tipo de estrés aparece de manera temporal pero al poco tiempo desaparece junto con los factores que lo generaron. El estrés agudo en pequeñas dosis puede hasta ser emocionante pero cuando este se prolonga puede generar ciertos problemas para la salud de la persona y resultarle agotador.

### **\* Estrés agudo episódico**

*"Son las crisis intercaladas entre períodos de relajación"* (Acosta, 2008, pág. 42).

Se manifiesta en aquellas personas que andan apurados todo el día, las cuales sufren estrés agudo y que a la vez quieren realizar muchas acciones o responsabilidades sin planificarlas lo cual les proporciona cierto estrés de forma parcial.

### **\* Estrés crónico**

*"Es el estrés que se mantiene por largos períodos de tiempo sin que se solucione"* (Sahili, 2010, pág. 163).

Este tipo de estrés agota física y mentalmente a la persona, dejándola hasta el punto de no tener ganas de realizar ninguna acción por fácil que esta sea.

## **b) Segunda categoría: proceso de enseñanza-aprendizaje**

A continuación aparece la definición de proceso de enseñanza-aprendizaje: *"es una relación recíproca entre profesor/a y el alumno/a, determinada por factores físicos y psicosociales. Funcionan como un procedimiento inminentemente necesario para la concreción del aprendizaje y su aplicabilidad a la vida"*(Escobar, 2000, pág. 37).

Al hablar del proceso de enseñanza-aprendizaje nos referimos a una acción que permite tanto al docente, como al alumno adquirir nuevos conocimientos, ya que es una acción recíproca que no solo se queda en la teoría, sino que también puede ser aplicada a la vida diaria.

### **b.1) Subcategorías: interacción educativa, competencias metodológicas y formas de evaluación**

#### **\* Interacción educativa**

Con el fin de entender la interacción educativa se plantea la siguiente definición:

Wagner (1997) citado en Nasta, (2005, pág. 3) *"es un intercambio en el cual los individuos y los grupos se influyen entre sí y ocurre cuando existen dos eventos recíprocos que requieren de dos objetos o dos acciones"*.

Se refiere a situaciones en las que los protagonistas actúan simultánea y recíprocamente en un contexto determinado, en torno a una tarea o contenidos de aprendizaje, con el fin de lograr los objetivos más definidos.

\* **Competencias metodológicas**

La definición que aparece a continuación proporciona una pequeña idea de la importancia de las competencias metodológicas: *"son aquellas que indican los elementos que habrá que disponer para obtener el conocimiento, procesos, pasos a seguir, métodos, técnicas o formas de hacer algo"* (Dovala, 2007, pág. 5). Las competencias metodológicas son los pasos o una guía a seguir para poder llevar a cabo determinadas actividades con éxito.

\* **Formas de evaluación**

Como en todo proceso educativo deben existir formas para evaluar el grado de comprensión que han tenido los alumnos sobre determinados contenidos o actividades, es por esta razón que a continuación se definen las formas de evaluación de la siguiente manera: *"son procesos por medio de los cuales los docentes buscan y usan información procedente de diversas fuentes para llegar a un juicio de valor sobre el estudiante o sistema de enseñanza en general o sobre alguna faceta particular del mismo"* (González, 2012, pág. 5).

Las formas de evaluación son las que le permiten al docente obtener datos, ya sean cualitativos o cuantitativos, en cuanto al rendimiento de sus alumnos. Las formas de evaluación son determinantes en el proceso educativo ya que de esta manera el docente tiene más de una

manera de comprobar si los alumnos comprendieron la información proporcionada y así poder estar seguro si el proceso se orienta al logro de propósitos previamente establecidos.

## 1.2 Programación del proceso de investigación

Tabla 1.1 Programación del proceso de investigación

| ETAPAS                                  |  | ESPECIFICACIONES  |
|---|--|---|
| UBICACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN |  | <p>Ciudad: Santa Ana, Santa Ana.</p> <p>Centros escolares:<br/>C.E Leopoldo Mayén Torres.<br/>C.E Napoleón Ríos.</p> <p>PERIODIZACIÓN: 13 de Marzo al 17 de Octubre.</p> <p>RESPONSABLES:<br/>Castaneda Rivas, Guillermo Ernesto.<br/>Marenco Amador, Jacqueline Jeannette.<br/>Martínez Quintanilla, Ingrid Roxana.<br/>Solís Alarcón, Ángel Ernesto.</p>  |
| PROBLEMA QUE SE DESEA INVESTIGAR        |  | <p>El estrés docente es la temática que se investigó a profundidad, siendo el docente el eje primordial, el cual se estudió día a día su comportamiento en el salón de clases. Para ello se identificaron ciertas causas que lo puede provocar, entre ellas: la sobrecarga de trabajo, interacciones con la comunidad docente y estudiantil, problemas familiares y problemas sociales (pobreza y delincuencia).</p> <p>Básicamente esto se logró con la observación que los investigadores realizaron mediante las visitas periódicas, para percibir como el docente actúa dentro del salón de clases y así obtener como finalidad primordial, el reflexionar sobre qué relación tiene el estrés en la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje y repercute directamente a la comunidad estudiantil en su formación educativa.</p> |
| OBJETO DE ESTUDIO                       |  | <i>El estrés del docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica del Departamento de Santa Ana.</i>  |
| FINALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN           |  | Indagar los factores principales que generan estrés en el docente y afectan la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje. Por ende se hace necesario que se haga una participación activa lo que involucrará diversas implicaciones  |

|                                     |    |  |
|-------------------------------------|----|--|
|                                     |    | prácticas que tiene esta investigación que estuvieron centradas en las políticas de convivencia diaria, especialmente para comprender el desarrollo del docente frente a sus alumnos a través de la observación.   |
| TIPO DE INVESTIGACIÓN               | DE | <p>El tipo de investigación es de corte cualitativo etnográfico "<i>son descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones y comportamientos que son observables. Incorpora lo que los participantes dicen, sus experiencias, actitudes, creencias, pensamientos y reflexiones tal como son expresadas por ellos mismos y no como uno los describe</i>" González y Hernández (2003) citados en Javier (2013, pág. 3) La investigación cualitativa busca la comprensión del fenómeno y, a partir de ello, se despoja de teorías que pueden afectar la buena marcha de los actos investigativos.</p> <p>La investigación cualitativa fue etnográfica, debido a que se pretendió revelar los significados que sustentan las acciones e interacciones que constituyen la realidad social del grupo estudiado; esto se consiguió mediante la participación directa del investigador.</p> <p>Según (Javier &amp; M., 2013) la investigación cualitativa tiene las siguientes características:</p> <p>a) <i>Tiene un carácter fenomenológico o émico:</i> con este tipo de estudio, el investigador puede obtener un conocimiento interno de la vida social, dado que supone describir e interpretar los fenómenos sociales desde la perspectiva de los participantes del contexto social. Además el grupo de investigadores asumió su permanencia relativamente persistente en el grupo o escenario objeto de estudio por dos razones: para ganarse la aceptación y confianza de sus miembros y para aprender la cultura del grupo.</p> <p>b) <i>Es holística y naturalista.</i> Un estudio etnográfico recoge una visión global del ámbito social estudiado desde distintos puntos de vista: un punto de vista interno (el de los miembros del grupo) y una perspectiva externa (la interpretación del propio investigador).</p> <p>c) <i>Tiene un carácter inductivo.</i> Se basa en la experiencia y la exploración de primera mano sobre un escenario social, a través de la observación participante como principal estrategia para obtener información. A partir de aquí se van generando categorías conceptuales y se descubren regularidades y asociaciones entre los fenómenos observados que permiten establecer modelos, hipótesis y posibles teorías explicativas de la realidad objeto de estudio.</p> |
| ETAPAS DEL PROCESO DE INVESTIGACIÓN |    | <p>I ETAPA<br/>OBSERVACIÓN Y REFLEXIÓN<br/>a) <i>Observación</i></p>   |

Es un método de análisis de la realidad que se vale de la contemplación de los fenómenos, acciones, procesos, situaciones y su dinamismo en su marco natural.

Se utilizó como un instrumento de recolección de datos basados en una interacción entre los investigadores y las personas a estudiar en los centros escolares (maestros de 2º ciclo de educación básica), todo ello para comprender la problemática estrés y cuáles son sus efectos en la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.

Esto se hizo con el fin de observar si los docentes presentan actitudes de enojo, malestar al interactuar con los estudiantes y compañeros de trabajo.

El objetivo de la guía de observación es: identificar las acciones que el docente realiza en su entorno laboral.  
La técnica estará dirigida a los docentes del 2º ciclo de educación básica.

Esta técnica se aplicó del martes 20-30 de mayo, en los centros escolares Leopoldo Mayen Torres, Centro Escolar José Martí, Centro Escolar Napoleón Ríos (véase capítulo IV)

b) Técnicas de investigación documental  
Es la parte esencial de un proceso de investigación científica, constituyéndose en una estrategia donde se observa y reflexiona sistemáticamente sobre realidades (teóricas o no) usando para ello diferentes tipos de documentos.  
El objetivo de esta técnica es recolectar diferentes tipos de información para poder elaborar distintos instrumentos.

c) La entrevista

*"Es una estrategia para hacer que la gente hable sobre lo que sabe, piensa y cree"* Spradley (1979) citado en Guber, (2001, pág. 3).

Objetivo: obtener información necesaria sobre los efectos que puede ocasionar el estrés en la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.

La entrevista estuvo dirigida a los docentes de 2º ciclo de educación básica y se empleó de forma individual y las preguntas están estructuradas en forma semiabierta y de esta manera los docentes pudieron responder según crean conveniente. De lunes 2 al viernes 13 de Junio.

e) Discusión de grupo

"Es una conversación cuidadosamente planeada y diseñada con el objetivo de obtener información de una determinada área" krueger (1991) citado en LlopiS (2004, pág. 27). Por tanto la principal característica que se evidencia en esta técnica es su carácter colectivo que contrasta con la singularidad personal de la entrevista en profundidad.

Objetivo de esta técnica: dialogar con los docentes sobre la problemática del estrés en su entorno laboral.

Esta técnica se empleó a los docentes de 2º ciclo de educación básica, del 18 al 29 de Agosto

f) Notas de campo (del 20 de mayo al 29 de Agosto)

"Son registros que contienen información registrada en vivo por el investigador y que contienen descripciones y reflexiones percibidas en el contexto natural" (Latorre, 2007, pág. 58)

Objetivo: registrar las diferentes actitudes que tiene el docente ya sea dentro del salón de clases como fuera de este.

Esta técnica fue empleada para observar a los docentes de 2º ciclo de educación básica.

## II ETAPA DE LA REVISIÓN TEÓRICA DEL OBJETO

Esta etapa corresponde a la recopilación de información sobre el estrés docente, mediante:

- Revisión de bibliotecas.
- Reuniones periódicas con expertos en la temática (psicólogos).
- Revisión de documentos base (libro el estrés de los profesores).
- Investigación documental.

## III ETAPA DE LA EMIC Y ETIC

Esta etapa consistió en la reconstrucción de la información observada en la realidad estudiantil sobre la problemática del estrés docente, en donde según las actuaciones de los docentes se describieron si ellos se sienten estresados y qué opinan sobre el estrés, es ahí donde se contrastó la realidad observada con las diversas opiniones que los docentes dieron a conocer mediante un diálogo activo entre docente e investigador.

Las fechas estipuladas para esta etapa fueron desde el día Martes 1 de julio Al 1 de septiembre de 2014.

|   |   |
|---|---|
|   | <p><b>IV RECONSTRUCCIÓN TEÓRICA DEL OBJETO</b></p> <p>En esta etapa se tomaron en cuenta los consejos de un experto en la problemática a investigar con el fin primordial de comprender la realidad que enfrentan los docentes estresados y de esta manera contribuir de forma positiva a concientizar sobre cómo prevenir el estrés docente.</p> <p>Para que esta investigación sea viable se utilizó la técnica de grupo de discusión.</p> <p>El grupo de discusión es una técnica de investigación cualitativa que recurre a la entrevista realizada a todo un grupo de personas para recopilar información relevante sobre el problema de investigación. Por tanto, la principal característica que se evidencia en esta técnica es su carácter colectivo que contrasta con la singularidad personal de la entrevista en profundidad.</p> <p>Puede definirse como una discusión cuidadosamente diseñada para obtener las percepciones sobre una particular área de interés.</p> |
| <p><b>RESULTADO DE LA INVESTIGACIÓN</b></p> | <p>Presentación de informe final sobre el trabajo de investigación denominado: el estrés del docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica, del Departamento de Santa Ana.</p>   |

### **1.3 Tipo de investigación asumida**

#### **a) ¿Por qué de la investigación cualitativa?**

Para la realización de la investigación se utilizó el método cualitativo ("*son descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones y comportamientos que son observables*" González y Hernández (2003) citados en Javier (2013, pág. 3)) adoptando un estilo de corte descriptivo. Al método cualitativo le interesa principalmente describir y analizar las conductas sociales colectivas e individuales, las opiniones, los pensamientos y percepciones, con el propósito de examinar el fenómeno o problema de investigación; es decir conocer las verdaderas causas, y de esta manera se podrá descifrar los efectos que ocasiona el estrés en el docente y que luego se ve reflejado en la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.

La investigación no pretende medir niveles de estrés, debido a que los investigadores no son del área de psicología sino del área de educación y por tanto, se pretende abarcar el fenómeno desde la observación de causas que dan paso a los signos y síntomas que permitan identificarlos, así como sus efectos y/o consecuencias.

#### **b) Rol del investigador etnográfico**

Planificar su investigación en términos generales sobre el objeto de su estudio antes de iniciar su trabajo de campo. Permanecer donde la acción tiene lugar y de tal forma que su presencia modifique lo menos posible tal acción. Recoger todo tipo de información a través

de los distintos instrumentos. Ser humilde, si el observador muestra un conocimiento excesivo hace que sea visto como potencialmente peligroso. Interesarse por lo que las personas comunican. Tener una actitud de respeto y solidaridad para con los participantes.

### **c) Características del método cualitativo**

Según (Javier & M., 2013, pág. 6) el método cualitativo presenta las siguientes características:

- \* Es inductiva ya que se basa en conocer los problemas de una forma específica, interactuando con los investigados para reflexionar sobre las realidades personales, ya que cada docente vive realidades diferentes y tienen sus propias técnicas para resolver sus problemas. Por lo, tanto la investigación cualitativa no busca juzgar a las personas, sino comprenderlas y así establecer conclusiones partiendo de lo observado mediante las diferentes técnicas utilizadas a lo largo de la investigación.
  
- \* Es holística porque al investigar mediante el método cualitativo se conocen hechos y actitudes de los docentes de forma integrada, es decir, mediante la interacción directa con cada uno de ellos, se interpreta su actitud partiendo solamente de sus situaciones diarias.
  
- \* El investigador juega un papel fundamental ya que este no pasa desapercibido, ni trata de juzgar las acciones de los investigados, sino que se debe sensibilizar y comprender sobre la realidad que reflejan los docentes durante su jornada diaria, por lo tanto se debe concluir la investigación, por medio de una interacción directa con

los docentes para conocer aspectos relevantes de su vida, para interpretar la información obtenida y buscar una solución viable.

- \* Al investigar la problemática del estrés en los centros escolares comprobaremos que los docentes pueden enfrentar problemas similares en la institución pero depende del estado físico, intelectual y su estabilidad emocional, la forma en que cada uno de ellos resuelve o enfrenta sus problemas. Y por ello como investigador no se pretende enjuiciar sus acciones, sino que por el contrario, comprender para realizar valoraciones precisas de lo vivido con cada uno de los docentes.
  
- \* El investigador registra la información de hechos o situaciones mediante lo que observa, es decir, aunque los sucesos se repitan los va a registrar como primera vez para luego explicar mejor lo observado, donde se dejan de lado las creencias para darle importancia a las realidades particulares de cada docente observado, debido a que todo es tema de investigación.
  
- \* En la investigación cualitativa todos los sucesos que se observan son valiosos debido a que se observa y aportan los docentes es parte de estudio importante para el desarrollo de la investigación.
  
- \* La investigación cualitativa tiene la característica principal de ser humanista debido a que no se pretende enjuiciar ni juzgar, sino ser uno más del problema y comprender no solo las actitudes reflejadas por el docente sino también su forma de ser, sus pensamientos y problemas que enfrenta. Todo ello para hacer valoraciones precisas

de la investigación y así buscar soluciones que beneficien al investigador e investigado.

- \* El investigador se involucra de lleno en el estudio para así poner en acierto la información recolectada y registra lo que percibe, de esta manera puede mostrar la realidad del docente no solo objetivamente, sino subjetivamente y así validar todo lo visto a través de las interacciones y demostrando la repercusión en el proceso de enseñanza aprendizaje.
  
- \* Todo lo que se observa es de gran importancia en la investigación; todos los escenarios, todas las situaciones son parte de estudio, no hay exclusión de nadie, esto para lograr mayor dominio de lo que se observa y así facilitar el seguimiento de este problema a investigar por ende el investigador participa de lleno siendo uno más del problema todo con el fin de obtener la información necesaria.

#### **1.4 Finalidad de la investigación**

Indagar los factores principales que generan estrés en el docente y que afectan la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje. Por ende, se hace necesario que se haga una participación activa, lo que involucro diversas implicaciones prácticas que tiene esta investigación que estuvo centrada en las políticas de convivencia diaria, especialmente para comprender el desarrollo de las actividades que el docente realiza frente a sus alumnos a través de la observación. Se hace necesario mostrar la influencia del estrés en el estado anímico del docente y los efectos que provoca en la orientación del proceso de enseñanza

aprendizaje, repercutiendo en los alumnos, es un problema cognitivo ya que no puede ser erradicado en su totalidad.

## **1.5 Justificación de la investigación**

El MINED implementa mejoras en la educación salvadoreña, en donde el docente es el pilar fundamental para transmitir conocimientos y desarrollar habilidades en los alumnos; pero el problema es que el docente es visto como un transmisor de conocimientos y no como una persona que siente, cree, piensa y se enferma.

Por lo tanto surge la necesidad de indagar los factores que generan una carga tanto a nivel física como psicológica en el docente y los cuales repercuten en su estado anímico y afectan la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.

Es por ello que al conocer que la educación ha disminuido su estándar de calidad, la organización mundial para la salud ha realizado investigaciones, en donde se ha llegado a la conclusión que la docencia es una profesión altamente estresante, debido a que se está en constante interacción con personas, puesto que no es una profesión meramente física e intelectual; sino afectiva y de trabajo colectivo.

Por lo anterior surge la necesidad de identificar las actuaciones e interacciones del docente en su vida laboral, en donde está expuesto a diferentes factores que le generan estrés. Por ende a través de la observación conocer qué tipo de técnica utiliza el docente para disminuir el estrés y que este no afecte la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.

**CAPÍTULO II**

**SUJETOS DEL**

**ESTUDIO, ENTORNO**

**Y ANTECEDENTES**

## CAPÍTULO II

### SUJETOS DEL ESTUDIO, ENTORNO Y ANTECEDENTES

Este capítulo manifiesta los sujetos a los cuales estuvo sujeta la investigación en cuanto al modelo del método cualitativo, el cual denota una participación activa por parte de los investigadores y para ello se realiza un proceso de observación directa que se ajusta a las características del entorno donde se está investigando, así como también que sea pertinente de los sujetos de estudio.



*Esquema de capítulo II diagrama 2.1 (Castaneda, Marengo, Martínez, Solís)*

Este capítulo refleja los diferentes escenarios y características de cada uno de ellos, en donde se expresan puntos claves para el desarrollo de la investigación sobre el objeto de estudio, dado que representan la realidad objetiva en el cual se encuentran inmersos los sujetos de estudio.

## 2.1 Escenarios

### a) Centro Escolar Leopoldo Mayén Torres

El Centro Escolar Leopoldo Mayén Torres se encuentra ubicado en la 10ª calle oriente entre 1ª y 3ª avenida norte, Barrio San Lorenzo, número trece, Santa Ana, Centro América. La institución atiende desde parvularia hasta noveno grado, con un total de 332 niños y 250 niñas, y cuenta con un total de 29 docentes.

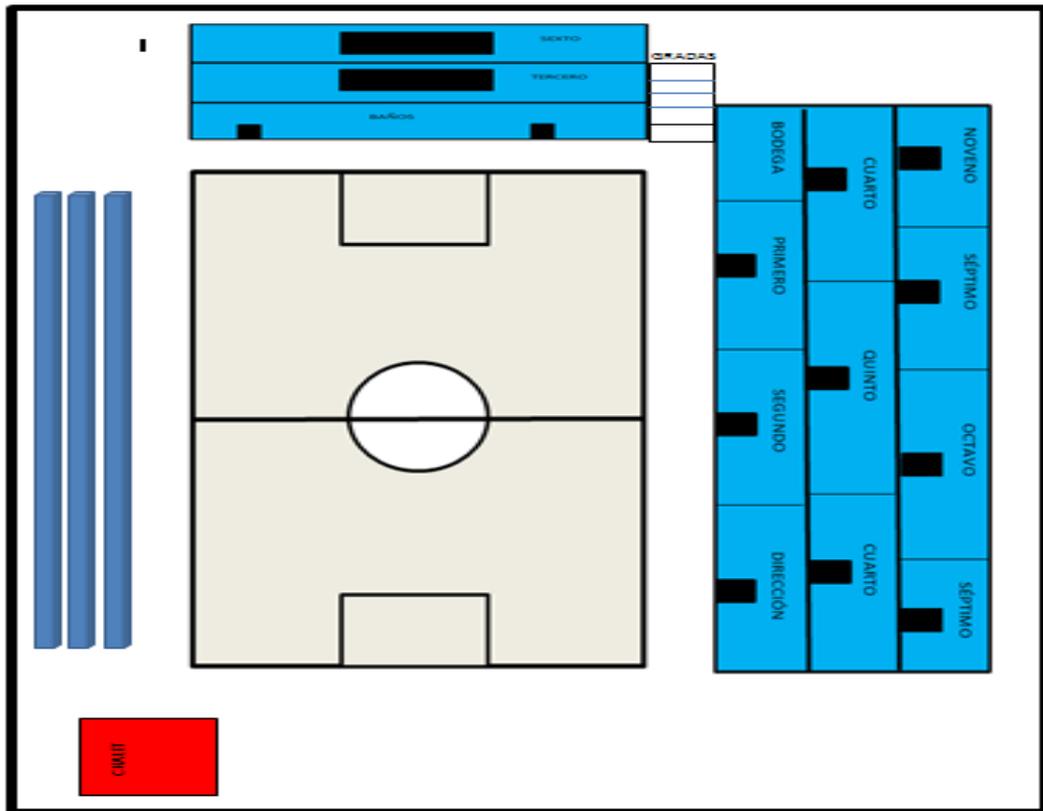


Diagrama 2.2 croquis del centro escolar Leopoldo Mayén Torres (Castaneda, Marengo, Martínez, Solís)

A continuación se presenta una breve descripción de las características del escenario:

*Tabla 2.1 Características del Centro Escolar Leopoldo Mayén Torres*

| <b>Aspectos</b>            | <b>Descripción</b>   |
|----------------------------|--|
| 1. Condiciones pedagógicas | La institución no cuenta con el material didáctico suficiente como libros de trabajo y cuadernos de ejercicios, además no cuenta con una biblioteca dentro de la institución.  |
| 2. Zonas de riesgo         | Dicho centro escolar se encuentra en una zona de riesgo debido a la existencia de muchos jóvenes pertenecientes a las maras y por esta razón no es una zona tranquila, ya que siempre se presentan algunos problemas con los alumnos, (peleas dentro de la institución, hurto de pertenencias).  |
| 3. Valores espirituales    | Se incentiva a la práctica de la religión cristiana, ya que la mayoría de docentes practican esta religión. Por ello lo transmiten a sus alumnos con el propósito de disminuir los problemas entre compañeros.   |
| 4. Mobiliario              | Una parte de estos se encuentran en mal estado; la institución ha elaborado proyectos dirigidos al MINED solicitando nuevo mobiliario pero hasta la fecha no se ha tenido respuesta favorable. Tampoco se cuenta con recursos tecnológicos.  |
| 5. Espacios de recreación  | Posee una cancha pequeña de basquetbol, pero debido a la gran demanda de alumnos, es un espacio demasiado concurrido para recrearse de una manera positiva y por lo tanto esto ocasiona que no puedan desarrollarse en un ambiente amplio, es por ello que los docentes optan por llevarlos a centros deportivos cercanos como el INDES en donde reciben la clases de educación física, practicando diferentes deportes como: basquetbol, volibol, softbol y fútbol. |
| 6. Infraestructura         | La institución es pequeña y por tal razón los salones de clases son muy reducidos y el número de alumnos es grande. En época de invierno, por la mala infraestructura de la institución, la mayor parte de las aulas se inundan y esto provoca malestar en los docentes y alumnos. Otro problema son los baños sanitarios, ya que no se encuentran en buen estado.   |
| 7. Otros                   | Existe una plaga de palomas dentro de la institución y algunas quedan atrapadas en el cielo falso, lo cual hace que se genere mal olor.<br><br>El cafetín es demasiado pequeño y no cumple con la demanda de alumnos a la hora del receso. Tampoco tiene la higiene necesaria para preparar los alimentos que los alumnos y docentes consumen.   |

## b) Centro Escolar Napoleón Ríos

El Centro Escolar se encuentra ubicado en Calle Libertad poniente y 8º avenida sur #21, Santa Ana. Atiende de primero a noveno grado con una población total de 338 alumnas. Cuenta con 17 docentes de los cuales 12 son femeninos y 5 masculinos.

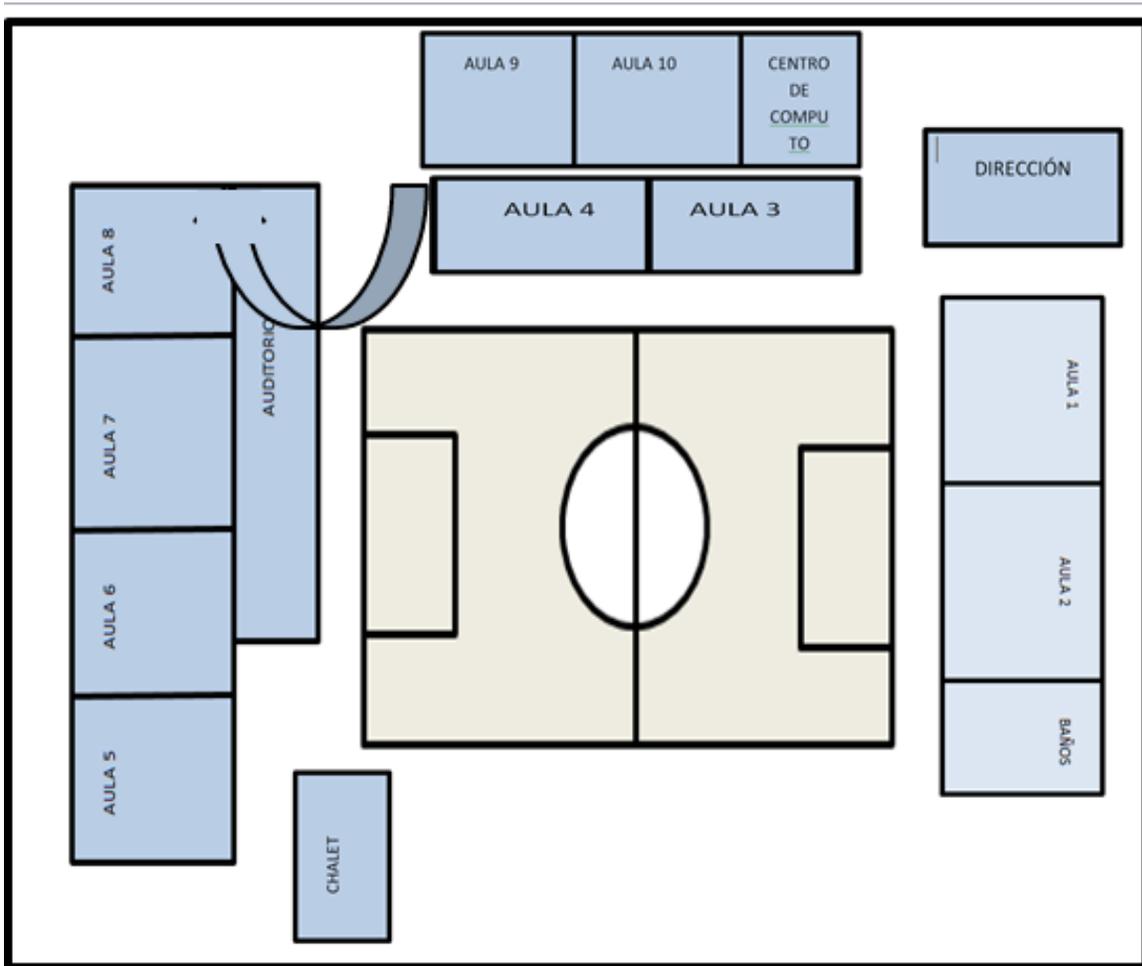


Diagrama 2.3 croquis del centro escolar Napoleón Ríos (Castaneda, Marenco, Martínez, Solís)

A continuación se presenta una breve descripción de las características del escenario:

*Tabla 2.3 Características del escenario del Centro Escolar Napoleón Ríos*

| <b>Aspectos</b>            | <b>Descripción</b>   |
|----------------------------|--|
| 1. Condiciones pedagógicas | La institución no cuenta con una biblioteca, ni tampoco cuenta con los libros suficientes (cuaderno de ejercicios, libro de trabajo) para desarrollar las clases.  |
| 2. Zonas de riesgo         | La institución es asediada por grupos de pandillas, y esto influye a que tanto los docentes como los alumnos no se sientan en condiciones seguras, sin embargo dentro de la institución no han tenido ningún tipo de inconveniente, para desarrollar con normalidad el proceso de orientación aprendizaje. |
| 3. Valores espirituales    | Se les inculca valores cristianos y católicos a través de la lectura de la Biblia, y la práctica de valores morales como la solidaridad, el respeto, cooperación, responsabilidad, entre otros.  |
| 4. Mobiliario              | La mayoría de pupitres y escritorios se encuentran en mal estado, ya que algunos pupitres no tienen respaldo.  |
| 5. Espacios de recreación  | La institución cuenta únicamente con un espacio reducido para la práctica de basquetbol y mesas de ping pong, pero no con una cancha; por lo tanto para realizar prácticas deportivas se tienen que trasladar hasta el INDES. Cuenta con pequeño espacio para realizar actividades artísticas (Auditorio). |
| 6. Sala de maestros        | No cuenta con una sala de docentes y por esta razón las reuniones se realizan en el centro de cómputo.   |
| 7. Infraestructura         | La institución cuenta con una infraestructura en mal estado; es doble planta, posee gradas que pueden provocar accidentes al bajar y subir en época de lluvia; los salones de clases son muy reducidos y la demanda de alumnas por grado es alta.  |

## **2.2 Sujetos del estudio**

### **a) Centro Escolar Leopoldo Mayén Torres**

#### **Docentes y director**

- \* Presentan características de amabilidad con sus alumnos. Esto se visualiza cuando estos se acercan con confianza al docente, con el afán de realizar las consultas necesarias.
  
- \* El director asume con responsabilidad su labor de administración del centro escolar. Se reúne constantemente con los docentes, a fin de planificar labores orientadas a la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje, así como también del centro escolar en general.
  
- \* Responsables con la hora de entrada, la mayoría de los docentes llega temprano a la escuela a excepción de algunos que se retrasan unos minutos.
  
- \* Respetuosos con sus colegas y con sus alumnos. Existen algunos docentes que son muy selectivos y no con cualquiera hacen sus grupos, sino que ya tienen establecido con que personas interactúan en los recesos.
  
- \* Algunos docentes carecen de dinamismo con sus alumnos, ya que solo llegan a copiar lo del libro y no hacen mucho énfasis a la explicación de los contenidos.

- \* El director es comprensivo cuando los docentes y alumnos presentan algún problema.

### **Estudiantes**

- \* Algunos alumnos son irrespetuosos con sus docentes y compañeros.
- \* Una parte de los alumnos son indisciplinados al momento de la entrada a la escuela y al salón de clases, ya que no atienden las indicaciones de los docentes.
- \* Otros alumnos son irresponsables con sus tareas y llegan a la escuela a pedir copia a sus compañeros.
- \* Existe una pequeña cantidad de alumnos que al parecer pertenecen a algún tipo de pandilla y, por esta razón, se ve afectado el proceso de enseñanza aprendizaje ya que no ponen atención en las clases y los docentes no pueden decirles nada por el temor a ser agredidos fuera de la institución.
- \* Otra parte de los alumnos son aplicados, responsables, disciplinados y estos son los que sobresalen en todas las actividades de la institución.

### **b) Centro Escolar Napoleón Ríos**

#### **Docentes y director**

- \* Presentan rasgos cualitativos de amabilidad, tanto con sus alumnos como con personas ajenas a dicha institución.

- \* Son pacientes, dedicados con su labor docente.
- \* Respetuosos con sus compañeros de trabajo, lo cual genera un clima de aprendizaje óptimo.
- \* El director es una persona paciente, amable y respetuosa con sus compañeros, alumnos y padres de familia.

### **Alumnas**

- \* Son responsables en la hora de entrada a la institución y al momento del toque de timbre para entrar al salón de clases.
- \* Son disciplinadas dentro y fuera del salón de clases.
- \* Son educadas, saludan a sus docentes, compañeras y a padres de familia que se encuentran en la entrada de la institución.
- \* Son respetuosas con sus docentes y compañeras.
- \* En algunos casos muestran indisciplina cuando los/ las docentes salen del grado.
- \* Algunas alumnas son irresponsables con sus tareas.

## 2.3 Antecedentes

A continuación se presentan algunos de los antecedentes del estrés, desde su nacimiento, evolución y algunos de los autores que le dieron el nombre a este término para referirse a la respuesta del cuerpo frente a situaciones de temor o riesgo.

El primer concepto de estrés fue formulado por Cannon, quien, en el año 1929, lo definió como una reacción de lucha o huida ante situaciones amenazantes, postulando que su biología dependía de la estimulación del sistema simpático-adrenal.

Selye (1936) utilizó el término estrés para definir un conjunto coordinado de reacciones ante cualquier forma de estímulo nocivo, incluidas las amenazas psicológicas. A esta reacción del organismo la llamó Síndrome General de Adaptación. Este autor es considerado el padre de esta teoría.

Lazarus (1960) señala que a pesar de que el estrés es inevitable, las personas presentan grandes diferencias en su adaptación. Consideró el estrés como el resultado de la interacción de distintas variables o procesos. Según este autor, el aspecto más importante del estrés es el estado de amenaza. Para que una persona sufra estrés debe percibir y evaluar un hecho como amenazante, por lo que los factores cognitivos jugarán un papel importante, tanto en la interpretación de un hecho como amenazante como en la evaluación de los recursos para afrontarlo.

Holmes y Rahe (1967) postulan que el estrés es una respuesta específicamente humana a distintos tipos de agentes nocivos y amenazantes. Ellos consideran que las enfermedades causadas por el estrés, se producen cuando repetidas e intensas apreciaciones de amenazas, llevadas a cabo por una persona, provocan unos patrones estereotipados de respuesta fisiológica, respuesta adecuada y eficaz para hacer frente a amenazas interpersonales o simbólicas.

Lazarus y Folkman (1984) definieron el estrés como una relación particular entre la persona y el entorno, valorada por la persona como una situación que le sobrepasa o pone en peligro su bienestar, y adoptan una posición basada en la interacción, afirmando que el estrés hace referencia a una relación existente entre la persona y el entorno. También se considera que la clave de esta interacción es la valoración personal de la situación psicológica.

James, (1990) cree que el estrés debe considerarse como una condición amenazante, desafiante o peligrosa. El estrés es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa, tensa y en ocasiones se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón.

**CAPÍTULO III**

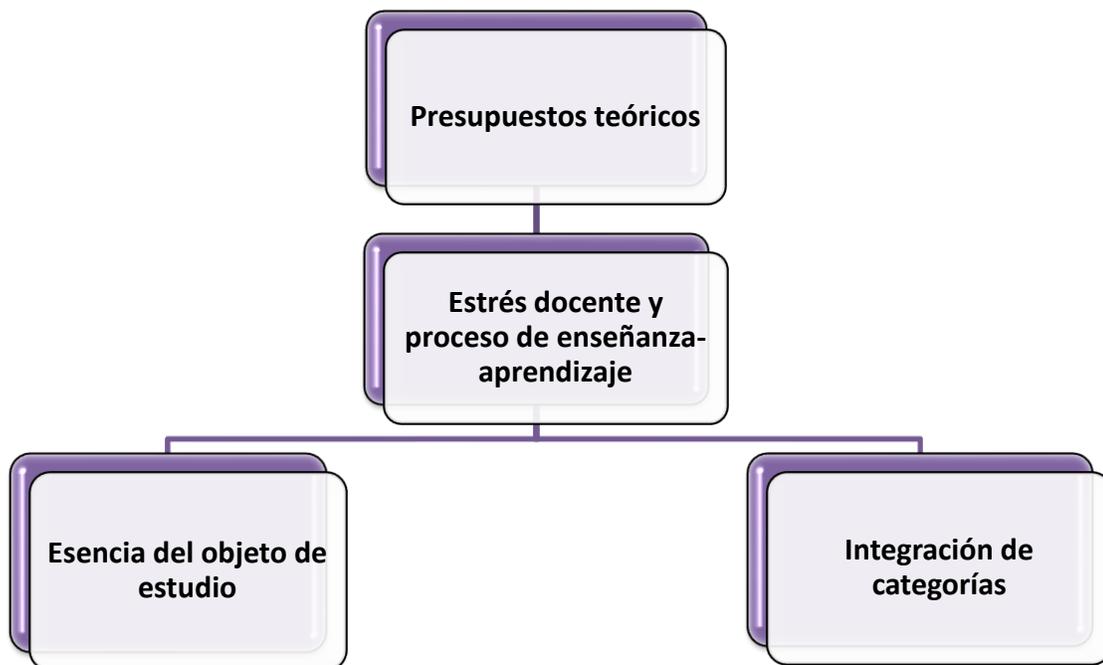
**PRESUPUESTOS**

**TEÓRICOS**

## CAPÍTULO III

### PRESUPUESTOS TEÓRICOS

En este capítulo se encuentra sustentada toda la teoría de la investigación ya que acá se presenta toda la información acerca del estrés docente junto con sus subcategorías y también se abordó el proceso de enseñanza-aprendizaje con todas sus subcategorías para luego elaborar la entrevista en profundidad, además luego de obtener la teoría se presenta la esencia del objeto de estudio también se presenta la integración de las categorías y es acá en donde se relacionó el estrés del docente con la orientación del proceso de enseñanza-aprendizaje.



*Esquema de capítulo III diagrama 3.1 (Castaneda, Marengo, Martínez, Solís)*

### 3.1 El objeto de estudio como una totalidad

Las categorías y conceptos que se revisan en esta parte están ligadas a la especificación del objeto de estudio (capítulo I), de donde surgen las tesis principales en que se basa los presupuestos teóricos que aquí se denotan. La siguiente tabla establece esta relación a fin de visualizar mejor todos los aportes planteados en términos del estrés del docente y la importancia del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Tabla 3.1 Categorías de la investigación

| Categoría 1            | Categoría 2                      |
|------------------------|----------------------------------|
| Estrés del docente     | Proceso de enseñanza-aprendizaje |
| Subcategorías          | Subcategorías                    |
| Estrés agudo           | Interacción educativa            |
| Estrés crónico         | Competencias metodológicas       |
| Estrés agudo episódico | Formas de evaluación             |

#### 3.1.1 El estrés del docente. Implicaciones en la práctica educativa

Para entender el estrés, a continuación se presenta una definición dada por Stora: *“El estrés es una fuerza que produce una tensión, una deformación del objeto sobre cual dicha fuerza se aplica; en este sentido se trata de un estímulo externo, de un agente cualquiera (agente físico: ruido, calor, frío. Psicológicos: duelo, pérdida del trabajo)”* (Stora, 1990, pág. 6).

Selye (1936) asegura que el estrés es la respuesta del organismo a cualquier exigencia, ya sea al calor, frío, alegría, tristeza, esfuerzo muscular y mental, drogas y hormonas. Es por ello, que el estrés se puede producir por cualquier tipo de presión a los cuales se ve expuesto el ser humano y en donde su cerebro y órganos del cuerpo reaccionan de manera instintiva; lo que provoca un estado de estrés que afecta de manera directa su salud.

En este sentido, el estrés puede afectar a todos en cualquier momento y a cualquier edad. El estrés es una sobrecarga para el individuo, la cual depende tanto de las demandas de la situación, como de las reservas con que cuenta la persona para afrontar el reto. Cuanto mayores sean las demandas y menor sea la resistencia, mayor será la sobrecarga. Todo ello puede contribuir al deterioro de la salud de las personas (Selye, 1936).

Los episodios cortos o infrecuentes de estrés representan poco riesgo. Pero cuando las situaciones estresantes se prolongan y no hay una solución inmediata, el cuerpo permanece en un estado constante de alerta, lo cual aumenta la tasa de desgaste fisiológico, que conlleva a la fatiga o el daño físico, y la capacidad del cuerpo para recuperarse y defenderse. Es decir, que el estrés desde una perspectiva teórica, asume que una persona puede estresarse por diferentes situaciones que vive a diario y, esto en cierta ocasiones, es bueno porque entran en juego casi todas las partes del cuerpo humano en que reaccionan de manera inmediata a la problemática que perciben; pero es autocontrol del mismo sujeto el superarlo mediante diversas técnicas de relajación, para no verse afectado de manera directa por un estrés de larga duración en su vida (Selye, 1936).

Naranjo (2009) plantea que para denotar claramente el estrés y cómo afecta al desarrollo de las prácticas educativas, es importante establecer sus causas primordiales, es decir, cualquier situación que la persona perciba como una demanda o una amenaza o que exija un rápido cambio es productora de estrés. No obstante, debe recordarse que no todas las situaciones ni todos los factores estresantes son negativos. Por ejemplo, obtener un buen resultado en una prueba académica o ser ascendido en el trabajo puede causar estrés de una forma positiva.

Esto se debe a que los órganos del cuerpo necesitan activarse para responder a diferentes estímulos, ya sean internos o externos, pero de una forma moderada para que no se produzca un estrés de larga duración, como es el caso del estrés crónico.

Naranjo (2009) hace hincapié, en la percepción de los diversos factores estresantes, se producen distintos impactos en las personas. En general, puede decirse que existen dos grandes fuentes fundamentales del estrés. En primer lugar, están los agentes estresantes que provienen de circunstancias externas como del ambiente, de la familia, del trabajo, del estudio, entre otras. En segundo lugar se encuentran agentes estresantes internos como pueden ser problemas psicológicos.

Cabe destacar que una persona puede estar estresada por diversas razones y va a reaccionar de una manera particular, es decir, ya sea de forma positiva a ese problema al intentar solucionarlo o de forma negativa y quedarse estancado frente a determinado problema y así estresarse de forma prolongada, es por ello, que dos personas pueden enfrentar la misma situación y cada uno va a responder de manera personal para afrontarlo.

Naranjo (2009) asegura que las angustias, las fobias y las obsesiones son causas de estrés. Su origen es con frecuencia inconsciente y va unido a antiguos traumatismos físicos o psicoafectivos. Los trastornos mentales, las depresiones y la neurosis son a la vez una fuente de estrés y el resultado de situaciones causantes de este, las cuales pueden ser conscientes o generalmente inconscientes y se remontan hasta la infancia. La frustración, estar pendiente de un asunto, el temor, el recelo, el sentimiento de insatisfacción, la ausencia de motivación

y de sentido de la vida son otras causas con frecuencia de origen inconsciente y responsables de una tensión psicológica constante.

A continuación se presentan una serie de consecuencias que trae consigo, la problemática del estrés, para los factores psicológicos y de la personalidad del ser humano: *a) Ansiedad; b) Depresión; c) Cambios de humor repentinos; d) Disminución del autoestima; e) Dificultad en la toma de decisiones; f) Cambios en el estilo de vida; g) Problemas en sus relaciones con los demás, tanto en el trabajo como en la familia; h) Aumento del consumo de alcohol, drogas y tabaco*” (Agencias europeas para la salud y el trabajo, 2003, pág. 3)

Sin embargo el estrés no solo tiene repercusiones en los aspectos psicológicos del individuo, sino también provoca una serie de consecuencias físicas que imposibilitan a la persona para desenvolverse en su realidad objetiva, como por ejemplo: *a) Cansancio, agotamiento o pérdida de energía; b) Dolores y contracturas en la espalda; c) Estreñimiento o diarrea; d) Dolores de cabeza frecuentes y migrañas; e) Hipertensión; f) Insomnio; g) Sofocos recurrentes; h) Caída del cabello y; i) Malestares estomacales.* (Agencias europeas para la salud y el trabajo, 2003, pág. 3).

Para el caso de la actividad educativa, y de acuerdo con Esteve (1995) citado en Corbalan (2005, pág. 70), el estrés docente son *"los efectos permanentes de carácter negativo que afectan a la personalidad del profesor como resultado de las condiciones psicológicas y sociales en que ejerce la docencia, por imperativo del cambio social acelerado"*.

González (2010) plantea que en la actualidad ya no basta con proveer a la población de educación, sino se busca que esta sea de calidad, capaz de dotar a los estudiantes de los conocimientos y competencias necesarias para enfrentarse y resolver los retos que le impone el mundo actual. La educación es proporcionada por los docentes por lo que su calidad está estrechamente vinculada con el bienestar de estos.

En la labor docente no solo se tiene que resistir a grupos cuantiosos de alumnos; sino también a grupos que presentan una gran diversidad de personalidades. Con niveles cambiantes de interés, con problemas de disciplina y con dificultades de motivación; igualmente su labor no es solamente hacer algo dentro del aula, sino también fuera de ella; preparar y actualizar las materias, revisar trabajos o exámenes, reunirse en juntas, comprar material didáctico, planear su clase, repasar los conocimientos para procurar cumplir con los objetivos curriculares; todo ello en un marco de elevadas presiones. (González, 2010)

Por tanto a continuación se describe el factor estrés en los docentes y como incide de manera directa en la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.

La Dirección de Educación (2013) plantea que al docente se le ha visto tradicionalmente solo como una persona que enseña, un mero ejecutor de programas educativos. En consecuencia, en cuanto a su rol en el proceso educativo, las estrategias sólo se han centrado en el fortalecimiento de su formación, lo cual es absolutamente necesario para un buen desempeño de su labor y el logro de los objetivos, pero resulta insuficiente.

Dirección de educación (2013) detalla que el docente es también una persona y como tal se encuentra inmerso en un conjunto de condiciones que lo afectan como individuo y como profesional. De tal manera que resulta necesario empezar a dirigir la vista hacia las condiciones en que vive y las problemáticas a las que se enfrenta (más allá de las dimensiones pedagógicas) y que de manera directa o indirecta pudieran impactar en su rendimiento laboral.

Por lo tanto, se ha demostrado que la docencia es una profesión altamente estresante y que la presencia de estrés conlleva a consecuencias que perjudican su salud y la calidad del trabajo, por lo tanto puede afectar el aprendizaje y el rendimiento académico del alumnado.

Y que todo ello puede generar estrés de manera directa en su persona al estar expuesto a tantas responsabilidades que debe asumir de una forma adecuada para no defraudar a la institución, alumnos y padres de familia. Es de vital importancia conocer los factores que generan estrés laboral, ya que, existe una relación recíproca entre condiciones de trabajo y salud: las condiciones de trabajo afectan la salud y la salud afecta la productividad de las personas en su lugar de trabajo.

A continuación se plantean una serie de factores que son los determinantes en la aparición de estrés en los docentes:

- Sobrecarga de trabajo y falta de tiempo: la Dirección de Educación (2005) plantea que la sobrecarga de trabajo es tan característica en la docencia que incluso se llega a asumir como algo inherente a la profesión puesto que se necesita de paciencia, creatividad y

compromiso para ejecutarla de manera activa no solo en el salón de clases, sino también, en los hogares al realizar actividades relacionadas con la profesión.

- Demandas relacionales y condiciones sociales en el trabajo: la profesión de la docencia se fundamenta en el establecimiento de relaciones interpersonales, dado que implica la interacción directa y continua con otras personas; primeramente con sus alumnos, pero también con sus colegas, sus superiores y con los padres de familia. Esto supone emocionalmente una tarea más demandante, pues exige un mayor grado de responsabilidad e involucramiento, y señala que cuando las relaciones interpersonales son inadecuadas o conflictivas se transforman en una fuente principal de estrés (Napione, 2008).

Napione (2008) sugiere que los docentes no solo deben ser responsables con sus tareas dentro de la institución, deben ser afables con sus alumnos y todas las personas que integran a la comunidad estudiantil, todo ello para lograr un clima de óptimo en el salón de clases, y en todo el centro escolar para que no se convierta en un lugar de conflictos.

Relación con los alumnos: una de las funciones esenciales de la docencia es la formación de ciudadanos a través de la transmisión de conocimientos y valores por medio de la utilización de diferentes técnicas y estrategias. Por lo tanto, la interacción con los alumnos no sólo es un aspecto intrínseco de su trabajo, si no que constituye su base para el desarrollo de una formación integral, en donde se les exige un contacto con estudiantes de diferentes edades, diferentes personalidades y ritmos de aprendizaje (Napione, 2008).

Napione (2008) manifiesta que cuando el docente deba afrontar distintas demandas, entrará en juego su verdadera vocación, ya que deberá enfrentar su realidad de la mejor manera posible, puesto que en la profesión docente no todo es factible, debido a que, al enfrentarse a una situación problemática como: resolver problemas de conducta del alumnado (controlar al grupo cuando hay indisciplina, cuando no paran de platicar, cuando no comprenden conocimientos, etc.), y si no se busca soluciones para disminuir ese problema puede generar un tipo de estrés crónico y al prolongarse demasiado puede traer consigo problemas graves para su salud.

Relación con los superiores: la Dirección de Educación (2005) asegura que las malas relaciones con sus compañeros de trabajo, se puede desarrollar por la falta de comunicación entre las dos partes, ya que algunos directores se rigen por un enfoque autoritario, sin preocuparse de apoyarse mutuamente en delegar funciones de manera específica entre la comunidad docente, según sus posibilidades para lograr un mejor resultado en la ejecución de actividades.

En las siguientes páginas se presentan algunos factores que influyen en el desarrollo del estrés según Napione (2008) citado IEESA (2013 Pág.38)

*a) Entorno físico y equipo de trabajo*

Un estresor importante para el docente es la carencia de recursos pedagógicos indispensables para enseñar y la existencia de malas condiciones laborales, entendidas como infraestructura y acondicionamiento de los espacios escolares.

La Dirección de Educación (2005) plantea que, cuando el docente se enfrenta a malas condiciones laborales esto le provoca estrés, ya que no cuenta con los recursos necesarios para desarrollar su clase con toda libertad, además a esto se le suma los recursos tecnológicos que requiere la innovación de la educación para mejorar la calidad educativa y que muchos docentes no saben usar, y en muchas ocasiones la institución no cuenta con ellos.

*b) Salario insuficiente respecto al volumen de trabajo*

Un salario insuficiente constituye una de las principales causas de estrés en el mundo laboral. Napione (2008) explica que muchos docentes al no tener un salario que satisfaga todas sus necesidades optan por trabajar con doble turno, pero ello implica: realizar actividades extras a las ya programadas, lo que constituye una mayor sobrecarga de trabajo y menor cantidad de tiempo disponible para sí mismos, lo cual es quizá el estresor de mayor peso en el profesorado. Por lo que el salario insuficiente generaría estrés también de manera directa al no poder satisfacer todas sus necesidades como ser humano inmerso en una sociedad consumista.

*c) Papel en la organización*

El conflicto de rol se origina cuando no es posible satisfacer expectativas simultáneas en relación a la función que se desempeña en el trabajo.

El Instituto de Estudios Educativos y Sindicales de América IEESA (2007) menciona que algunos docentes no tienen claro cuáles son sus funciones reales por realizar en el centro educativo, y a esto se le suma que el director u otros maestros les imponen trabajos extras, sin importar que dejen otras actividades sin concluir, además se origina un conflicto cuando los recursos que ha de utilizar no los posee la institución, y esa preocupación hace que deje de lado sus obligaciones y baje su productividad al realizar sus tareas.

A continuación se presenta una tabla en donde se exponen una serie de síntomas que pueden manifestar los docentes al padecer estrés:

*Tabla 3.2 Síntomas del estrés docente*

| Lista de los síntomas que se manifiestan en los docentes que padecen algún tipo de estrés en su entorno laboral y personal. |  |
|---|--|
| Dolores de espalda o cuello.  | Irritabilidad.                         |
| Pérdida o exceso de apetito.  | Sentirse sin ganas de comenzar nada.   |
| Dolor de cabeza.  | Escasas ganas de comunicarse.          |
| Presión en el pecho.  | Falta de flexibilidad adaptativa.      |
| Dificultades con el sueño.  | Sentimiento de cansancio mental.       |
| Dificultades sexuales.  | Tiempo mínimo para uno mismo.          |
| Erupciones en la piel, sarpullidos.   | Fatiga generalizada.                   |
| Pequeñas infecciones.   | Sentimientos de baja autoestima.       |
| Aumento de la bebida, tabaco o sustancias.  | Dificultad de memoria y concentración. |
| Problemas gastrointestinales.   | Necesidad de aislarse.                 |
| Dificultad de controlar la agresividad.   | Cansancio rápido de todas las cosas.   |

*Fuente: (Extremera & Pena, 2010, pág. 48)*

Extremera y Pena (2010) resumen que los problemas de tipo músculo- esqueléticos espalda, cuello y articulaciones, seguido de trastornos de la voz, y en tercer lugar toda una serie de síntomas asociados a problemas del estado de ánimo, agotamiento mental y emocional y síntomas somáticos asociados al estrés (ejemplo, pérdida de apetito, problemas de sueño), son manifestaciones propias de una persona que por diversos motivos tanto personales como laborales tienden a estresarse sin darse cuenta de ello, pero que al

prolongarse demasiado afecta de manera directa su salud y por ende su productividad en su entorno laboral.

Las consecuencias que derivan de padecer estrés laboral en los docentes inciden tanto a nivel personal como organizacional. El estrés daña la salud física y psicológica del profesor, pero también afecta la productividad y la calidad de servicio de las escuelas, como por ejemplo:

Manifestaciones emocionales: sentimientos de ansiedad indefinida, insatisfacción laboral, depresión, temor y frustración, baja autoestima, elementos cuyos posibles resultados extremos sería el agotamiento total; manifestaciones conductuales: problemas de conducta, tales como desequilibrios alimenticios, consumo excesivo de tabaco y alcohol/medicamentos, violencia o insomnio, más otros posibles síntomas de renuncia (como el absentismo y el abandono de la profesión); manifestaciones fisiológicas: dolencias cardíacas, enfermedades psicosomáticas, fatiga y bajas reservas de energía. (Cooper, 1997, pág. 38)

Debido a las consecuencias que perciben los docentes a nivel personal cuando presentan estrés, estos se pueden manifestar de forma específica en su lugar de trabajo; ya sea al no culminar una tarea que le corresponde, al no asistir normalmente a la institución o al no desempeñar su labor de una forma adecuada en el salón de clases. Todo ello puede ocasionar que el docente tenga un tipo de estrés prolongado y no lo puede superar por motivos de insatisfacción y desmotivación de su profesión.

Cooper (1997) manifiesta que el impacto que tiene el estrés entre los docentes y la escuela en las que trabajan, y sobre la enseñanza en general, tienen un efecto directo sobre el modo en que funcione la escuela. Además, la dimensión de los enseñantes supone un gasto añadido para las escuelas, debido a que estas deben estar constantemente procurando llenar aulas con un docente interino para suplir la ausencia del docente que falta

o renuncia porque presenta estrés. Esta renuncia a tendrá un efecto sobre el clima de la escuela, afectando las relaciones entre el personal y los alumnos.

Cooper (1997) manifiesta que los efectos son evidentes cuando se considera la necesidad que tienen los alumnos de recibir una educación consistente, es decir, que si un maestro esta siempre ausente debido a su mala salud, o los alumnos deben tener un número elevado de maestros diferentes a lo largo del curso, su educación puede verse afectada. Esto puede implicar que pierdan confianza en sus propias capacidades y en las de sus maestros, y puede que tampoco consigan llegar al nivel requerido en los exámenes. Además, es importante que los niños sean capaces de establecer relaciones de confianza con sus maestros, lo cual no será posible si: a) los docentes no son accesibles debido a los niveles de estrés y fatiga que experimentan, y b) el índice de dimisiones es elevado y la escuela está contratando constantemente personal nuevo y a menudo temporal.

Para Cooper (1997) tal y como se menciona en los párrafos anteriores, el estrés docente no tiene impacto directo solo en el docente que lo padece, sino también en la institución y sociedad en general, puesto que tiende a que la educación disminuya su estándar de calidad, por lo tanto cuando los docentes están demasiado estresados y hay un ausentismo por su parte, supone el hecho de que los alumnos se enfrenten a cambios drásticos a la hora de conocer e interactuar con docentes interinos y se pueden dar casos de que los alumnos puedan presentar problemas de comprensión, al no adaptarse de manera inmediata a las dinámicas de evaluación o explicación de contenidos por los nuevos maestros, todo ello puede generar un desequilibrio en el alumnado provocando así falta de interacción con los docentes, falta de confianza en sí mismos, por lo tanto esto puede

provocar bajo rendimiento en sus calificaciones y por ende una baja formación educativa y todo ello afecta de manera directa a la sociedad, debido a que en muchos casos obtienen personas graduadas con muy bajas capacidades para desenvolverse de manera activa en la sociedad en la cual se encuentran inmersos.

### **a) Estrés agudo**

A continuación se presenta una definición del estrés agudo: *es un tipo de estrés intenso pero disminuye con el tiempo. Se produce en cualquier persona que tiene que enfrentarse a situaciones vitales de tensión; catástrofes naturales, muerte de seres queridos, ruina económica, cambio de trabajo o de residencia.* (Payes & Teulé, 2008, pág. 18)

González (2013) describe el estrés agudo como la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. Cuando estamos expuestos a demasiado estrés puede causar agonía psicológica, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas.

Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son:

Agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés; b) Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarre muscular y problemas en tendones y ligamentos; Problemas estomacales e intestinales como acidéz, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable; sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo

cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho. (González R. , 2013, pág. 23)

Es por esa razón que el estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquier persona, y es muy tratable y manejable para poder evitarlo o eliminarlo cuando este se presenta.

Síntomas de estrés agudo: "*Cansancio psicológico; dolores de cabeza persistentes; malestar estomacal y otros síntomas*"(Junta de Castilla y León, 2013, pág. 9).

#### **b) Estrés agudo episódico**

Para entender de mejor manera este tipo de estrés se presenta la siguiente definición: "*Es el resultado de respuestas frente a factores de estrés no específico; pero que actúan en un período de tiempo limitado del ciclo vital del individuo*" (Universidad de Oviedo, 1989, pág. 46).

Hay personas que tienen estrés agudo con frecuencia, sus vidas son desordenadas, con fases de crisis; siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Siempre están pensando de manera negativa y por lo tanto todo les sale mal. Este tipo de personas se hacen cargo de muchas actividades, tienen demasiadas cosas que hacer y no pueden organizar la cantidad de exigencias que ellos mismos se imponen y por tal razón no terminan ni una actividad ni la otra.

Por lo común estas personas están aceleradas, tensas, tienen mal carácter, son irritables y ansiosas. Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez y el trabajo se vuelve un lugar muy estresante para ellas.

González (2013) expone otra forma de estrés agudo episódico y esta surge de la preocupación incesante. Los "angustiados por motivos banales o imaginarios" ven el desastre a la vuelta de la esquina y prevén con pesimismo una catástrofe en cada situación. Están cerca de la "neurosis anticipatoria": tienden a ir por delante, a anticipar que todo lo que les va a ocurrir es malo o desagradable. Para ellos el mundo es un lugar peligroso, poco gratificante y punitivo en donde lo peor siempre está por suceder. Los que ven todo mal también tienden a agitarse demasiado y a estar tensos, pero están más ansiosos y deprimidos que enojados y hostiles.

A menudo, el estilo de vida y los rasgos de personalidad están tan arraigados y son habituales en estas personas que no ven nada malo en la forma cómo conducen sus vidas. Culpan a otras personas y hechos externos de sus males. Con frecuencia, ven su estilo de vida, sus patrones de interacción con los demás y sus formas de percibir el mundo como parte integral de lo que son y lo que hacen. Estas personas pueden ser sumamente resistentes a cualquier cambio (González, 2013).

Los síntomas del estrés agudo episódico son los síntomas de una sobre agitación prolongada: "*dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca*"(González , 2013).

Por ese motivo, tratar el estrés agudo episódico requiere la intervención en varias alternativas que por lo general necesita ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses, ya que es muy tardado y que depende del estilo de vida y el tipo de personalidad que posee la persona que lo padece para afrontarlo, y de esa manera superarlo de la mejor forma posible.

Síntomas de estrés episódico: "*Migrañas; Hipertensión; dolor en el pecho; enfermedad cardíaca; enfermedades coronarias*" (Junta de Castilla y León, 2013, pág. 10).

### **c) Estrés crónico**

La definición que aparece a continuación define de manera sencilla pero clara el concepto de estrés crónico: "*es una tensión crónica, intensa asociada a nuestra vida cotidiana y se manifiesta a través del miedo, la angustia, la apatía, y la dificultad de comunicación*" (Payes & Teulé, 2008, pág. 18).

González (2013) afirma que si bien el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante, el estrés crónico no lo es. Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo, el estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente.

Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad. Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona (González, 2013).

El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí. Las personas toman conciencia de inmediato del estrés agudo porque es nuevo; ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo (González, 2013).

González (2013) explica que los recursos físicos y mentales del ser humano se ven afectados por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y manejo del estrés en donde se debe tener conciencia del padecimiento, como tratarlo para evitarlo o eliminarlo de su vida para lograr una estabilidad emocional equilibrada que no interfiera en su vida personal y social.

Síntomas de estrés crónico: crisis nerviosas; ataques al corazón; cáncer (Junta de Castilla y León, 2013, pág. 11).

Como consecuencia de presentar un estrés de tipo crónico y no darle solución aparece otro tipo de estrés llamado burnout, el cual es definido como *"una reacción a las situaciones estresantes relacionadas con el trabajo, que varía en intensidad y duración con el estrés en sí mismo, y que puede conllevar a que el individuo se sienta emocionalmente alejado de su trabajo, e incluso llega a abandonarlo"* (Daley 1979 citado por Mendieta, 1997, pág. 214).

Según Mendieta (1997), el burnout es el causante de que muchas personas renuncien a sus trabajos debido al alto grado de estrés y frustración que presentan, lo cual les genera problemas de ansiedad y potencialmente inadecuado para afrontar las diversas demandas de su labor como profesional.

El burnout aparece como consecuencia del alto grado de estrés, suele deberse a múltiples causas y se origina principalmente, en las profesiones de alto contacto con personas, con horarios de trabajo excesivos. Se han encontrado diversas investigaciones que el síndrome ataca especialmente cuando el trabajo supera las ocho horas diarias, cuando no ha cambiado de ambiente laboral en largos períodos de tiempo y cuando la remuneración económica es inadecuada y no satisface las necesidades del trabajador (Mendieta, 1997).

Por lo tanto, las personas que padecen este problema pueden tener inconformidades con los compañeros y superiores cuando lo tratan de manera incorrecta sin respeto o ayuda mutua, esto depende de tener un pésimo clima laboral donde se encuentran áreas de trabajo en las cuales no se capacita de forma correcta para ejercerlo y en donde las condiciones de trabajo son inhumanas.

Así como los distintos tipos de estrés tienen sus consecuencias sobre las personas que los padecen, el burnout también tiene sus consecuencias las cuales se presentan a continuación:

*a) Agotamiento físico y emocional*

Mendieta (1997) explica que algunos documentos suelen informar que cuando un docente se siente agotado físicamente, no tiene fuerzas para sobrellevar su trabajo, lo realiza

lentamente, todo parece costarle un gran esfuerzo; además de agotamiento emocional o psicológico, se siente incapaz de enfrentarse a la clase, incapaz de dar más de sí en sus interacciones con los alumnos, compañeros y dirección.

Es por ello, que este síndrome deja a la persona sin ánimos de continuar con su labor y tienden a sentirse incompetentes para desarrollar su trabajo, por lo tanto, su eficiencia se ve seriamente afectada a la hora de ejercer su labor como mediador de la educación.

*b) Baja realización o satisfacción personal*

Esta consecuencia aclara que la persona no se encuentra satisfecha con su trabajo, se aburre, no encuentra motivación para continuar y desearía cambiar el trabajo si se pudiera. (Mendieta, 1997)

De hecho, cuando una persona no se siente cómoda en su trabajo, a todo le encuentra dificultades, siempre anda de mal humor, intolerante con sus compañeros, y esto lo lleva a tener una seria disminución en su desempeño laboral.

*c) Problemas de salud*

Aparecen cambios biológicos que alteran el estado de salud del profesor, habitualmente dolor de cabeza y migrañas, problemas en la columna vertebral, problemas digestivos, respiratorios, entre otros (Mendieta, 1997).

Es por esa razón, que el burnout puede llevar al docente a comportamientos depresivos, uso del alcohol, y fármacos diversos que afectan de manera directa su salud; esto provoca bajo rendimiento en su trabajo.

Según Matteson, Ivancevich, y Romano citados en Cooper (1997, pág. 200), proponen algunas de las principales técnicas de superación del estrés, que pueden ser importantes para el docente:

a) Ejercicio físico

Cooper (1997) considera el ejercicio físico como una alternativa a la respuesta de luchar o huir frente a una situación estresante. Por ende se ha concluido que un ejercicio rítmico moderado de una duración de 5 a 30 minutos puede producir efectos tranquilizantes significativos, y que un ejercicio vigoroso y rutinario puede reducir los niveles de ansiedad. Dado que la ansiedad es un problema que tienen los profesionales de la enseñanza, este método de liberación de estrés puede considerarse viable.

b) Técnicas de relajación

Cooper (1997) proporciona una serie de métodos que pueden aplicar los docentes tanto durante la jornada laboral como en sus casas; ejercicios respiratorios, meditación, entretenimiento autogénito (relajación muscular y meditación) y estrategias de relajación mental. Parece ser que los beneficios resultantes serían un grado de ansiedad menor y un estrés más moderado, es decir, todos los problemas que padecen los maestros.

### c) Técnicas cognitivas

Para Cooper (1997) la meta es la de permitir y animar a los individuos a que vuelvan a evaluar o reestructurar las situaciones estresantes para que dejen de serlo; esto se consigue eliminando la distorsión cognitiva, como la excesiva generalización, la ampliación de los problemas y la personalización, introduciendo la formación para un enfoque positivo y optimista. El beneficio será el control que queda en manos del individuo, capacitándole para controlar su reacción frente a los estresantes. Los beneficios últimos de esta técnica son la reducción de aspectos particulares de conducta negativa o de enojo y por tanto, disminución en su presión sanguínea. Aparte de esto, puede ayudar a los maestros a que desarrollen un control mental sobre las situaciones, reduciendo la ambigüedad.

Todas estas técnicas proponen herramientas al docente en donde las puede poner en práctica de una forma fácil, permitiendo así una mejora en su vida laboral y personal ayudando con ello a que la problemática del estrés, no interfiera en su vida de forma permanente y, de igual forma, lo pueda minimizar o en un momento determinado eliminar de su vida como profesional activo en el contexto social y educativo.

Hay muchas otras técnicas o familias anti-estrés, pero tuvimos a bien proponer las técnicas cognitivas, debido a que, Cooper manifiesta que son las más eficaces para reducir los niveles de estrés.

### 3.1.2 Proceso de enseñanza-aprendizaje

Es de vital importancia ya que es ahí donde se construye el aprendizaje, por esta razón a continuación se presenta una definición más detallada:

Se concibe como el espacio en el cual el principal protagonista es el alumno y el profesor cumple con una función de facilitador de los procesos de aprendizaje. Son los alumnos quienes construyen el conocimiento a partir de leer, de aportar sus experiencias y reflexionar sobre ellas, de intercambiar sus puntos de vista con sus compañeros y el profesor. En este espacio, se pretende que el alumno disfrute el aprendizaje y se comprometa con un aprendizaje de por vida. (Universidad de Mérida, 2012)

Al hablar del proceso de enseñanza aprendizaje nos estamos refiriendo a un proceso de vital importancia tanto para el alumno como para el docente, debido a que estos dos procesos se encuentran concatenados, y en donde el docente tiene como finalidad transmitir sus conocimientos al alumno, pero este último también debe poner empeño y dedicación para poder asimilar todos los conocimientos que el docente desee compartirle.

Los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza aprendizaje son muchos pero se dan a conocer los más fundamentales para la investigación:

**Alumnos:** tienen grandes diferencias entre unos y otros, no solo en su aspecto físico y biológico, sino también en cuanto a sus intereses, actitudes ideales y personalidad (De Ritchter, 1994).

**Maestro:** es el responsable de prever y organizar las experiencias de aprendizaje y, por ello es uno de los factores importantes del proceso educativo (De Ritchter, 1994). En ese sentido, debe poseer buen dominio del proceso de enseñanza aprendizaje, y conocer a fondo el contenido técnico de lo que va a transmitir.

**Contenido de la enseñanza:** es el producto del que se vale el educador para desarrollar sus contenidos como son los datos, conceptos, principios que integran la asignatura necesarios para alcanzar los objetivos, de todo ello se vale el educador para lograr cambios en sus educandos (De Ritchter, 1994).

**Métodos de enseñanza:** tienen gran influencia en la labor de enseñanza. No todos son apropiados para alcanzar la totalidad de los fines. Dado que el educador debe conocer cuál es la mejor combinación metodológica para implementarla en cada situación educativa, de acuerdo a los contenidos de la enseñanza y la condición de los educandos (De Ritchter, 1994).

**Ambiente físico y social:** para lograr la mayor eficiencia en la enseñanza es necesario que exista un clima físico y social adecuado. Por lo general, se refiere a un ambiente que sea familiar y que provea condiciones satisfactorias de un clima óptimo de aprendizaje (De Ritchter, 1994).

#### **a) Interacción educativa**

De acuerdo con Wagner (1997), citado en Nasta (2005, pág. 3), explica la interacción como *"un intercambio en el cual los individuos y los grupos se influyen entre sí y ocurre cuando existen dos eventos recíprocos que requieren de dos objetos o dos acciones"*.

Wagner (1997) propone que para entender la interacción educativa se debe observar la relación profesor-alumno, y algunos de sus aspectos relevantes: la eficacia del profesor, el estilo de enseñanza y las expectativas del docente hacia el alumno.

La eficacia del profesor está relacionada con su capacidad para conducir a los alumnos al logro de los propósitos del plan de estudios, de la asignatura que imparte y de las propias intenciones educativas que el docente se plantea. El estilo de enseñanza está vinculado a los comportamientos docentes asociados al rendimiento académico de los alumnos (Wagner, 1997).

Una de las primeras tipologías sobre interacción fue la de Moore (1989), quien propone algunos tipos de interacción respecto a los actores de la comunicación: receptor y emisor:

**El profesor al estudiante:** consiste en las indicaciones, orientaciones y acompañamiento que proporciona el profesor al estudiante, tales como enviar instrucciones, exponer contenidos, proveer retroalimentación y motivar.

Moore (1989) define esta tipología como los mensajes que el alumno interioriza y así mismo emite en respuesta, o también aquellos mensajes que formula por iniciativa propia para enriquecer su aprendizaje tales como definir preguntas, enviar tareas, discutir problemas sobre las temáticas educativas y sociales que favorecen su aprendizaje.

**Estudiante – estudiante:** se puede ubicar uno de los temas más escuchados hoy en día: el aprendizaje colaborativo. En donde los alumnos aprendan a compartir con sus iguales y así mismo logren una educación integral fomentada en valores (solidaridad, altruismo, compañerismo, amistad, cooperación, entre otros).

En la siguiente tabla se presenta las características para una interacción con alcance educativo, de la misma forma se presenta una serie de objetivos que se pretenden alcanzar a través de la interacción educativa:

*Tabla 3.3 características de la interacción educativa*

| Características de la interacción educativa   | Objetivos de la interacción educativa   |
|---|---|
| <p><b>Discursiva:</b> la enseñanza necesita ser familiar y debe crearse un ambiente donde el estudiante y el maestro puedan comunicarse.</p> <p><b>Interactiva:</b> el estudiante debe realizar las actividades necesarias para demostrar el aprendizaje, y el docente implementando la retroalimentación.</p> <p><b>Adaptable:</b> el docente debe usar la información sobre la comprensión de conceptos por parte del estudiante para determinar las futuras actividades de estudio convenientes para el mismo estudiante.</p> <p><b>Reflexiva:</b> el docente necesita estimular a los estudiantes para que reflexionen sobre la retroalimentación en relación con los objetivos educativos.</p> | <p><b>Aprendizaje significativo:</b> que recupera experiencias previas del alumno para relacionarlas con saberes recientemente adquiridos, a fin de afrontar una misma realidad desde nuevas perspectivas.</p> <p><b>Aprendizaje personalizado:</b> que atiende las expectativas de formación del alumno.</p> <p><b>Aprendizaje contextual:</b> que atiende tanto los propósitos formativos del curso como de la institución educativa en que se encuentra el alumno.</p> <p><b>Aprendizaje integral:</b> que se enfoca al desarrollo de las competencias entendidas como la integración de saberes: conocimientos, habilidades, actitudes y valores.</p> |

Fuente: (Nasta, 2005, pág. 7)

## **b) Competencias metodológicas**

Al definir las competencias metodológicas se explica de la siguiente manera "*son las formas o maneras en que las personas pueden aplicar los conocimientos a diversas situaciones profesionales y adaptarlos en función de los requerimientos del trabajo que se debe realizar*" (Universidad de Cantabria, 2009).

Las competencias metodológicas no es otra cosa más que saber aplicar la teoría en la práctica utilizando diferentes técnicas, buscando de esta manera cumplir con los objetivos propuestos de la mejor manera posible.

La competencia metodológica nos prepara para: *"saber reaccionar a tiempo ante los problemas, aplicando procedimientos adecuados a las tareas encomendadas y a las irregularidades que se presenten"* (Universidad de Cantabria, 2009).

Puesto que con la experiencia se adquieren nuevos conocimientos prácticos para enriquecer los conocimientos metodológicos en la práctica educativa y, así mismo, aplicarlos para la mejora de la educación, ya que el significado real de la competencia metodológica, es el saber hacer y como docente la prioridad importante es poder aplicar los conocimientos adquiridos en la formación teórica y práctica de la docencia.

### **c) Formas de evaluación**

La definición que aparece a continuación se muestra con la finalidad de comprender de mejor manera dicho concepto *"son los procesos sistemáticos que sirven para determinar hasta qué punto alcanzan los alumnos los objetivos de la educación, previamente determinados"* (Saavedra, 2001, pág. 27).

A continuación se presenta una serie de tipos de evaluación que tienen como objetivo la obtención de mejoras en la calidad educativa:

### *Por su funcionalidad*

Se refiere a la función que cumplirá el proceso evaluativo respecto al alumno. En este tipo de evaluación se toma como base el tiempo para planificar los objetivos a lograr durante el proceso y determina el uso que se hará de los resultados del mismo (Casanova, 1999).

### *Sumativa y formativa*

En este caso se registran las conductas y rendimientos académicos de cada uno de los alumnos para conocer qué tipo de capacidades tienen cada uno de ellos; así mismo, sirve de parámetro para emplear estrategias que sirvan para mejorar la educación con el fin que todos los alumnos adquieran los conocimientos necesarios. Con ello, establecer notas con los resultados obtenidos de cada una de las pruebas realizadas a lo largo de un período determinado (Casanova, 1999).

### *La evaluación final o Sumativa*

Constituye un balance general de los conocimientos adquiridos o de las competencias desarrolladas después de que se ha operado un programa de intervención educativa, se centra en los resultados del aprendizaje; es decir que se orienta a verificar el cumplimiento de los objetivos y estándares previamente determinados en el programa, y por lo tanto permite emitir una acreditación académica (Casanova, 1999).

La evaluación por sus agentes se puede clasificar en Autoevaluación, Coevaluación y Heteroevaluación:

**Autoevaluación:** se produce cuando el sujeto evalúa sus propias actuaciones; es un tipo de evaluación que toda persona realiza a lo largo de su vida; en el caso que nos ocupa, es de suma importancia que el alumno realice de manera continua ejercicios de valoración de su aprendizaje, de manera que le sea posible identificar aspectos que debe mejorar (Casanova, 1999).

**La Coevaluación:** es la evaluación mutua, conjunta de una actividad o trabajo determinado realizado entre varios. En este caso, lo recomendable es que después de una serie de actividades didácticas, los participantes tanto alumnos como el profesor evalúen ciertos aspectos que consideren importantes de tal actuación conjunta (Casanova, 1999).

**Heteroevaluación:** consiste en la evaluación que realiza una persona sobre el trabajo, actuación o rendimiento de otra persona. Es aquella que habitualmente hace el profesor de sus alumnos (Casanova, 1999).

### **3.2 Esencia del objeto de estudio**

La importancia de hacer énfasis en el problema del estrés en la docencia surge de la necesidad de comprender sus actuaciones, interacciones con colegas, alumnos, y en general con la comunidad educativa a nivel de segundo ciclo de educación básica, en donde se ponen de manifiesto una serie de actitudes que como docentes se deben cumplir: activos, dinámicos, emprendedores, amistosos y altos niveles de conocimientos significativos y dotes de relaciones sociales con sus alumnos, compañeros y demás personas.

Es por eso, que el estrés es una problemática social que afecta la salud del docente puesto que este al sentirse estresado experimenta diversos cambios tanto a nivel intelectual y físicos, que pueden afectar de manera directa su labor dentro de una institución. Es decir, que si éste padece estrés, su efectividad en la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje puede verse perturbada por esta problemática o generarse una mala praxis educativa que traerá consigo la baja productividad del docente y, por ende, falta de motivación de los alumnos y bajos rendimientos académicos que deterioren el desarrollo en todas sus dimensiones.

### **3.2.1 Integración de categorías**

Esta parte establece la relación indisoluble entre el estrés y la orientación del proceso de enseñanza-aprendizaje; orientación que está precedida no sólo por acciones técnicas, sino por actitudes, que se manifiestan en las conductas que emite el docente en su entorno laboral que a fin de cuentas, son las que garantizan el éxito o fracaso del estudiante en su aprendizaje.

Esta integración obedece a un análisis profundo de los investigadores, quienes han visto la necesidad de visualizar el estrés en torno a los procesos de aprendizaje de los alumnos. En ese sentido, y siguiendo la lógica de Marente (2004), se establece que cuando un docente se ve afectado por situaciones que le generan estrés, éste presenta una insatisfacción laboral, la cual está asociada a diversas problemáticas en su entorno de trabajo entre las cuales se podría mencionar problemas de disciplina, falta de apoyo de los padres de familia y, mayor aun, a situaciones personales o sociales que le puedan producir determinadas enfermedades como la depresión, la ansiedad, el alcoholismo, entre otros.

Todo esto y más, hacen que la vivencia de su profesión por parte de muchos docentes, no se desarrolle de manera positiva, lo que les llevará a engrosar las filas de aquellos profesionales que sufren el día a día de su trabajo, llegando poco a poco a mayores casos de insatisfacción y malestar docente que se ve reflejado en la práctica educativa al no propiciar una educación adecuada en cuanto a la falta de actitud por parte del docente para innovar en la implementación de estrategias y técnicas que enriquezcan la asimilación exitosa del alumnado a los diversos conocimientos que se establecen en el programa de estudio.

Es por todo ello que se puede dar un mal manejo en las actividades que realiza a diario, lo que provoca inestabilidad emocional al momento de desarrollar su labor docente y esto ocasiona una baja en la calidad educativa.

En este sentido, debido a la aparición de este problema las consecuencias para los centros educativos es notable: impacta directamente sobre la forma en que el docente se compromete con él. El agotamiento emocional está muy vinculado con la sobrecarga de trabajo, circunstancia que se ha demostrado inherente a la docencia. Un profesor agotado emocionalmente, al sentir que no puede dar más de sí mismo y que apenas puede con su trabajo, concebirá cualquier nueva petición o exigencia extra, por muy pequeña o fácil que sea, como más sobrecarga, de tal modo que evitará a toda costa (Dirección de Educación, 2013).

Todo esto se debe al estrés con el que el docente se frustra para desempeñar su trabajo, en donde lo realizará solo para ganar un salario y no para desarrollar una educación

integral que beneficie a los alumnos y a la sociedad en general y que le proporcione a su persona una satisfacción laboral como incentivo a su excelente participación en su profesión.

**CAPÍTULO IV**

**MÉTODOS Y**

**TÉCNICAS DE**

**INVESTIGACIÓN**

**CUALITATIVA**

# **CAPÍTULO IV**

## **MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA**

### **ETNOGRÁFICA**

En el siguiente capítulo se plantea el diseño de la investigación, ya que es de gran importancia tener claro los pasos que se han de seguir para poder lograr las metas propuestas, en este capítulo se define el formato que deben poseer los distintos instrumentos para la recolección de la información, desde las guías de entrevista, observación, entrevista en profundidad y los grupos de discusión.

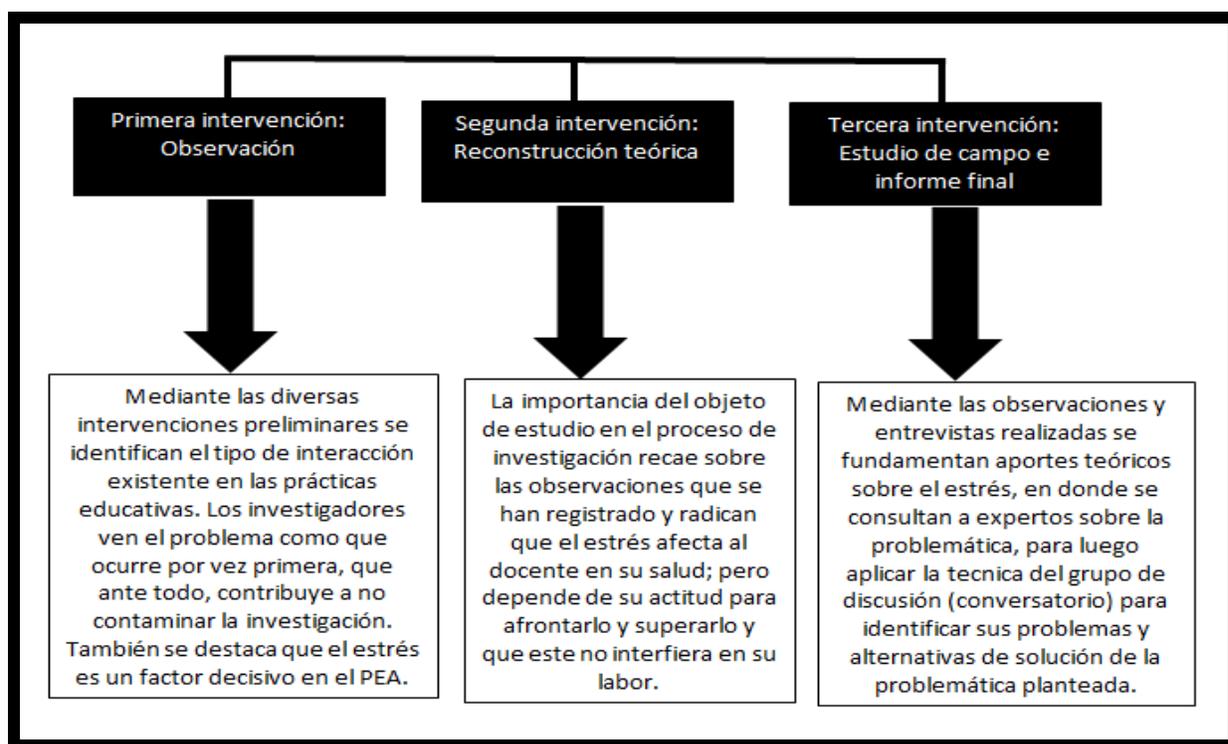


*Diagrama 4.1 Esquema capítulo IV (Castaneda, Marengo, Martínez, Solís)*

Este esquema corresponde a los diferentes instrumentos de la investigación y están presentes a lo largo de las diferentes etapas del diseño de la investigación, desde la observación de acontecimientos hasta el informe final.

## 4.1 El diseño de la investigación

El diseño de la investigación es de corte cualitativa, dado que pretende abordar secuencialmente los procesos de intervención etnográfica (para el caso), en el sentido de que los investigadores fundamenta su acción de indagación de forma inductiva. El siguiente diagrama detalla más claramente estos procesos de intervención:



*Diagrama 4.2 Diseño de la investigación cualitativa (Marenco, Castaneda, Martínez, Solís)*

La primera intervención se basa principalmente en el uso de la técnica de observación que permite percibir el ambiente objetivo en el cual se desenvuelven los docentes y alumnos en el entorno educativo a través de su interacción constante dentro y fuera del salón de clases.

En la segunda intervención, al registrar cada una de las observaciones realizadas se puede constatar que el estrés es una problemática que sí puede interferir de manera directa en el ser humano y, si este lo permite, puede interferir en su profesión; pero todo eso depende de su actuación personal y laboral para evitar o superar el estrés y realizar de una forma adecuada su intervención educativa.

En la tercera intervención, se destacó la importancia del objeto de estudio, puesto que se consultaron a expertos sobre la problemática antes descrita, para tener un referente de estudio, en el cual, a través de un grupo de discusión con los docentes, se expusieron los resultados con los expertos, que a partir de ahí, se derivan los elementos contextuales y teóricos que fueron contrastados a través de la técnica múltiple: la triangulación.

## **4.2 Etapa de observación y reflexión**

### **4.2.1 Programación de la investigación**

El propósito de programar consiste en determinar los tiempos y las actividades que se realizan para llevar a cabo todo el proceso investigativo, llevar un orden sistemático sobre los resultados parciales que se van obteniendo por cada etapa.

La programación es una guía de toda la estructura de la investigación, porque se determinan, en primera instancia, todas las técnicas que se utilizarán, las etapas de desarrollo, así como también los registros de información obtenida por la aplicación de cada método (véase capítulo I).

#### 4.2.2 Observación de acontecimientos

Como su nombre lo indica, esta técnica *"consiste en acercarse al fenómeno estudiado y ver directamente lo que sucede. Algo imprescindible en esta técnica es que el observador debe pasar desapercibido, de lo contrario es altamente probable que los sujetos de estudio de la investigación modifiquen su comportamiento normal"* (Del Cid Alma, 2011, pág. 119).

Se auxiliará de una guía de observación que indique rasgos a identificar sobre la problemática del estrés y su relación con la orientación del proceso de enseñanza-aprendizaje. Su propósito es de reconocer las condiciones de interacción que se desarrollan en el aula y en toda la institución.

La guía de observación está estructurada de la siguiente manera:

- \* Un encabezado donde se identifica la institución responsable de realizar el estudio sobre el estrés.
- \* Un título de la guía de observación, que para este caso, está referida a aquellos acontecimientos asociados con la problemática objeto de estudio.
- \* Un objetivo que está orientado a recoger información contextual de todos aquellos acontecimientos de los Centros Escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos, de la Ciudad de Santa Ana.
- \* Indicaciones sobre cómo debe responderse el instrumento.
- \* Una matriz que combina reactivos con criterios (si – no) y especificaciones, según se indique su posibilidad de ampliación de respuesta.

Es importante aclarar que la guía también se orienta a visualizar las situaciones que están relacionadas con la infraestructura, dado que el estrés es un problema que también tiene sus implicaciones con el lugar o los espacios geográficos.

#### **4.2.3 Guía de entrevista para docentes**

Es una estrategia para hacer que la gente hable sobre lo que sabe, piensa y cree. La guía de entrevista está estructurada de la siguiente manera:

- \* Un encabezado donde se identifica la institución responsable de realizar el estudio sobre el estrés.
- \* Un título de la guía de entrevista, que para este caso, está referida a aquellos acontecimientos asociados con la problemática objeto de estudio.
- \* Un objetivo que está orientado a obtener información necesaria sobre la relación que tiene el estrés con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje, de los Centros Escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos, de la Ciudad de Santa Ana.
- \* Indicaciones sobre cómo debe responderse el instrumento.
- \* La guía de entrevista está elaborada con preguntas abiertas.

#### **4.2.4 Registro anecdótico**

*"Son descripciones narrativas literales de incidentes y acontecimientos significativos que se han observado en el entorno de comportamiento en el que tiene lugar la acción"* (Mckerman, 2001, pág. 88).

El registro anecdótico es un instrumento en el cual se describen comportamientos importantes en situaciones cotidianas. En el mismo, se deja constancia de las observaciones realizadas acerca de los desempeños más significativos en situaciones diarias del proceso de enseñanza aprendizaje. Además permite clarificar algunos resultados ambiguos obtenidos a través de otros instrumentos de evaluación.

El registro anecdótico está estructurado de la siguiente manera:

- \* Generalidades en las cuales se incluye la institución de donde se lleva a cabo la investigación.
- \* Fecha en la que se ha llevado a cabo el registro.
- \* Una matriz en donde se registran los sucesos registrados por el investigador.
- \* Una matriz para interpretar los sucesos observados.

### **4.3 Etapa de reconstrucción teórica del objeto de estudio**

#### **4.3.1 Visitas a bibliotecas, revisión documental y en línea**

Se realizaron visitas a las distintas bibliotecas, entre las que se citan: Biblioteca de la Universidad Católica de El Salvador (UNICAES); Biblioteca de la Universidad de El Salvador (Sede central), en la cual se encontraron libros de vital importancia para la investigación; Biblioteca de la Universidad Centroamericana José Simeón Cañas (UCA). Aquí se encontraron una diversidad de libros sobre el estrés.

En dichas visitas, se revisaron diversos libros sobre el estrés y el proceso de enseñanza aprendizaje. También se encontraron documentos en formato PDF, y libros electrónicos.

#### **4.3.2 Entrevista en profundidad**

Es un tipo de entrevista que se aplica mucho en investigación cualitativa. Taylor y Bogdan (1986), citados en Bisquerra (2000, pág. 106), definen la entrevista en profundidad de la siguiente manera *"son reiterados encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes"*.

La entrevista en profundidad utiliza informante clave, ya que estos individuos tienen conocimientos especiales. Frecuentemente son elegidos porque tienen acceso a datos inaccesibles para el etnógrafo, puede tratarse de personas residentes durante mucho tiempo

en una comunidad, miembros de instituciones comunitarias fundamentales o conocedores de los ideales del grupo. A menudo son individuos atípicos, por lo que deben ser escogidos con cuidado si se pretende que tengan un nivel adecuado de representatividad (Goetz, 1988).

Goetz (1988) afirma que la utilización de informante clave puede añadir a los datos de base un material imposible de obtener de otra forma, a causa de las limitaciones temporales de los estudios. Por otra parte, al ser normalmente los informantes clave individuos reflexivos, están en condiciones de aportar a las variables del proceso intuiciones culturales que el investigador no haya considerado.

La entrevista en profundidad se aplicará de una forma activa al momento de establecer un diálogo cara a cara entre el informante o experto en la temática y los investigadores, en donde se obtendrá información verídica a través de la resolución de una guía de entrevista estructurada con preguntas abiertas, a discutir en un tiempo de dos horas.

#### **4.4 Etapa de estudio de campo e informe final**

##### **4.4.1 Observación a maestros sobre el estrés**

Evidentemente el docente en su práctica diaria se encuentra con problemas en el aula y esto aparte de lo que ya trae desde su casa, como son problemas familiares o de otra índole que afectan mucho el día a día en el salón de clases.

En suma, la auto-observación que el docente haga de su práctica en el aula puede reportarle muchos beneficios y aliviar su nivel de estrés. Por otro lado, también ayudará a mejorar la convivencia en el aula y a eliminar tensiones emocionales innecesarias. Pero en si lo que se puede poner como primera opción de factor estresante es la indisciplina, el docente no puede tratar en cuanto alumno rebelde y ocasiona que haya malestar como dolor de cabeza comenzar a gritar y decir "si no te portas bien te llevo a la dirección". Y casi en todas las escuelas se puede ver este cuadro estresante en el salón de clases. Será contrastado con la aplicación del test de estrés.

#### **4.4.2 Grupo de discusión**

*"Es una técnica no directiva que tiene por finalidad la producción de un discurso por parte de un grupo de sujetos que son reunidos, durante un espacio de tiempo limitado, a fin de debatir sobre determinado tópico por el investigador"* (Universidad de Salamanca, 2013, pág. 200).

Se denomina grupo de discusión a una técnica de investigación cualitativa, donde se intercambian ideas sobre un asunto o situación que se manifiesta. Está conformado por un mínimo de normas y los participantes oscilan entre 5 y 20. Para el caso de la presente investigación, el grupo estará conformado por todos aquellos docentes que forman parte de los sujetos de estudio, pero con el afán de contrastar la información obtenida del test aplicado sobre el estrés y de la entrevista en profundidad manifestada por los informantes claves.

Para la aplicación de dicha técnica se utilizará una guía, de tal forma que oriente sobre las dimensiones a tratar y, de manera especial del grado de extensión de cada participación de los docentes; esta guía recoge los mismos tópicos de la entrevista en profundidad, dado que se trata de garantizar corresponsabilidad con los contextos que se están indagando.

#### **4.4.3 Triangulación de la información**

Consiste en un proceso de validación de la información, en el que los datos que se obtengan de la entrevista en profundidad, más los que se identifiquen del grupo de discusión, serán ubicados en el mismo escenario donde se produce el conocimiento; escenario, que para este caso, está referido a los centros escolares.

Posee tres fuentes de información: a) el de los presupuestos teóricos; b) el de los informantes clave y; c) el de los grupos de discusión. El objetivo básico de desarrollo es el de la identificación de conceptos y categorías que se asocian a la realidad de los centros escolares.

# **CAPÍTULO V**

**TEORÍA SOBRE EL ESTRÉS**

**DOCENTE Y SU RELACIÓN**

**CON LA ORIENTACIÓN DEL**

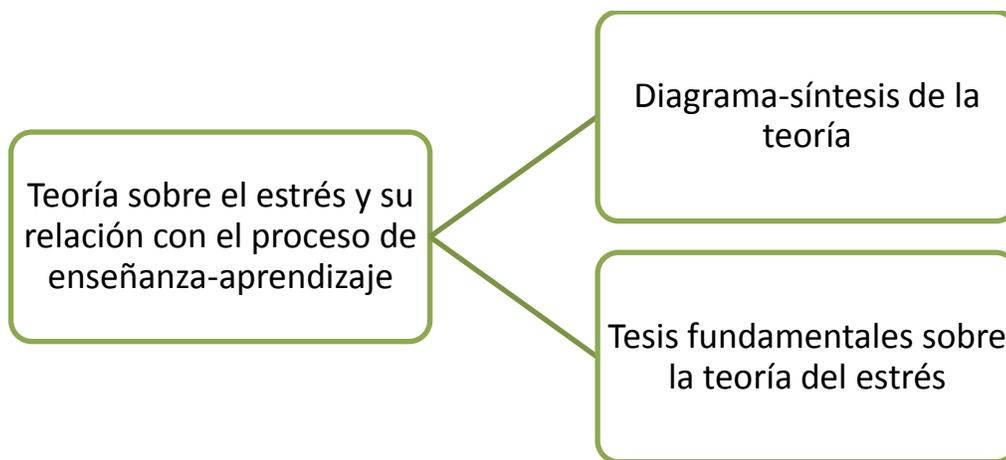
**PROCESO DE ENSEÑANZA**

**APRENDIZAJE**

## CAPÍTULO V

### TEORÍA SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE Y SU RELACIÓN CON LA ORIENTACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

El capítulo refleja los resultados de la investigación en cuanto a la producción de teoría científica, que según la investigación cualitativa, se ajusta a las características del entorno donde se está investigando, así como también que sea pertinente de los sujetos del estudio. Así pues, el capítulo está especificado mediante el siguiente esquema



*Diagrama 5.1 esquema de capítulo V (Marengo, Castaneda, Martínez, Solís)*

El capítulo refleja el proceso de aprehensión por parte de los investigadores sobre la teoría que ha sido producida. Dicho proceso surge de la administración de la entrevista en profundidad más la aplicación del Software (Mindmanager x5) educativo, de donde se determinó las secuencias derivadas de los presupuestos teóricos.

El capítulo se divide en diagrama-síntesis de la teoría y las tesis fundamentales sobre el estrés, las cuales le dan vitalidad a las categorías que han sido identificadas mediante la participación de los informantes clave.

## a. Diagrama- síntesis de la teoría

Por cuestión de espacio el siguiente diagrama se va a dividir en dos partes fundamentales, las cuales se presentan a continuación:

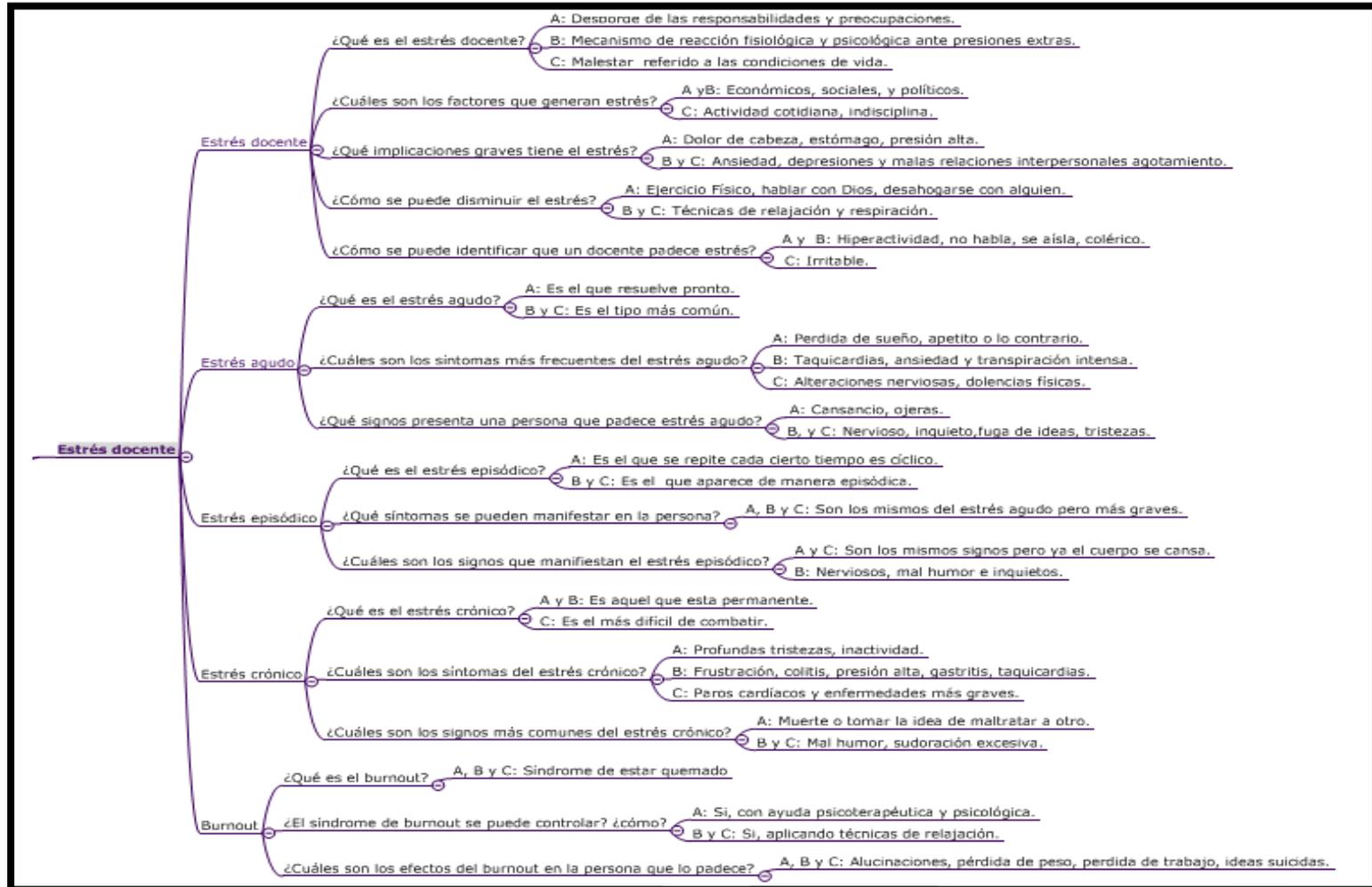


Diagrama 5.2 Síntesis de la teoría: Estrés del docente (Autoría propia: Marengo, Castaneda, Martínez, Solís)

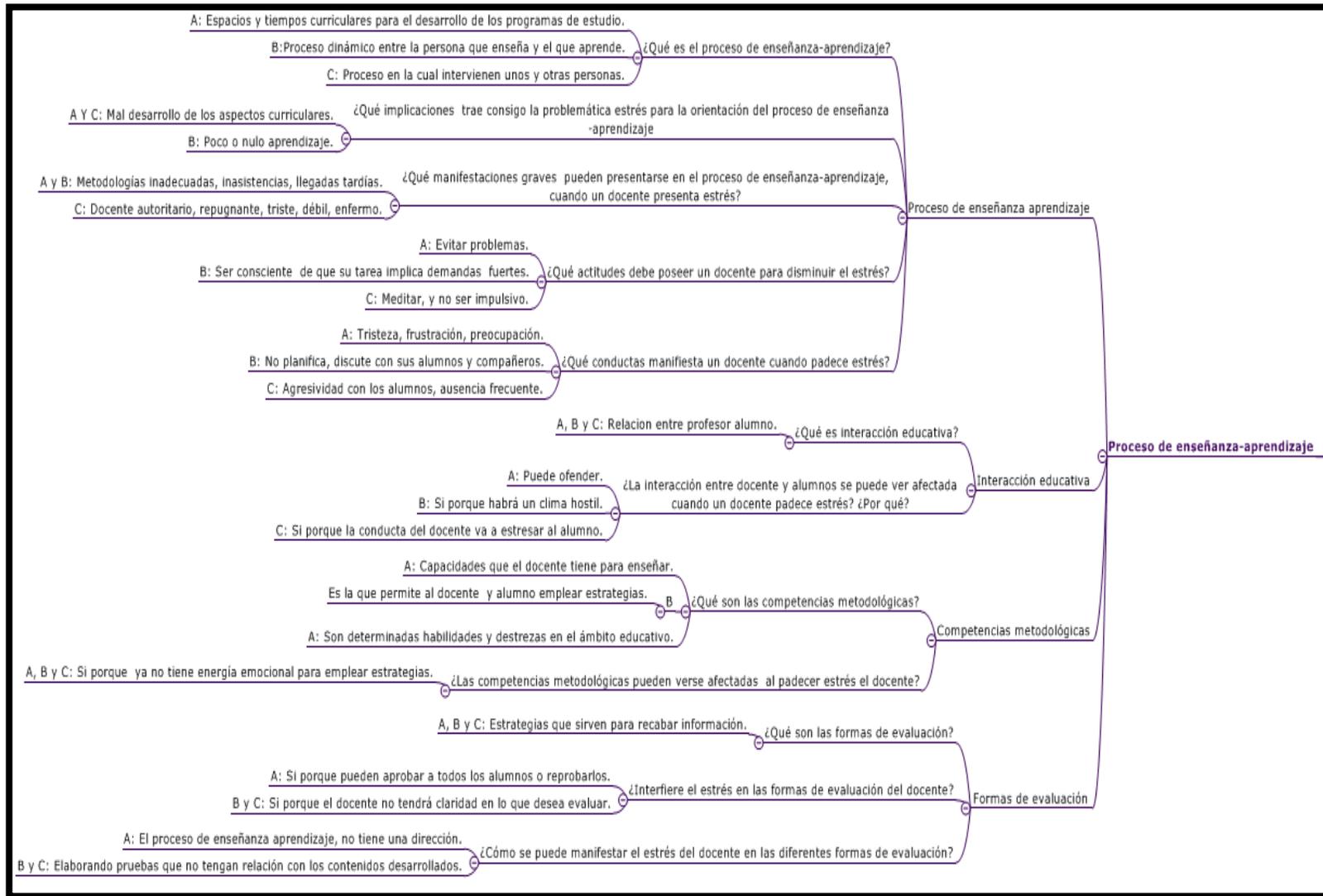


Diagrama 5.3 Síntesis de la teoría: Proceso de enseñanza aprendizaje (Autoría propia: Marengo, Castaneda, Martínez, Solís)

## 5.2 Tesis fundamentales de la teoría

- El estrés docente se define como un mecanismo de reacción fisiológica y psicológica, ante las presiones diarias que se manifiestan en el aula y en los centros escolares. Por lo general es un malestar ante las condiciones de vida.
- Entre los factores que comúnmente generan estrés se encuentran los aspectos económicos, políticos, sociales, y diferentes actividades cotidianas a los cuales se ven expuestos los docentes en el salón de clases como: indisciplina y relaciones interpersonales con sus compañeros y, en muchos casos, problemas relacionados con su salud.
- Las implicaciones graves que trae consigo el estrés se manifiesta en dolores de cabeza, estómago, u otros problemas más graves como ansiedad, depresión, alteración en el sistema nervioso y, en algunos casos extremos, como el agotamiento total del individuo, hiperactividad; por lo general, hablan poco y constantemente se aíslan; son extremadamente coléricos, exponen ideas confusas, tienen mala relación con sus compañeros de trabajo y con sus alumnos, y responden inadecuadamente y en forma irritable, presentan alteraciones de sueño, entre otros.
- Para disminuir el estrés se aplican muchas técnicas, entre las cuales se destacan prácticas de ejercicios físicos, constantes técnicas de relajación y respiración, tener una dieta balanceada y, en algunos casos, platicar con una persona de confianza para desahogarse.

- El estrés agudo es el más común y surge de las exigencias del contexto diario a los que está expuesto el ser humano. Por lo tanto es el tipo de estrés que aparece de manera repentina, considerado el pico más alto del estrés que por lo general se resuelve pronto.
- Son síntomas del estrés agudo: pérdida de sueño y del apetito, dolores musculares, taquicardias, respiración acelerada, ansiedad, alteraciones nerviosas, nivel de concentración bajas, algunas dolencias físicas y dolores de cabeza. Algunos de sus signos son: cansancio, camina despacio o muy rápido, presentan ojeras, piel marchita, siempre se observan nerviosos, inquietos con respiraciones profundas a cada rato, fuga de ideas, vocabulario inadecuado, y en muchos casos la persona se muestra decaída, aislada, triste y no tiene ganas de hacer ninguna actividad.
- El estrés agudo episódico es el tipo de estrés que se repite cada cierto tiempo, es decir, aparece de manera episódica en un período determinado. Sus síntomas son los mismos del estrés agudo, pero más graves, por lo tanto la persona se vuelve decaída, irritada y aislada. Lo mismo sucede con los signos, dado que ya el cuerpo se cansa y las personas andan apuradas todo el día, aparte de que se ven nerviosos e inquietos.
- El estrés crónico es aquel tipo de estrés que está permanente en el ser humano; por lo tanto es muy persistente y en donde los mecanismos de adaptación del ser humano no permiten reaccionar de forma positiva a una situación que genera una tensión fuerte, es por ello que este tipo de estrés es difícil de combatir porque se vuelve costumbre en la persona que lo padece.

- Los síntomas que manifiesta el estrés crónico son tristezas profundas, las personas se vuelven inactivas, hay mucha lamentación, depresión, problemas fisiológicos como colitis, taquicardia y en casos más graves la persona puede presentar paros cardíacos. Los signos más comunes son el nerviosismo, mal humor, conductas inadecuadas, sudoración excesiva y, en muchos casos, la persona puede maltratar a otros, incluso puede llegar hasta la muerte.
  
- El burnout es el síndrome de estar quemado, es decir el desgaste profesional, el cual se deriva por un agotamiento total del organismo, el cual se da por el gasto de reservas emocionales que la persona tiene. Se puede controlar aplicando técnicas de relajación que beneficien la salud física y psicológica de la persona es decir, se puede controlar todo a través de un cambio de estilo de vida, al percibir las causas de manera diferente y en algunos casos buscar ayuda psicoterapéutica y psicológica para tratar de controlar el problema.
  
- Al padecer burnout se presenta los siguientes efectos: malestar, cefaleas, fatiga, problemas de sueño, úlceras, u otros desordenes gastrointestinales, hipertensión, enfermedades del corazón, agotamiento físico, psicológico.
  
- El proceso de enseñanza aprendizaje es el proceso dinámico entre la persona que enseña y aprende a través de distintas técnicas y métodos, por lo tanto, son los espacios y tiempos curriculares para el desarrollo de los programas de estudio en el cual intervienen unos y otras personas.

- Las implicaciones del estrés en el proceso de enseñanza aprendizaje son el mal desarrollo de los programas curriculares que se espera que el docente realice, dado que puede ser que un docente presenta problemas al planificar, realiza su trabajo para salir de compromiso, es decir un docente disfuncional en sus labores.
- El estrés puede presentar manifestaciones graves en el proceso de enseñanza aprendizaje, entre las cuales se menciona metodologías inadecuadas al tipo de aprendizaje a desarrollar, manifestaciones psicósomáticas, inasistencia, ausencia, llegadas tardías, cambios de conducta, ser autoritario, repugnante o triste, débil para realizar su labor como docente.
- Las conductas que manifiestan un docente cuando padece estrés son: tristeza, frustración, preocupación, falta de organización en su tiempo, y trabajo afectivamente discute con sus colegas y alumnos, es hostil y colérico, agresivo con sus alumnos, mostrarse ausente al estar con sus alumnos e inasistencia frecuente.
- La interacción educativa son las pautas transaccionales o relaciones humanas que se establecen entre el docente y alumno, debido a los contenidos que se imparten en el aula. La interacción se ve afectada cuando el docente padece estrés, porque la persona estresada puede ofender, se puede desquitar con sus alumnos y colegas, se presenta un clima hostil por su desempeño eficiente.

- Las competencias metodológicas están adheridas a las capacidades que el docente tiene para enseñar, las cuales permiten al docente se vuelva eficaz, así como también, conozca el camino que los estudiantes deben recoger para lograr sus aprendizajes. Las competencias metodológicas se pueden ver afectadas cuando un docente padece estrés porque le falta energía emocional para tratar con alumnos y desarrollar estrategias de enseñanza que él considera más efectiva.
- Las formas de evaluación son aquellas que sirven para recabar información objetiva. Las formas de evaluación se ven afectadas cuando el docente padece estrés ya que le faltara claridad en lo que se desea evaluar, le falta dirección objetiva, porque lo más seguro que con profesores estresados el alumnado tendrá déficit en sus aprendizajes, dado que al elaborar las pruebas objetivas están pueden carecer de relación con los objetivos desarrollados en clase.

**CAPÍTULO VI**

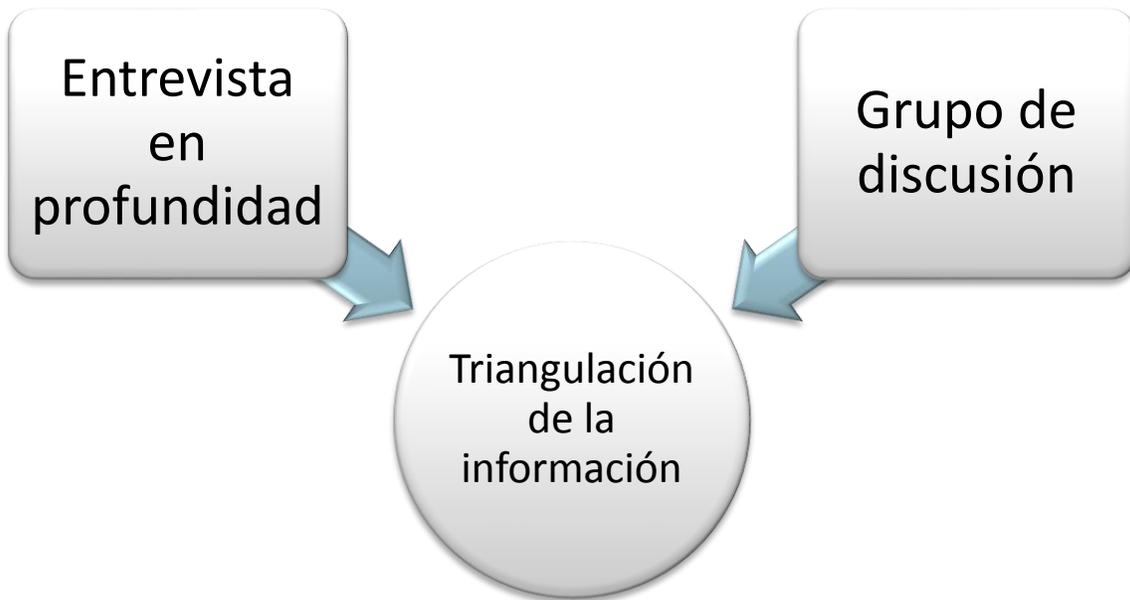
**RESULTADOS DE LA**

**INVESTIGACIÓN**

## CAPÍTULO VI

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

En el siguiente capítulo se plantean los resultados de toda la investigación, los cuales se obtuvieron de las respuestas proporcionadas por los informantes claves en la entrevista en profundidad y las respuestas dadas por los docentes en el grupo de discusión, para luego elaborar la triangulación de la investigación.



*Diagrama 6.1 esquema de capítulo VI (Marenco, Castaneda, Martínez, Solís)*

A través de la triangulación de la información se contrastará la teoría con la realidad que viven los docentes cuando se encuentran estresados por los diferentes factores que les rodean en su profesión y, en su vida diaria y, las diferentes técnicas que utilizan para poder enfrentar el estrés.

## 6.1 Triangulación de la información

Tabla 6.1 triangulación de la información (Marenco, Castaneda, Martínez, Solís)

| Objeto de estudio   | Categorías y subcategorías   | Preguntas de investigación                            | Informante clave  | Grupo de discusión   |   |
|---|------------------------------|---|---|--|---|
|   |                              |   |   | Centro Escolar Mayén Torres  | Centro Escolar Napoleón Ríos  |
| <b>El estrés del docente y su relación en la orientación del proceso de enseñanza-aprendizaje en los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.</b> | <b><i>Estrés docente</i></b> | ¿Qué es el estrés docente?                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Desborde de las responsabilidades y presiones.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cansancio emocional y físico.</li> <li>Tensión o frustración.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Es el sentir de una carga que se tiene a nivel mental y físico</li> </ul>            |
|   |                              | ¿Qué factores generan estrés docente?                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Indisciplina por parte de los alumnos y las relaciones interpersonales.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Problemas familiares, salario insuficiente, horarios de trabajo, relaciones con los alumnos y colegas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Problemas en casa y problemas con los colegas, pobreza, delincuencia.</li> </ul>     |
|   |                              | ¿Qué consecuencias trae el estrés para los docentes?  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dolores de cabeza, estómago, ansiedad, hiperactividad, son extremadamente coléricos y depresión.</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dolores de cabeza frecuentes, problemas de salud, frustración, baja organización en las tareas.</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Baja organización en las tareas.</li> </ul>  |
|   |                              | ¿Cuáles son los síntomas y signos del estrés docente? | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tristeza, frustración, preocupación, falta de organización, hostilidad, colérico, agresivo con sus alumnos, inasistencia frecuente.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tristeza, enojo y malas relaciones interpersonales personas serias.</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Seriedad, desánimo, nerviosismo, dolores de cabeza, irritabilidad, enojo.</li> </ul> |
|   |                              | ¿Cuáles son las técnicas para disminuir el estrés?    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios físicos, constantes técnicas de relajación y respiración, tener una dieta balanceada y, en algunos casos,</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Planificar, comprender a las personas, acercarse a Dios y meditar, salir a caminar.</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Relajarse, salir a caminar, hacer ejercicio, escuchar música.</li> </ul>             |

|                           |  |  |  |  |   |
|---------------------------|--|--|--|--|---|
|                           |  |  | platicar con una persona de confianza para desahogarse.  |  |   |
|                           |  | ¿Cuáles son los factores que generan estrés?   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Económicos, políticos, sociales, y actividades diarias.</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Exigencias al final del año, reuniones con los padres de familia, cuando no se obtienen los resultados esperados y peleas entre los alumnos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Problemas de indisciplina, comentarios negativos entre colegas.</li> </ul> |
| 1) Estrés agudo           |  | ¿Cómo define usted el estrés agudo?            | <ul style="list-style-type: none"> <li>El estrés agudo es el pico más alto del estrés, pero que se va a resolver pronto.</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Es el estrés que se da en un tiempo corto</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Es el que afecta la persona solo por un momento.</li> </ul>                |
|                           |  | ¿Identifica los síntomas del estrés agudo?     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pérdida de sueño, taquicardias, pérdida del apetito.</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dolores de cabeza, estómago, ansiedad.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ansiedad, docentes nerviosos, dolores de cabeza.</li> </ul>                |
|                           |  | ¿Identifica los signos del estrés agudo?       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cansancio, hostilidad, aislamiento de la persona.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Enojo, respuestas groseras.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Enojo, aislamiento, irritabilidad.</li> </ul>                              |
| 2) Estrés agudo episódico |  | ¿Cómo define usted el estrés episódico?        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Es el que se repite cada cierto tiempo.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Es el que se da por episodios.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Es el que aparece de manera repetitiva.</li> </ul>                         |
|                           |  | ¿Identifica los síntomas del estrés episódico? | <ul style="list-style-type: none"> <li>Son los mismos del estrés agudo pero un poco más grave.</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Problemas gastrointestinales, dolores de cabeza.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Depresiones, tristezas.</li> </ul>   |
|                           |  | ¿Identifica los signos del estrés episódico?   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Andan apurados todo el día, se perciben nerviosos o acelerados, mal humorados e inquietos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Enojo, tristeza, decaimiento.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Enojo, aislamiento.</li> </ul>   |

|  |   |  |   |   |  |
|--|---|--|---|---|--|
|  | 3) Estrés crónico                       | ¿Cómo define usted el estrés crónico?  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es que esta de forma permanente.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es el más grave.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es el tipo de estrés que genera más presión.</li> </ul>   |
|  |   | ¿Identifica los síntomas del estrés crónico?                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colitis, presión alta, gastritis, taquicardias.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frustración, colitis nerviosa, presión alta.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermedades del estómago, dolores de cabeza, gastritis, depresiones.</li> </ul>                                |
|  |   | ¿Identifica los signos del estrés crónico?                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sudoración excesiva, maltrato a otras personas e incluso puede morir.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enojo, cambios de humor repentinos.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ojeras, enojo, tristezas profundas.</li> </ul>  |
|  | <b>Proceso de enseñanza-aprendizaje</b> | ¿Qué es el proceso de enseñanza-aprendizaje?                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es el proceso dinámico entre la persona que enseña y aprende a través de distintas técnicas y métodos.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Son las etapas que los alumnos deben seguir para obtener un aprendizaje.</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es el espacio donde se desarrollan los contenidos.</li> </ul>   |
|  |   | ¿Afecta el estrés el proceso de enseñanza-aprendizaje? ¿Por qué?             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si, por que aplicará metodologías inadecuadas al tipo de aprendizaje a desarrollar, inasistencia, llegadas tardías, cambios de conducta, ser autoritario, repugnante o triste, débil para realizar su labor como docente.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los docentes faltaran mucho, se genera indisciplina y no habrá una buena adquisición de los aprendizajes.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perdida en la organización de las tareas, mal desarrollo de los contenidos, estrategias deficientes.</li> </ul> |
|  |   | ¿Qué debe hacer el docente para que el estrés no interfiera en el proceso de | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salir a distraerse, romper con la rutina, escuchar música, ver una película, técnicas</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• No sobrecargarse de trabajo, ser positivo, acercarse a Dios e innovar su forma de dar clases.</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser muy positivos, tener fe en Dios, ser comprensivo y racional.</li> </ul>                                     |
|  |   |  |   |   |  |

|  |  |   |   |  |  |
|--|--|---|---|--|--|
|  |  | enseñanza-aprendizaje?  | de relajación, dieta balanceada.  |  |  |
|  |  | ¿Qué es la interacción educativa?                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Son las pautas transaccionales o relaciones humanas que se establecen entre el docente y alumno.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es la relación con los alumnos y compañeros de trabajo.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es la relación entre el docente y sus alumnos.</li> </ul>   |
|  |  | ¿Puede verse afectada la interacción educativa por el estrés?       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si, por que al padecer estrés el docente puede ofender, se puede desquitar con sus alumnos y colegas, se presenta un clima hostil por su desempeño ineficiente.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• No habrá buenas relaciones interpersonales, no habrá comprensión hacia los demás, comunicación deficiente.</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• No habrá comprensión por parte del docente con sus alumnos ni con sus compañeros de trabajo.</li> </ul>               |
|  |  | ¿Qué son las competencias metodológicas?                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Son las técnicas que el docente tiene para enseñar.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Son las técnicas que emplea el docente para que los alumnos adquieran conocimientos.</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Son los procesos prácticos que utilizo para desarrollar las clases como por ejemplo técnicas de enseñanza.</li> </ul> |
|  |  | ¿Se ven afectadas las competencias metodológicas al padecer estrés? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si, pues le falta al docente energía emocional para tratar con alumnos y desarrollar estrategias de</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• No utilizará técnicas adecuadas para la adquisición de conocimientos, no habrá planificación de los contenidos a</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• No habrá una buena transmisión de los conocimientos por parte del docente.</li> </ul>                                 |

|  |  |   |   |  |   |
|--|--|---|---|--|---|
|  |  |   | enseñanza que él considera más efectiva.  | desarrollar, y las clases serán aburridas.   |   |
|  |  | ¿Qué son las formas de evaluación?                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Son aquellas que sirven para recabar información objetiva.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Son aquellas que se utilizan para evaluar los aprendizajes de los alumnos.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Son las maneras que el docente evalúa.</li> </ul>  |
|  |  | ¿De qué manera se ven afectadas las formas de evaluación? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le faltara claridad al docente en lo que se desea evaluar, le falta dirección objetiva, los objetivos de aprendizaje no estarán bien definidos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• No habrá objetividad en la evaluación y el docente puede reprobar a los alumnos, no reflejaran lo que en realidad los alumnos han aprendido.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• No se puede evaluar objetivamente, ya que el docente se puede dejar llevar por sus emociones.</li> </ul> |

## **6.2 Interpretación de resultados**

### **6.2.1 Centro Escolar Leopoldo Mayén Torres**

- Los docentes en su mayoría reflejan cansancio emocional y físico, tensión y frustración, lo cual dificulta el desarrollo de contenidos de manera adecuada; a veces no comprenden a sus compañeros de trabajo, mucho menos la realidad de sus alumnos que forman parte del contexto educativo.
- Son factores que generan estrés la falta de comprensión entre los mismos compañeros de trabajo, las exigencias por parte del director no son planteadas de manera adecuada y a veces sobrepasan los insultos, lo cual genera problemas de conducta.
- La percepción que tienen los docentes sobre las consecuencias del estrés se vinculan con su significado: dolores de cabeza, nerviosismo constante, problemas de salud entre otros. A pesar de ello, no tienen el compromiso por su salud o por tratar de mejorar su situación estresora.
- Los síntomas y signos que los docentes presentan son: tristeza, enojo y falta de ánimos para realizar actividades, ya que el estrés los agota física y psicológicamente. Todo ello dificulta su desenvolvimiento en el salón de clases y las actividades que se pueden gestar para generar aprendizajes. Es importante enfatizar que estos síntomas

y signos también están asociados a la indisciplina de los alumnos y a las mismas condiciones de trabajo del centro escolar.

- Las técnicas que los docentes utilizan para disminuir el estrés son: escuchar música, planificar su trabajo para no improvisar, algunos prefieren dormir, otros meditan con reflexiones que encuentran en internet, compartir con la familia y hacer ejercicio físico y de relajación.
- Son factores estresantes: la indisciplina, la elaboración de materiales didácticos, las reuniones con los padres de familia, llenar registros de sus alumnos y los reclamos de algunos padres de familia al saber los resultados de sus hijos cuando las notas obtenidas no son las esperadas por los padres de familia, lo cual genera tensión en los docentes y perjudica el proceso de enseñanza aprendizaje.
- Las relaciones afectivas entre docentes y padres de familia, a veces entorpecen el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje, dado que prevalecen en la mayoría de los casos conductas groseras, señalamientos injustos, quejas injustificadas, entre otros. En este sentido puede afirmarse que los docentes del centro escolar se encuentran con estrés agudo: presentan dolores de cabeza y estómago, sueño, desánimo y ansiedad.
- La mayoría de los docentes presentan signos de estrés agudo episódico. Dentro de la jornada de trabajo, el director y los docentes se desenvuelven con cansancio, a veces

apurados, nerviosos e inquietos; lo que se vuelve una constante cada día afectando de manera exclusiva al alumno en su aprender.

- No hay signos de estrés crónico en las relaciones interpersonales de los docentes, por lo tanto las situaciones educativas se desarrollan a plenitud, dado que los ambientes con que cuenta el centro escolar son positivos para la adaptación del estudiante en su vida escolar.
- Los docentes solo se responsabilizan de lo que les compete; no realizan otras actividades que no forman parte de su función o rol. Por un lado no hay complicaciones para tener un estrés crónico; pero por el otro la dirección no cuenta con el compromiso de ellos para la realización de determinados proyectos educativos.
- La interacción educativa se ve afectada por el estrés, ya que los docentes no comprenden a sus alumnos y simplemente se limitan a castigarlos, además las relaciones entre el docente y el alumno no serán las más adecuadas debido al enojo y a la agresividad que presenta el docente al tener demasiadas presiones en su lugar de trabajo.
- En el centro escolar, la mayoría de los docentes exponen los contenidos a sus alumnos para luego proporcionarles una retroalimentación sobre el tema; además utiliza las exposiciones para que los alumnos adquieran a través de la cooperación con sus compañeros, un aprendizaje de forma integral. En este sentido el estrés provoca en los docentes falta de energía para desarrollar sus clases y se deja todo a la

improvisación, generando de esta forma clases aburridas y ningún aprendizaje significativo.

- Por lo general, cuando un docente presenta estrés, las formas de evaluación se ven afectadas, dado que no tienen claridad en lo que se desea evaluar, y por tal razón las pruebas carecen de objetividad, en este sentido no reflejan los aprendizajes que los alumnos han adquirido, por consecuencia esto genera tensión entre docente y alumnos y por consiguiente con los padres.

### **6.2.2 Centro Escolar Napoleón Ríos**

- En la mayoría de los docentes la sobrecarga de trabajo, los problemas familiares, salario insuficiente, problemas en el entorno educativo; indisciplina de los alumnos, relaciones interpersonales con los padres de familia y compañeros de trabajo genera estrés. así mismo afecta su forma de sentir, pensar, y actuar, y entorpece el desarrollo de los contenidos y por consecuencia el aprendizaje de los alumnos.
- Los docentes presentan dolores de cabeza, estómago, problemas de ansiedad, inasistencias frecuentes y una baja organización de las tareas, por lo tanto, el desarrollo de la práctica docente no permite la adquisición de competencias por parte de los alumnos y esto hace que la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje no se realice acorde a las necesidades de cada estudiante.

- Los docentes practican ejercicio físico, técnicas de relajación y respiración, hábitos de lectura y relajación a través de la música, salidas de recreación con la familia y amigos, esto con el propósito de disminuir el estrés y que este no interfiera en su labor docente, ni en el proceso de enseñanza aprendizaje.
- Los docentes en su mayoría presentan dolores de cabeza, ansiedad, tristeza y cambios de humor repentinos, que están asociados a las exigencias de las funciones que realiza dentro del salón de clases y en la institución en general, en donde las tensiones aumentan por la indisciplina de los alumnos y relaciones inadecuadas con sus compañeros, lo cual afectan de manera directa su actuación y por consecuencia la orientación el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- En la mayoría de docentes, los signos de estrés agudo episódico se reflejan cuando las exigencias de su profesión le generan una sobrecarga de trabajo, manifestándose en problemas de conducta y enojos frecuentes al relacionarse con sus compañeros, lo cual no permite que el desarrollo de los contenidos se haga de una forma adecuada y que permita un aprendizaje significativo.
- En el centro escolar, los docentes no presentan estrés crónico, dado que los signos y síntomas del estrés que manifiestan son pasajeros y no tienen repercusiones graves en su salud, es decir no presentan un agotamiento físico y psicológico total, que les afecte de manera directa en su labor docente.

- En los centros escolares se evidencia que la profesión docente se basa en la trasmisión de conocimientos a través de las diferentes técnicas y métodos para facilitar el aprendizaje de los alumnos, en donde un docente estresado carece de objetividad para desarrollar los contenidos de manera adecuada. Por consecuencia la educación no logrará el desarrollo de competencias por parte de los alumnos.
- Las actitudes que tienen los docentes para evitar que el estrés afecte el proceso de enseñanza aprendizaje son: ser positivos, comprensivos, consientes y racionales en la toma de decisiones y resolución de problemas.
- La interacción educativa es la relación interpersonal que se establece en el centro educativo, la cual permite la comunicación entre los docentes, alumnos y compañeros de trabajo. Por lo tanto cuando los docentes presentan estrés; no comprenden a sus alumnos y compañeros de trabajo, en este sentido la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje no es adecuado para la adquisición de conocimientos.
- Los docentes cuando se estresan carecen de objetividad en sus formas de evaluar, dado que este no tendrá la capacidad de seleccionar de manera adecuada los contenidos que desea evaluar, ni el tipo de ítems a elaborar, por consecuencias los resultados serán subjetivos y los aprendizajes que los alumnos adquieran puede que no desarrollen las competencias esperadas.

**CAPÍTULO VII**

**CONCLUSIONES Y**

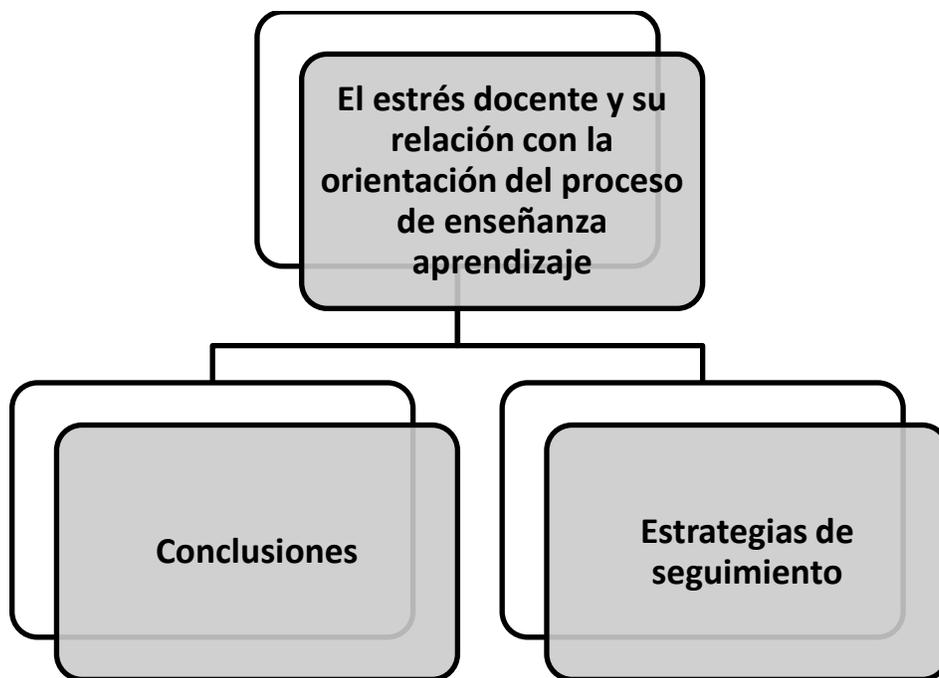
**ESTRATEGIAS DE**

**SEGUIMIENTO**

## CAPÍTULO VII

### CONCLUSIONES Y ESTRATEGIAS DE SEGUIMIENTO

En el siguiente capítulo se plantean las conclusiones de la investigación que se obtuvieron a través de la triangulación de la información, en la que están implícitos las repuestas proporcionadas por los informante claves y las obtenidas de los grupos de discusión que se realizaron en los centros escolares, los cuales proporcionaron datos objetivos sobre el estrés.



*Diagrama 7.1 Esquema de capítulo VII (Marenco, Castaneda, Martínez, Solís)*

A través de las tesis fundamentales se plantean estrategias de seguimiento las cuales están orientadas a profundizar sobre la problemática del estrés y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.

## **a. Conclusiones**

- Los dolores de cabeza o algún síntoma reflejado físicamente afecta de manera directa el trabajo del docente en el espacio áulico. A veces se genera inestabilidad para pensar o reaccionar de manera favorable, lo que influye directamente en los procesos de innovación que se pretenden desarrollar.
- La actividad educativa se planifica entorno a competencias, pero solo por sí misma no genera el éxito de la enseñanza aprendizaje. En este sentido la reflexión sobre las condiciones psíquicas y mentales es un factor decisivo para desarrollar procesos creativos dentro del aula, aumentar la energía del docente y el desarrollo de habilidades por parte de los estudiantes.
- El trabajo profesional está asociado a interacciones sociales favorables; lo que implica que la labor del docente no solo es intelectual y física, sino afectiva y de trabajo equitativo.
- Cuanto más se utilicen técnicas para disminuir el estrés tanto mayor será la correcta dirección por parte del docente del proceso de enseñanza aprendizaje, en el que la dimensión humana, y pedagógica sean fundamentales para generar ambientes óptimos para el aprendizaje.
- Los tipos de estrés que mayor se encuentran presentes en los centros escolares son el agudo y el episódico; la institución trabaja a través de procesos psicológicos sobre como

disminuirlo, dado que han habido experiencias donde hay repercusiones complejas y que imposibilitan, física y psicológicamente al docente en el ejercicio de su profesión.

- El proceso de enseñanza aprendizaje es el espacio donde se desarrollan las prácticas educativas a través de las diferentes técnicas que los docentes implementan para su ejecución, lo cual se ve afectado cuando un docente padece estrés, debido a que se tiene una sobrecarga de trabajo que afecta de manera directa su forma de sentir, pensar y actuar, y esto se ve reflejado en una praxis inadecuada que interrumpe la asimilación exitosa de conocimientos por parte de los educandos.
  
- La interacción educativa se refiere a las diferentes formas transaccionales o relación entre las personas, en este caso docente, alumnos y compañeros de trabajo, las cuales se ven afectados de manera directa cuando una persona padece estrés, ya que estos presentan cambios de humor repentinos, hostilidad al comunicarse, tratos inadecuados, lo cual genera un clima no óptimo de aprendizaje que se manifiesta en problemas graves para el desarrollo de la práctica educativa.
  
- Las competencias metodológicas están adheridas a las capacidades que tiene el docente para enseñar, ya que son herramientas que le permiten aplicar diversas técnicas, para la mejora del proceso de enseñanza aprendizaje, las cuales se ven afectadas cuando padece estrés, dado que este tendrá bajas reservas de energía emocional y física que lo imposibilitan para ejecutar técnicas adecuadas que generen y desarrollen aprendizajes significativos en sus alumnos.

- Las formas de evaluación son las que permiten recolectar información sobre el rendimiento académico de los estudiantes. Un docente al padecer estrés, puede seleccionar los contenidos, elaborar las pruebas y establecer juicios sobre ellas de una forma subjetiva, lo cual afecta el desarrollo de capacidades por parte de los alumnos, además si el docente no se siente cómodo con sus alumnos, estas pruebas se convierten en la excusa que utiliza para castigar al alumno, ya que al momento de calificar las pruebas objetivas puede dejarse llevar por sus sentimientos y tomar acciones negativas con sus alumnos.

#### **b. Estrategias de seguimiento**

- Crear espacios de reflexión sobre la tarea docente, en especial, en la dinámica de su relación con sus compañeros y alumnos, a fin de generar técnicas que estén orientadas a la disminución del estrés.
- Discutir en simposios o congresos sobre el trabajo docente, como se siente en el aula y los mecanismos de mejorar de las prácticas educativas.
- Ejecutar programas de ejercicios físicos y de relajación entre la comunidad de maestros, que beneficie la disminución de estrés y así mismo fomenten las relaciones interpersonales que existen en el centro escolar.

- Aplicar diversas dinámicas de grupo que incentiven a los docentes a participar de una forma activa en diversas actividades, con el fin de que aprendan a comprenderse entre cada uno de ellos, identificando de esta manera sus fortalezas y debilidades para lograr un objetivo en común, en este caso buscar comprensión y ayuda, para disminuir el estrés de forma grupal e individual y así mejorar la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.
  
- Difundir resultados de esta investigación, a fin de que las autoridades competentes en el ámbito educativo realicen otros estudios asociados al estrés con el objetivo de proporcionar al docente herramientas o técnicas para su disminución y, de esta manera, lograr que la orientación del proceso de enseñanza-aprendizaje no se vea afectada por las consecuencias que genera la problemática del estrés.
  
- Brindar al docente una atención psicológica especializada en los centros educativos con el propósito de reforzar sus actitudes, para afrontar las diversas actividades que le generan estrés, a fin de mejorar la salud emocional del docente para que no interfiera en su profesión.

## Bibliografía

### Libros consultados

- Acosta, J. (2008). *Gestión de estrés*. Madrid: Bresca S.L.
- Buceta, J. M. (2001). *Intervención psicológica y salud: control del estrés y conductas de riesgo*. Madrid: Dykinson, S.L.
- Buendía, J. (1998). *Estrés laboral y salud*. Madrid: Biblioteca nueva, S.L.
- Casanova, M. A. (1999). *Manual de Evaluación Educativa*. Madrid: La muralla.
- Cooper, C. J. (1997). *El estrés de los profesores*. Barcelona: Paidós, SAICF.
- Cruz Ulloa, M. U. (2013). *Impacto de las interacciones psicosociales en la población docente de educación superior de El Salvador 2012*. San Salvador: Universidad pedagógica de El Salvador.
- De Ritchter, G. d. (1994). *El maestro y el alumno en el proceso de enseñanza aprendizaje*. Guatemala: SERCAP.
- Del Cid Alma, R. M. (2011). *Investigación fundamentos y metodología*. México: Pearson Educación.
- Escobar, J. C. (2000). *Nociones generales de la teoría de la enseñanza*. El Salvador: INFORP-UES.
- García, M. (2006). *Manejo del estrés*. Madrid: Antakira Gráfico.
- Gómez, R. (2008). *Psiquiatría clínica: diagnóstico y tratamiento en niños, adolescentes y adultos*. Colombia: Médica Internacional.
- González, R. (2013). *Parkinson y estrés*. Barcelona: Createspace.
- Mckerman. (2001). *Investigación-acción y currículo*. Madrid: Morata.
- Mendieta, M. I. (1997). *Estrés y salud*. Valencia: Promolibro.
- Payes, E., & Teulé, A. (2008). *Como ser docente y no morir en el intento*. Barcelona: Graós.
- Saavedra, R. (2001). *Evaluación de los aprendizajes, métodos y técnicas*. México: PAX.
- Sahili, F. (2010). *Psicología para el docente*. Guadalajara: Universidad de Guanajuato.
- Sandi Carmen, V. C. (2001). *Estrés, memoria y trastornos asociados*. Barcelona: Ariel, S.A.
- Selye, H. (1936). *The stresses of life*. Ucrania: Macgraw-hill.
- Stora, J. (1990). *EL ESTRÉS*. Francia: Crus O. S.A.

### Páginas web consultadas

- Agencias europeas para la salud y el trabajo. (2003). Como abordar los problemas psicosociales y reducir el estrés relacionado con el trabajo. *sistemas y trabajo*, 3:  
<https://osha.europa.eu/es/publications/reports/309>
- Ayuso Marente, J. A. (2004). Profesión docente y estrés laboral. *Revista Iberoamericana de Educación (ISSN: 1681-5653)*, 1. <http://www.rieoei.org/deloslectores/1341Ayuso.pdf>
- Calvo Palomares, R. (2002). La entrevista en profundidad como herramienta de evaluación de las prácticas realizadas. 4. [http://giac.upc.es/JAC10/09/Doc\\_36.pdf](http://giac.upc.es/JAC10/09/Doc_36.pdf)
- Cantabria, Universidad de. (s.f.). *Te compete*. Recuperado el 27 de Julio de 2014, de Programa para la mejora de las competencias metodologicas:  
<http://www.coie.unican.es/archivos/orientacion/te%20compete.pdf>
- Comín Anadón, E. d. (2003). El estrés y el riesgo para la salud. *MAZ*, 6.  
<http://www.uma.es/publicadores/prevencion/wwwuma/estres.pdf>
- Corbalan, I. (2005). LA REALIDAD ESCOLAR COTIDIANA Y LA SALUD MENTAL. *Enfoques educacionales*.  
[www.facso.uchile.cl/publicaciones/enfoques/09/Corvalan\\_N7\\_2005.pdf](http://www.facso.uchile.cl/publicaciones/enfoques/09/Corvalan_N7_2005.pdf)
- Dirección de educación. (2013). El estrés laboral en docentes de educación básica: factores desencadenantes y consecuencias. *IEESA: Instituto de Estudios Educativos y Sindicales de América*.  
[http://www.ieesa.org.mx/Datos/El\\_estres\\_laboral\\_en\\_los\\_docentes\\_de\\_educacion\\_basica\\_factores\\_desencadenantes\\_y\\_consecuencias.pdf](http://www.ieesa.org.mx/Datos/El_estres_laboral_en_los_docentes_de_educacion_basica_factores_desencadenantes_y_consecuencias.pdf)
- Dovala, C. (2007). *METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA BASADA EN COMPETENCIAS*. Recuperado el 28 de Julio de 2014, de <http://www.rieoei.org/deloslectores/709Cepeda.PDF>
- Extremera, & Pena, y. (2010). LA DOCENCIA PERJUDICA SERIAMENTE LA SALUD. *Boletín de Psicología*, No. 100, Noviembre, 48. [www.uv.es/seoane/boletin/previos/N100-3.pdf](http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N100-3.pdf)
- Gobierno de Aragón. (s.f.). estudio, elaboracion y diseño de los metodos de evaluacion en la deteccion de necesidades y planificación continua. *Formación 2020*.  
[www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Organismos/.../4\\_varios.pdf](http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Organismos/.../4_varios.pdf)
- González. (2012). *la evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje*. Recuperado el 29 de Julio de 2014, de  
<http://www.google.com/sv/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CBoQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.uclm.es%2Fvarios%2Fvistas%2Fdocenciaeinvestigacion%2Fpdf>

%2Fnumero4%2FEVALUACION\_Halcones.doc&ei=9NL0U8fMKPHmsATZ-  
YgWBQ&usg=AFQjCNHhEwiy4Qkl-RlhLq-NW5Am2

IBERTIC. (s.f.). Entrevistas en profundidad guías y pautas para su desarrollo.  
[www.ibertic.org/evaluacion/pdfs/ibertic\\_guia\\_entrevistas.pdf](http://www.ibertic.org/evaluacion/pdfs/ibertic_guia_entrevistas.pdf)

Javie, & M., M. y. (30 de Noviembre de 2013). *Investigación etnográfica*. Recuperado el 9 de Abril de 2014, de  
[http://www.uam.es/personal\\_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso\\_10/I\\_Etnografica\\_Trabajo.pdf](http://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/I_Etnografica_Trabajo.pdf)

Junta de Castilla y León. (2013). Recuperado el 17 de septiembre de 2014, de  
[https://attachment.fbsbx.com/file\\_download.php?id=1479085412376032&eid=AStQZnPL8Tk8fseGWSBm6tOxlyzpraVQrPxQJs0fnZXYLzFKV-ly5oT2w9CD7FG-4R0&ext=1411062500&hash=ASs1S6ycwpl9QWVA](https://attachment.fbsbx.com/file_download.php?id=1479085412376032&eid=AStQZnPL8Tk8fseGWSBm6tOxlyzpraVQrPxQJs0fnZXYLzFKV-ly5oT2w9CD7FG-4R0&ext=1411062500&hash=ASs1S6ycwpl9QWVA)

Miguel, G. (s.f.). *la evaluacion del proceso de enseñanza-aprendizaje, fundamentos básicos* .  
Recuperado el 29 de Julio de 2014, de  
[http://www.google.com/sv/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CBoQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.uclm.es%2Fvarios%2Frevistas%2Fdocenciaeinvestigacion%2Fpdf%2Fnumero4%2FEVALUACION\\_Halcones.doc&ei=9NL0U8fMKPHmsATZ-YgWBQ&usg=AFQjCNHhEwiy4Qkl-RlhLq-NW5Am2](http://www.google.com/sv/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CBoQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.uclm.es%2Fvarios%2Frevistas%2Fdocenciaeinvestigacion%2Fpdf%2Fnumero4%2FEVALUACION_Halcones.doc&ei=9NL0U8fMKPHmsATZ-YgWBQ&usg=AFQjCNHhEwiy4Qkl-RlhLq-NW5Am2)

Mora Vargas, A. I. (s.f.). La Evaluacion Educativa. *revista electrónica "Actualidades Investigativas en educación"*. [revista.inie.ucr.ac.cr/uploads/tx\\_magazine/periodos.pdf](http://www.inie.ucr.ac.cr/uploads/tx_magazine/periodos.pdf)

Naranjo, M. (2009). Revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 178. [www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf)

Nasta, L. (2005). *Comunicación efectiva e interacción con alcance educativo*. Recuperado el 28 de Julio de 2014, de  
<https://upaep.blackboard.com/bbcswebdav/users/giovanni/Comunicacioneinteraccion.pdf>

Universidad de Cantabria. (2009). *Te compete*. Recuperado el 27 de Julio de 2014, de Te compete:  
[www.coie.unican.es](http://www.coie.unican.es)

Universidad de Mérida. (2012). *Proceso de enseñanza-aprendizaje*. Recuperado el 9 de mayo de 2014, de Proceso de enseñanza-aprendizaje: <http://www.marista.edu.mx/p/6/proceso-de-ensenanza-aprendizaje>

# **ANEXOS**

# Anexo 1 Formato de técnicas de investigación utilizadas.

## Anexo 1.1 Guía de observación

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE  
DEPARTAMENTO DE CC.SS, FILOSOFÍA Y LETRAS.



Investigación: el estrés del docente y sus efectos en la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos del distrito centro del departamento de Santa Ana.

### GUÍA DE OBSERVACIÓN

OBJETIVO: IDENTIFICAR ACTITUDES DEL DOCENTE QUE MANIFIESTAN ESTRÉS EN SU ENTORNO LABORAL.

CENTRO ESCOLAR: \_\_\_\_\_

OBSERVADOR \_\_\_\_\_

DÍA \_\_\_\_\_ HORA \_\_\_\_\_

INDICACIÓN: COLOCA UNA "X" EN EL CUADRO "SI" O EL CUADRO "NO", SEGÚN OBSERVES LAS ACTITUDES DEL DOCENTE EN SU ENTORNO LABORAL.

| N° | PREGUNTA   | SI | NO | ESPECIFIQUE |
|----|--|----|----|-------------|
| 1  | Se observa buena presentación personal   |    |    |             |
| 2  | Saluda a sus compañeros al momento del ingreso al C.E                                    |    |    |             |
| 3  | Se observa que tiene una buena relación en su entorno laboral                            |    |    |             |
| 4  | saludo de forma agradable a su alumnos en el salón de clases                             |    |    |             |
| 5  | Utiliza un vocabulario adecuado dentro y fuera del salón de clases                       |    |    |             |
| 6  | Cumple con el reglamento interno de la institución                                       |    |    |             |
| 7  | Practica valores morales dentro de la institución  |    |    |             |
| 8  | Participa en las actividades de la institución   |    |    |             |
| 9  | Expone claramente los objetivos a desarrollar en la clase                                |    |    |             |
|    | Se emociona al momento de la exposición de contenidos                                    |    |    |             |
| 9  | Utiliza diferentes técnicas en el desarrollo de sus clases                               |    |    |             |
| 10 | Hace buen uso de los materiales didácticos   |    |    |             |
| 11 | Se distrae con facilidad   |    |    |             |
| 12 | Se auxilia de material didáctico para facilitar el conocimiento transmitido (tecnología) |    |    |             |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 13 | Conoce a sus alumnos por su nombre al momento de hacer preguntas  |  |  |  |
| 14 | Toma en cuenta las opiniones de cada uno de sus alumnos   |  |  |  |
| 15 | Ayuda a sus alumnos de forma colectiva  |  |  |  |
| 16 | Ayuda a sus alumnos de forma individual cuando no adquieren los conocimientos necesarios en el desarrollo de contenidos |  |  |  |
| 17 | Se relaciona de manera adecuada con cada uno de sus alumnos   |  |  |  |
| 18 | Se muestra seguro(o) al momento del desarrollo de contenidos y respuesta a interrogantes                                |  |  |  |
| 19 | Se enoja con facilidad en el desarrollo de diferentes contenidos de cada una de las materias                            |  |  |  |
|    | Presenta algún tips nervioso durante la clase   |  |  |  |
| 20 | Se observa estresado al docente   |  |  |  |
| 21 | Muestra respeto cuando algún alumno no responde de forma adecuada   |  |  |  |
| 22 | Incentiva a sus alumnos para que haya disciplina en el salón de clases  |  |  |  |
| 23 | Soluciona problemas que se presentan en el salón de clases  |  |  |  |
| 24 | En los recreos se relaciona de forma agradable con sus compañeros   |  |  |  |
| 25 | Se observa aislado de su labor docente en los recreos (cuido de zonas)  |  |  |  |
| 26 | El alumno se presenta debidamente uniformado  |  |  |  |
| 27 | Es puntual en la entrada al salón de clases   |  |  |  |
| 28 | Es atento a las observaciones que le hacen los docentes   |  |  |  |
| 29 | Se respeta mutuamente con sus compañeros  |  |  |  |
| 30 | Es disciplinado   |  |  |  |
| 31 | Resuelve problemas que expone los docentes al ejemplificar contenidos   |  |  |  |
| 32 | Es colaborador con su maestro y compañeros  |  |  |  |
| 33 | Expone sus ideas con claridad   |  |  |  |
| 34 | Existe una adecuada infraestructura de la institución   |  |  |  |
| 35 | Hay zonas de peligro dentro de la institución para los alumnos y maestros   |  |  |  |
| 36 | Zonas recreativas adecuadas   |  |  |  |
| 37 | Baños sanitarios en buen estado   |  |  |  |
| 38 | Existen baños para profesores   |  |  |  |
| 39 | Existe un sala de profesores  |  |  |  |
| 40 | Existe mobiliario adecuado para los alumnos   |  |  |  |
| 41 | Cuentan los maestros con recursos pedagógicos   |  |  |  |
| 42 | Existen distractores de ruido en la institución   |  |  |  |
| 43 | Existe zonas verdes   |  |  |  |
| 44 | Aulas adecuadas para maestros y alumnos   |  |  |  |
| 45 | Zonas de peligro por delincuencia dentro y fuera de la institución  |  |  |  |

## Anexo 1.2 Guía de entrevista

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE  
DEPARTAMENTO DE CC.SS, FILOSOFÍA Y LETRAS.



Investigación: el estrés del docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza-aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica de los centros escolares Leopoldo Mayèn Torres y Napoleón Ríos.

### GUÍA DE ENTREVISTA

OBJETIVO: obtener información necesaria sobre los efectos que puede ocasionar el estrés en la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.

Centro Escolar: \_\_\_\_\_

Observador \_\_\_\_\_

Día \_\_\_\_\_ Hora \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_

Indicación: responda según crea conveniente a cada una de las interrogantes que se le presentan a continuación. En algunas ocasiones solo con una "x" responda sí o no y responda de forma clara a las preguntas abiertas que se encuentran en esta entrevista.

1. ¿Ha escuchado hablar de la palabra estrés?

si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

2. ¿Sabe usted que significa la palabra estrés?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

---

3. ¿Sabe que síntomas presenta el estrés en el estado físico y mental de una persona? \_\_\_\_\_

---

---

---

4. ¿Piensa usted que el estrés es un factor que interviene en la persona para que se desarrolle de manera eficaz en su lugar de trabajo?

si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

---

---

5. ¿Qué situaciones laborales le provocan tensión o estrés?

---

---

---

6. ¿Qué repercusiones cree que puede traer consigo el estrés para la persona que lo padece?

---

---

---

---

7. ¿Alguna vez usted se ha sentido estresado?

si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

¿En qué situaciones? \_\_\_\_\_

---

---

¿Cómo hizo para superar ese estrés?

---

---

---

---

---

8. ¿Cómo es su estado de ánimo cuando se enfrenta con problemas de indisciplina en el aula?

---

---

---

9. ¿Considera que el estrés afecta su rendimiento físico y mental al momento de trabajar?

si\_\_\_

no\_\_\_\_\_

¿En qué forma?

---

---

---

---

---

10. Qué problemas considera usted que pueden causar estrés

---

---

---

---

---

11. ¿Cómo es su relación con sus colegas y comunidad educativa?

---

---

---

---

12. Según su experiencia laboral considera que el estrés se puede evitar

si\_\_\_\_

no\_\_\_\_

Como?\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Anexo 1.3 Registro anecdótico

| RECORD ANÉCDOTICO  |
|--|
| GENERALIDADES:<br>CENTRO ESCOLAR _____<br>FECHA _____ HORA _____<br>OBSERVADOR _____<br>OBJETIVO<br>TEMA DE INVESTIGACIÓN: <b>estrés docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica, de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.</b> |
| SUCESOS  |
| INTERPRETACIÓN   |



## **Anexo 1.4 Entrevista en profundidad**

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES FILOSOFÍA Y LETRAS



ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD  
ADQUISICIÓN DE CONOCIMIENTOS TEÓRICOS SOBRE ESTRÉS

ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD CON INFORMANTE CLAVE SOBRE EL ESTRÉS

OBJETIVO: obtener conocimientos teóricos mediante diálogos cara a cara con personas expertas en la temática del estrés.

a) El estrés

1. ¿Qué es el estrés docente?
2. ¿Cuáles son los factores que generan estrés?
3. ¿Qué implicaciones graves tiene el estrés en el docente que lo padece?
4. ¿Cómo se puede evitar o disminuir el estrés, algunas técnicas que se puedan aplicar?
5. ¿Cómo se puede identificar que un docente padece estrés?

a.1) Estrés agudo

6. ¿Qué es el estrés agudo?

7. ¿Cuáles son los síntomas más frecuentes que trae consigo el estrés agudo?

8. ¿Qué signos presenta una persona que padece estrés agudo?

a.2) Estrés episódico

9. ¿Qué es el estrés episódico?

10. ¿Al padecer estrés episódico que síntomas se pueden manifestar en la persona?

11. ¿Cuáles son los signos que manifiesta el estrés episódico?

a.3) Estrés crónico

12. ¿Qué es el estrés crónico?

13. ¿Cuáles son los síntomas que presenta una persona que padece estrés crónico?

14. ¿Cuáles son los signos más comunes del estrés crónico son?

15. ¿Qué es el burnout?

16. ¿El síndrome de burnout se puede controlar?

¿Cómo?

17. ¿Cuáles son los efectos del burnout en la persona que lo padece?

b) Proceso de enseñanza aprendizaje

18. ¿Qué es el proceso de enseñanza-aprendizaje?

19. ¿Qué implicaciones trae consigo la problemática estrés para la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje?

20. ¿Qué manifestación graves pueden presentarse en el proceso de enseñanza aprendizaje cuando un docente presenta estrés?

21. ¿Qué actitudes debe poseer un docente para evitar o eliminar el estrés y que este no interfiera en el proceso de enseñanza aprendizaje?

22. ¿Qué conductas manifiesta un docente cuando padece estrés?

b.1) Interacción educativa

23. ¿Qué es la interacción educativa?

24. ¿La interacción entre el docente y alumno se puede ver afectada cuando un docente padece estrés?

¿Por qué?

b.2) competencias metodológicas

25. ¿Qué son las competencias metodológicas?

26. ¿Las competencias metodológicas que el docente debe de aplicar en el proceso de enseñanza aprendizaje pueden verse afectadas al padecer de estrés el docente?

b.3) formas de evaluación

27. ¿Qué son las formas de evaluación?

28. ¿Interfiere el estrés en las formas de evaluación del docente?

29. ¿Cómo puede manifestarse el estrés del docente en las diferentes formas de evaluación que debe emplear el docente en el proceso de enseñanza aprendizaje?

## **Anexo 1.5 grupo de discusión**

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES FILOSOFÍA Y LETRAS



### GRUPO DE DISCUSIÓN SOBRE EL ESTRÉS DOCENTE

OBJETIVO: obtener conocimientos teóricos mediante los distintos puntos de vista de los docentes sobre el estrés y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.

1. ¿Qué es el estrés docente?
2. ¿Qué factores le generan estrés en el centro escolar?
3. ¿Qué consecuencias le genera el estrés y como se ve afectado el proceso de enseñanza aprendizaje?
4. ¿Identifica usted cuando está estresado? ¿Cuáles son los síntomas y signos que manifiesta?
5. Usted como docente ¿qué técnicas emplea para evitar o disminuir el estrés?

6. ¿Se estresa con frecuencia? ¿Cuáles son los factores más comunes que le generan el estrés dentro del centro escolar?
7. ¿Cómo define el estrés agudo?
8. ¿Identifica los síntomas del estrés agudo?
9. ¿Identifica los signos del estrés agudo?
10. ¿Cómo define el estrés episódico?
11. ¿Identifica los síntomas del estrés episódico?
12. ¿Identifica los signos del estrés episódico?
13. ¿Cómo define el estrés crónico?
14. ¿Identifica los síntomas del estrés crónico?
15. ¿Identifica los signos del estrés crónico?
16. ¿Qué es el proceso de enseñanza-aprendizaje?

17. ¿Considera usted que el estrés le genera problemas con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje? Si No ¿Por qué?
18. ¿Qué actitudes cree usted que posee para que el estrés no interfiera en el proceso de enseñanza aprendizaje?
19. ¿Qué es la interacción educativa?
20. ¿La interacción entre usted y sus alumnos se ve afectada cuando padece estrés? ¿Por qué?
21. ¿Cuáles son las competencias metodológicas que usted aplica con sus alumnos?
22. ¿Las competencias metodológicas que aplica se pueden ver afectadas al padecer estrés? Sí No ¿Por qué?
23. ¿De qué manera interfiere el estrés en sus formas de evaluar a los alumnos?

## ANEXO 1.6 TEST SOBRE EL ESTRÉS

**INSTRUCCIONES:** El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los docentes de educación básica durante su jornada de trabajo. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

Responda con una "X" según crea conveniente a las interrogantes que se le muestran a continuación, al finalizar el test sume los puntos por escala y luego de manera total en donde se dará cuenta el nivel de estrés que padece.

| N  | SITUACIONES  | ESCALA |         |          |          |       |
|----|--|--------|---------|----------|----------|-------|
|    |  | 2      | 4       | 6        | 8        | 10    |
|    |  | NADA   | UN POCO | MODERADA | BASTANTE | MUCHO |
| 1  | Inquietud, incapacidad de relajarme                          |        |         |          |          |       |
| 2  | Pérdida del apetito  |        |         |          |          |       |
| 3  | Desentenderme de un problema y pensar en otra cosa           |        |         |          |          |       |
| 4  | Ganas de suspirar, opresión en el pecho y sensación de ahogo |        |         |          |          |       |
| 5  | Palpitaciones frecuentes                                     |        |         |          |          |       |
| 6  | Sentimiento de depresión y tristeza                          |        |         |          |          |       |
| 7  | Mayor necesidad de comer                                     |        |         |          |          |       |
| 8  | Temblores, tips o calambres musculares                       |        |         |          |          |       |
| 9  | Aumento de actividad   |        |         |          |          |       |
| 10 | Nauseas, mareos e inestabilidad                              |        |         |          |          |       |
| 11 | Esfuerzo por razonar y mantener la calma                     |        |         |          |          |       |
| 12 | Hormigueo o adormecimiento de manos y cara                   |        |         |          |          |       |
| 13 | Malestares digestivos y dolor abdominal                      |        |         |          |          |       |
| 14 | Dolores de cabeza  |        |         |          |          |       |
| 15 | Entusiasmo, mayor energía o disfrutar de la situación        |        |         |          |          |       |
| 16 | Disminución en la actividad                                  |        |         |          |          |       |
| 17 | Perdida de entusiasmo en planificar sus tareas               |        |         |          |          |       |
| 18 | Tendencia a echarle la culpa a alguien o a algo              |        |         |          |          |       |

|    |   |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 19 | Mayor necesidad de dormir                                 |  |  |  |  |  |
| 20 | Tendencia a estarme poniendo enfermo/a                    |  |  |  |  |  |
| 21 | Excesiva fatiga   |  |  |  |  |  |
| 22 | Urinación frecuente                                       |  |  |  |  |  |
| 23 | Rascarme, morderme las uñas o frotarme                    |  |  |  |  |  |
| 24 | Agresividad o inestabilidad                               |  |  |  |  |  |
| 25 | Diarreas  |  |  |  |  |  |
| 26 | Beber o comer algo de forma excesiva                      |  |  |  |  |  |
| 27 | Necesidad de estar solo sin que nadie me moleste          |  |  |  |  |  |
| 28 | Aumento del apetito sexual                                |  |  |  |  |  |
| 29 | Predisposiciones a tener miedo                            |  |  |  |  |  |
| 30 | Tendencia a comprobar repetidamente si todo está en orden |  |  |  |  |  |
| 31 | Mayor dificultad en dormir                                |  |  |  |  |  |
| 32 | Necesidad de estar acompañado/a y que me den concejos     |  |  |  |  |  |
|    | TOTAL   |  |  |  |  |  |
|    | TOTAL GLOBAL DE PUNTOS                                    |  |  |  |  |  |

- Porcentaje total o inferior a 150 puntos**  
**Se trata de un nivel de estrés que comúnmente se presenta en la vida cotidiana, sin embargo, una afección de la salud depende del estado psíquico y psicológico de la persona.**
- Porcentaje total entre 150 y 300 puntos**  
**Revela un riesgo que perjudica el equilibrio de la persona**  
**El riesgo de desarrollar una enfermedad es del 50%**
- Porcentaje total superior a 300 puntos**  
**El riesgo que la salud resulte afectada es del 80%**

## Anexo 2 Registro de información de técnicas de recolección de datos.



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
 FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE  
 DEPARTAMENTO DE CC.SS, FILOSOFÍA Y LETRAS.

Investigación: el estrés del docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.

GUÍA DE OBSERVACIÓN

OBJETIVO: IDENTIFICAR ACTITUDES DEL DOCENTE QUE MANIFIESTAN ESTRÉS EN SU ENTORNO LABORAL.

CENTRO ESCOLAR: Napoleón Ríos

OBSERVADOR: Jacqueline Jeannette Marengo Amador.

DÍA \_\_\_\_\_ HORA: 7 am 12 md.

INDICACIÓN: COLOCA UNA "X" EN EL CUADRO "SI" O EL CUADRO "NO", SEGÚN OBSERVES LAS ACTITUDES DEL DOCENTE EN SU ENTORNO LABORAL.

| N® | PREGUNTA  | SI | N O | ESPECIFIQUE                             |
|----|---|----|-----|---|
| 1  | Se observa buena presentación personal  | X  |     | Excelente.                              |
| 2  | Saluda a sus compañeros al momento del ingreso al C.E   | X  |     | Si es amable.                           |
| 3  | Se observa que tiene una buena relación en su entorno laboral   |    | X   |   |
| 4  | saludo de forma agradable a su alumnos en el salón de clases  |    | X   |   |
| 5  | Utiliza un vocabulario adecuado dentro y fuera del salón de clases  |    | X   |   |
| 6  | Cumple con el reglamento interno de la institución  | X  |     |   |
| 7  | Practica valores morales dentro de la institución   |    | X   |   |
| 8  | Participa en las actividades de la institución  | X  |     | A veces da muestra de inmadurez.        |
| 9  | Expone claramente los objetivos a desarrollar en la clase   |    | X   |   |
|    | Se emociona al momento de la exposición de contenidos   |    | X   |   |
| 9  | Utiliza diferentes técnicas en el desarrollo de sus clases  |    | X   |   |
| 10 | Hace buen uso de los materiales didácticos  |    | X   |   |
| 11 | Se distrae con facilidad  | X  |     | Si hay bromas, chistes hay distracción. |
| 12 | Se auxilia de material didáctico para facilitar el conocimiento transmitido (tecnología)                                |    | X   |   |
| 13 | Conoce a sus alumnos por su nombre al momento de hacer preguntas  | X  |     |   |
| 14 | Toma en cuenta las opiniones de cada uno de sus alumnos   |    | X   |   |
| 15 | Ayuda a sus alumnos de forma colectiva  |    | X   |   |
| 16 | Ayuda a sus alumnos de forma individual cuando no adquieren los conocimientos necesarios en el desarrollo de contenidos |    | X   | No, los alumnos se ayudan entre sí.     |
| 17 | Se relaciona de manera adecuada con cada uno de sus alumnos   | X  |     |   |
| 18 | Se muestra seguro(o) al momento del desarrollo de contenidos y  | X  |     |   |

|    |  |   |   |                                  |
|----|--|---|---|----------------------------------|
|    | respuesta a interrogantes  |   |   |                                  |
| 19 | Se enoja con facilidad en el desarrollo de diferentes contenidos de cada una de las materias |   | X |                                  |
|    | Presenta algún tips nervioso durante la clase  |   | X |                                  |
| 20 | Se observa estresado al docente  | X |   |                                  |
| 21 | Muestra respeto cuando algún alumno no responde de forma adecuada                            | X |   |                                  |
| 22 | Incentiva a sus alumnos para que haya disciplina en el salón de clases                       | X |   |                                  |
| 23 | Soluciona problemas que se presentan en el salón de clases                                   | X |   |                                  |
| 24 | En los recreos se relaciona de forma agradable con sus compañeros                            |   | X | Convive mas con algunos colegas. |
| 25 | Se observa aislado de su labor docente en los recreos (cuido de zonas)                       | X |   |                                  |
| 26 | El alumno se presenta debidamente uniformado   |   | X |                                  |
| 27 | Es puntual en la entrada al salón de clases  |   | X |                                  |
| 28 | Es atento a las observaciones que le hacen los docentes                                      | X |   |                                  |
| 29 | Se respeta mutuamente con sus compañeros   | X |   |                                  |
| 30 | Es disciplinado  |   | X |                                  |
| 31 | Resuelve problemas que expone los docentes al ejemplificar contenidos                        |   | X |                                  |
| 32 | Es colaborador con su maestro y compañeros   | X |   |                                  |
| 33 | Expone sus ideas con claridad  |   | X |                                  |
| 34 | Existe una adecuada infraestructura de la institución  |   | X |                                  |
| 35 | Hay zonas de peligro dentro de la institución para los alumnos y maestros                    | X |   |                                  |
| 36 | Zonas recreativas adecuadas  | X |   |                                  |
| 37 | Baños sanitarios en buen estado  | X |   |                                  |
| 38 | Existen baños para profesores  | X |   |                                  |
| 39 | Existe un sala de profesores   | X |   |                                  |
| 40 | Existe mobiliario adecuado para los alumnos  | X |   |                                  |
| 41 | Cuentan los maestros con recursos pedagógicos  | X |   |                                  |
| 42 | Existen distractores de ruido en la institución  | X |   |                                  |
| 43 | Existe zonas verdes  |   | X |                                  |
| 44 | Aulas adecuadas para maestros y alumnos  | X |   |                                  |
| 45 | Zonas de peligro por delincuencia dentro y fuera de la institución                           | X |   |                                  |

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE  
DEPARTAMENTO DE CC.SS, FILOSOFÍA Y LETRAS.



Investigación: el estrés del docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.

GUÍA DE OBSERVACIÓN

OBJETIVO: IDENTIFICAR ACTITUDES DEL DOCENTE QUE MANIFIESTAN ESTRÉS EN SU ENTORNO LABORAL.

CENTRO ESCOLAR: Leopoldo Mayen Torres.

OBSERVADOR: Jacqueline Jeannette Marengo Amador.

DÍA \_\_\_\_\_ HORA: 7 am 12 md.

INDICACIÓN: COLOCA UNA "X" EN EL CUADRO "SI" O EL CUADRO "NO", SEGÚN OBSERVES LAS ACTITUDES DEL DOCENTE EN SU ENTORNO LABORAL.

| N® | PREGUNTA  | SI | NO | ESPECIFIQUE                    |
|----|---|----|----|--------------------------------|
| 1  | Se observa buena presentación personal  | X  |    | Excelente se arregla muy bien. |
| 2  | Saluda a sus compañeros al momento del ingreso al C.E   | X  |    |                                |
| 3  | Se observa que tiene una buena relación en su entorno laboral   | X  |    |                                |
| 4  | saludo de forma agradable a su alumnos en el salón de clases  | X  |    |                                |
| 5  | Utiliza un vocabulario adecuado dentro y fuera del salón de clases  | X  |    |                                |
| 6  | Cumple con el reglamento interno de la institución  | X  |    |                                |
| 7  | Practica valores morales dentro de la institución   | X  |    |                                |
| 8  | Participa en las actividades de la institución  | X  |    | Es colaborativa.               |
| 9  | Expone claramente los objetivos a desarrollar en la clase   | X  |    |                                |
|    | Se emociona al momento de la exposición de contenidos   | X  |    |                                |
| 9  | Utiliza diferentes técnicas en el desarrollo de sus clases  | X  |    |                                |
| 10 | Hace buen uso de los materiales didácticos  | X  |    |                                |
| 11 | Se distrae con facilidad  |    | X  | No, hay problema.              |
| 12 | Se auxilia de material didáctico para facilitar el conocimiento transmitido (tecnología)                                |    | X  |                                |
| 13 | Conoce a sus alumnos por su nombre al momento de hacer preguntas  | X  |    |                                |
| 14 | Toma en cuenta las opiniones de cada uno de sus alumnos   |    | X  | No muestra preferencias.       |
| 15 | Ayuda a sus alumnos de forma colectiva  |    | X  |                                |
| 16 | Ayuda a sus alumnos de forma individual cuando no adquieren los conocimientos necesarios en el desarrollo de contenidos |    | X  |                                |
| 17 | Se relaciona de manera adecuada con cada uno de sus alumnos   | X  |    |                                |
| 18 | Se muestra seguro(o) al momento del desarrollo de contenidos y respuesta a interrogantes                                | X  |    |                                |
| 19 | Se enoja con facilidad en el desarrollo de diferentes contenidos de cada una de las materias                            |    | X  |                                |
|    | Presenta algún tips nervioso durante la clase   |    | X  |                                |
| 20 | Se observa estresado al docente   | X  |    | Si, en ocasiones.              |
| 21 | Muestra respeto cuando algún alumno no responde de forma adecuada   | X  |    |                                |
| 22 | Incentiva a sus alumnos para que haya disciplina en el salón de clases  | X  |    |                                |
| 23 | Soluciona problemas que se presentan en el salón de clases  | X  |    |                                |

|    |   |   |   |  |
|----|---|---|---|--|
| 24 | En los recreos se relaciona de forma agradable con sus compañeros         |   | X |  |
| 25 | Se observa aislado de su labor docente en los recreos (cuido de zonas)    | X |   |  |
| 26 | El alumno se presenta debidamente uniformado                              |   | X |  |
| 27 | Es puntual en la entrada al salón de clases                               |   | X |  |
| 28 | Es atento a las observaciones que le hacen los docentes                   | X |   |  |
| 29 | Se respeta mutuamente con sus compañeros                                  | X |   |  |
| 30 | Es disciplinado   |   | X |  |
| 31 | Resuelve problemas que expone los docentes al ejemplificar contenidos     |   | X |  |
| 32 | Es colaborador con su maestro y compañeros                                | X |   |  |
| 33 | Expone sus ideas con claridad   |   | X |  |
| 34 | Existe una adecuada infraestructura de la institución                     | X |   |  |
| 35 | Hay zonas de peligro dentro de la institución para los alumnos y maestros | X |   |  |
| 36 | Zonas recreativas adecuadas   | X |   |  |
| 37 | Baños sanitarios en buen estado   | X |   |  |
| 38 | Existen baños para profesores   | X |   |  |
| 39 | Existe un sala de profesores  |   | X | En la dirección se realizan reuniones. |
| 40 | Existe mobiliario adecuado para los alumnos                               | X |   |  |
| 41 | Cuentan los maestros con recursos pedagógicos                             | X |   |  |
| 42 | Existen distractores de ruido en la institución                           | X |   |  |
| 43 | Existe zonas verdes   |   | X |  |
| 44 | Aulas adecuadas para maestros y alumnos                                   | X |   |  |
| 45 | Zonas de peligro por delincuencia dentro y fuera de la institución        | X |   | La delincuencia abunda afuera.         |

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
 FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE  
 DEPARTAMENTO DE CC.SS, FILOSOFÍA Y LETRAS.



Investigación: el estrés del docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.

GUÍA DE OBSERVACIÓN

OBJETIVO: IDENTIFICAR ACTITUDES DEL DOCENTE QUE MANIFIESTAN ESTRÉS EN SU ENTORNO LABORAL.

CENTRO ESCOLAR: Napoleon Rios.

DÍA \_\_\_\_\_ HORA: 7 am 12 md.

INDICACIÓN: COLOCA UNA "X" EN EL CUADRO "SI" O EL CUADRO "NO", SEGÚN OBSERVES LAS ACTITUDES DEL DOCENTE EN SU ENTORNO LABORAL.

| N® | PREGUNTA  | SI | NO | ESPECIFIQUE                  |
|----|---|----|----|------------------------------|
| 1  | Se observa buena presentación personal  | X  |    |                              |
| 2  | Saluda a sus compañeros al momento del ingreso al C.E   | X  |    |                              |
| 3  | Se observa que tiene una buena relación en su entorno laboral   | X  |    |                              |
| 4  | saludo de forma agradable a su alumnos en el salón de clases  | X  |    | Es atento en eso.            |
| 5  | Utiliza un vocabulario adecuado dentro y fuera del salón de clases  | X  |    |                              |
| 6  | Cumple con el reglamento interno de la institución  | X  |    |                              |
| 7  | Practica valores morales dentro de la institución   | X  |    |                              |
| 8  | Participa en las actividades de la institución  | X  |    |                              |
| 9  | Expone claramente los objetivos a desarrollar en la clase   | X  |    |                              |
|    | Se emociona al momento de la exposición de contenidos   | X  |    |                              |
| 9  | Utiliza diferentes técnicas en el desarrollo de sus clases  | X  |    |                              |
| 10 | Hace buen uso de los materiales didácticos  | X  |    |                              |
| 11 | Se distrae con facilidad  |    | X  | Tiene el control de todo.    |
| 12 | Se auxilia de material didáctico para facilitar el conocimiento transmitido (tecnología)                                |    | X  |                              |
| 13 | Conoce a sus alumnos por su nombre al momento de hacer preguntas  | X  |    |                              |
| 14 | Toma en cuenta las opiniones de cada uno de sus alumnos   |    | X  |                              |
| 15 | Ayuda a sus alumnos de forma colectiva  |    | X  |                              |
| 16 | Ayuda a sus alumnos de forma individual cuando no adquieren los conocimientos necesarios en el desarrollo de contenidos |    | X  | No. Solo explica y no ayuda. |
| 17 | Se relaciona de manera adecuada con cada uno de sus alumnos   | X  |    |                              |
| 18 | Se muestra seguro(o) al momento del desarrollo de contenidos y respuesta a interrogantes                                | X  |    |                              |
| 19 | Se enoja con facilidad en el desarrollo de diferentes contenidos de cada una de las materias                            |    | X  |                              |
|    | Presenta algún tips nervioso durante la clase   |    | X  |                              |
| 20 | Se observa estresado al docente   | X  |    |                              |
| 21 | Muestra respeto cuando algún alumno no responde de forma adecuada   | X  |    |                              |
| 22 | Incentiva a sus alumnos para que haya disciplina en el salón de clases  | X  |    |                              |
| 23 | Soluciona problemas que se presentan en el salón de clases  | X  |    |                              |
| 24 | En los recreos se relaciona de forma agradable con sus compañeros   | X  |    |                              |

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
| 25 | Se observa aislado de su labor docente en los recreos (cuido de zonas)    |   | X |   |
| 26 | El alumno se presenta debidamente uniformado                              | X |   |   |
| 27 | Es puntual en la entrada al salón de clases                               |   | X |   |
| 28 | Es atento a las observaciones que le hacen los docentes                   |   | X | Muestra rebeldía.   |
| 29 | Se respeta mutuamente con sus compañeros                                  | X |   |   |
| 30 | Es disciplinado   |   | X |   |
| 31 | Resuelve problemas que expone los docentes al ejemplificar contenidos     | X |   |   |
| 32 | Es colaborador con su maestro y compañeros                                |   | X |   |
| 33 | Expone sus ideas con claridad   |   | X |   |
| 34 | Existe una adecuada infraestructura de la institución                     | X |   |   |
| 35 | Hay zonas de peligro dentro de la institución para los alumnos y maestros | X |   |   |
| 36 | Zonas recreativas adecuadas   | X |   |   |
| 37 | Baños sanitarios en buen estado   | X |   |   |
| 38 | Existen baños para profesores   | X |   |   |
| 39 | Existe un sala de profesores  |   | X | No se da en la dirección las reuniones.                       |
| 40 | Existe mobiliario adecuado para los alumnos                               | X |   |   |
| 41 | Cuentan los maestros con recursos pedagógicos                             | X |   |   |
| 42 | Existen distractores de ruido en la institución                           | X |   |   |
| 43 | Existe zonas verdes   |   | X |   |
| 44 | Aulas adecuadas para maestros y alumnos                                   | X |   |   |
| 45 | Zonas de peligro por delincuencia dentro y fuera de la institución        | X |   | Si hay zonas de peligro seria la entrada y la hora de salida. |

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE  
DEPARTAMENTO DE CC.SS, FILOSOFÍA Y LETRAS.



Investigación: el estrés del docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.

GUÍA DE OBSERVACIÓN

OBJETIVO: IDENTIFICAR ACTITUDES DEL DOCENTE QUE MANIFIESTAN ESTRÉS EN SU ENTORNO LABORAL.

CENTRO ESCOLAR: Leopoldo Mayen Torres.

OBSERVADOR: Guillermo Ernesto Castaneda Rivas.

DÍA \_\_\_\_\_ HORA: 7 am 12 md.

INDICACIÓN: COLOCA UNA "X" EN EL CUADRO "SI" O EL CUADRO "NO", SEGÚN OBSERVES LAS ACTITUDES DEL DOCENTE EN SU ENTORNO LABORAL.

| N® | PREGUNTA  | SI | NO | ESPECIFIQUE                            |
|----|---|----|----|--|
| 1  | Se observa buena presentación personal  | X  |    |  |
| 2  | Saluda a sus compañeros al momento del ingreso al C.E   | X  |    |  |
| 3  | Se observa que tiene una buena relación en su entorno laboral   | X  |    |  |
| 4  | saludo de forma agradable a su alumnos en el salón de clases  | X  |    |  |
| 5  | Utiliza un vocabulario adecuado dentro y fuera del salón de clases  | X  |    |  |
| 6  | Cumple con el reglamento interno de la institución  | X  |    |  |
| 7  | Practica valores morales dentro de la institución   | X  |    |  |
| 8  | Participa en las actividades de la institución  | X  |    | Es muy colaboradora.                   |
| 9  | Expone claramente los objetivos a desarrollar en la clase   | X  |    |  |
|    | Se emociona al momento de la exposición de contenidos   | X  |    |  |
| 9  | Utiliza diferentes técnicas en el desarrollo de sus clases  | X  |    |  |
| 10 | Hace buen uso de los materiales didácticos  | X  |    |  |
| 11 | Se distrae con facilidad  |    | X  | Procura mantener el orden.             |
| 12 | Se auxilia de material didáctico para facilitar el conocimiento transmitido (tecnología)                                | X  |    |  |
| 13 | Conoce a sus alumnos por su nombre al momento de hacer preguntas  | X  |    |  |
| 14 | Toma en cuenta las opiniones de cada uno de sus alumnos   |    | X  | Procura solo hablar y dejar claro.     |
| 15 | Ayuda a sus alumnos de forma colectiva  | X  |    |  |
| 16 | Ayuda a sus alumnos de forma individual cuando no adquieren los conocimientos necesarios en el desarrollo de contenidos |    | X  | Formas grupos y entre ellos se ayudan. |
| 17 | Se relaciona de manera adecuada con cada uno de sus alumnos   | X  |    |  |
| 18 | Se muestra seguro(o) al momento del desarrollo de contenidos y respuesta a interrogantes                                |    | X  |  |
| 19 | Se enoja con facilidad en el desarrollo de diferentes contenidos de cada una de las materias                            | X  |    |  |
|    | Presenta algún tips nervioso durante la clase   | X  |    |  |
| 20 | Se observa estresado al docente   | X  |    |  |
| 21 | Muestra respeto cuando algún alumno no responde de forma adecuada   |    | X  | Con tanta autoridad que quiere imponer |

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
|    |   |   |   | grita mucho.                                |
| 22 | Incentiva a sus alumnos para que haya disciplina en el salón de clases    | X |   |   |
| 23 | Soluciona problemas que se presentan en el salón de clases                |   | X |   |
| 24 | En los recreos se relaciona de forma agradable con sus compañeros         | X |   |   |
| 25 | Se observa aislado de su labor docente en los recreos (cuido de zonas)    |   | X |   |
| 26 | El alumno se presenta debidamente uniformado                              | X |   |   |
| 27 | Es puntual en la entrada al salón de clases                               | X |   |   |
| 28 | Es atento a las observaciones que le hacen los docentes                   |   | X |   |
| 29 | Se respeta mutuamente con sus compañeros                                  | X |   |   |
| 30 | Es disciplinado   |   | X |   |
| 31 | Resuelve problemas que expone los docentes al ejemplificar contenidos     |   | X |   |
| 32 | Es colaborador con su maestro y compañeros                                | X |   |   |
| 33 | Expone sus ideas con claridad   |   | X | Es muy acelerada y a veces cuesta entender. |
| 34 | Existe una adecuada infraestructura de la institución                     | X |   |   |
| 35 | Hay zonas de peligro dentro de la institución para los alumnos y maestros | X |   |   |
| 36 | Zonas recreativas adecuadas   | X |   |   |
| 37 | Baños sanitarios en buen estado   |   | X | Algunos.                                    |
| 38 | Existen baños para profesores   | X |   |   |
| 39 | Existe un sala de profesores  |   | X | No hay una sala.                            |
| 40 | Existe mobiliario adecuado para los alumnos                               | X |   |   |
| 41 | Cuentan los maestros con recursos pedagógicos                             | X |   |   |
| 42 | Existen distractores de ruido en la institución                           | X |   |   |
| 43 | Existe zonas verdes   |   | X |   |
| 44 | Aulas adecuadas para maestros y alumnos                                   | X |   |   |
| 45 | Zonas de peligro por delincuencia dentro y fuera de la institución        | X |   |   |

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE  
DEPARTAMENTO DE CC.SS, FILOSOFÍA Y LETRAS.



Investigación: el estrés del docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica de los centros escolares Leopoldo Mayen Torres y Napoleón Ríos.

GUÍA DE OBSERVACIÓN

OBJETIVO: IDENTIFICAR ACTITUDES DEL DOCENTE QUE MANIFIESTAN ESTRÉS EN SU ENTORNO LABORAL.

CENTRO ESCOLAR: Napoleón ríos.

OBSERVADOR: Ingrid Roxana Martínez Quintanilla.

DÍA \_\_\_\_\_ HORA: 7am 12 md.

INDICACIÓN: COLOCA UNA "X" EN EL CUADRO "SI" O EL CUADRO "NO", SEGÚN OBSERVES LAS ACTITUDES DEL DOCENTE EN SU ENTORNO LABORAL.

| N® | PREGUNTA  | SI | NO | ESPECIFIQUE                      |
|----|---|----|----|----------------------------------|
| 1  | Se observa buena presentación personal  | X  |    |                                  |
| 2  | Saluda a sus compañeros al momento del ingreso al C.E   | X  |    |                                  |
| 3  | Se observa que tiene una buena relación en su entorno laboral   | X  |    |                                  |
| 4  | saludo de forma agradable a su alumnos en el salón de clases  | X  |    |                                  |
| 5  | Utiliza un vocabulario adecuado dentro y fuera del salón de clases  | X  |    |                                  |
| 6  | Cumple con el reglamento interno de la institución  | X  |    |                                  |
| 7  | Practica valores morales dentro de la institución   | X  |    |                                  |
| 8  | Participa en las actividades de la institución  | X  |    |                                  |
| 9  | Expone claramente los objetivos a desarrollar en la clase   | X  |    |                                  |
|    | Se emociona al momento de la exposición de contenidos   | X  |    |                                  |
| 9  | Utiliza diferentes técnicas en el desarrollo de sus clases  | X  |    |                                  |
| 10 | Hace buen uso de los materiales didácticos  |    |    |                                  |
| 11 | Se distrae con facilidad  |    | X  | Mantiene el control.             |
| 12 | Se auxilia de material didáctico para facilitar el conocimiento transmitido (tecnología)                                | X  |    |                                  |
| 13 | Conoce a sus alumnos por su nombre al momento de hacer preguntas  | X  |    |                                  |
| 14 | Toma en cuenta las opiniones de cada uno de sus alumnos   |    | X  | Muestra preferencia con algunos. |
| 15 | Ayuda a sus alumnos de forma colectiva  | X  |    |                                  |
| 16 | Ayuda a sus alumnos de forma individual cuando no adquieren los conocimientos necesarios en el desarrollo de contenidos |    | X  |                                  |
| 17 | Se relaciona de manera adecuada con cada uno de sus alumnos   | X  |    |                                  |
| 18 | Se muestra seguro(o) al momento del desarrollo de contenidos y respuesta a interrogantes                                | X  |    |                                  |
| 19 | Se enoja con facilidad en el desarrollo de diferentes contenidos de cada una de las materias                            |    | X  |                                  |
|    | Presenta algún tips nervioso durante la clase   |    | X  |                                  |
| 20 | Se observa estresado al docente   | X  |    | Si se nota el grado de estrés.   |
| 21 | Muestra respeto cuando algún alumno no responde de forma adecuada   | X  |    |                                  |
| 22 | Incentiva a sus alumnos para que haya disciplina en el salón de   | X  |    |                                  |

|    |   |   |   |                            |
|----|---|---|---|----------------------------|
|    | clases  |   |   |                            |
| 23 | Soluciona problemas que se presentan en el salón de clases                | X |   |                            |
| 24 | En los recreos se relaciona de forma agradable con sus compañeros         | X |   | Convive mucho con colegas. |
| 25 | Se observa aislado de su labor docente en los recreos (cuido de zonas)    |   | X |                            |
| 26 | El alumno se presenta debidamente uniformado                              | X |   |                            |
| 27 | Es puntual en la entrada al salón de clases                               |   | X |                            |
| 28 | Es atento a las observaciones que le hacen los docentes                   |   | X |                            |
| 29 | Se respeta mutuamente con sus compañeros                                  | X |   |                            |
| 30 | Es disciplinado   | X |   |                            |
| 31 | Resuelve problemas que expone los docentes al ejemplificar contenidos     |   | X |                            |
| 32 | Es colaborador con su maestro y compañeros                                | X |   |                            |
| 33 | Expone sus ideas con claridad   |   | X |                            |
| 34 | Existe una adecuada infraestructura de la institución                     | X |   |                            |
| 35 | Hay zonas de peligro dentro de la institución para los alumnos y maestros | X |   |                            |
| 36 | Zonas recreativas adecuadas   | X |   |                            |
| 37 | Baños sanitarios en buen estado   | X |   |                            |
| 38 | Existen baños para profesores   | X |   |                            |
| 39 | Existe un sala de profesores  |   | X | La dirección es la sala    |
| 40 | Existe mobiliario adecuado para los alumnos                               | X |   |                            |
| 41 | Cuentan los maestros con recursos pedagógicos                             | X |   |                            |
| 42 | Existen distractores de ruido en la institución                           | X |   |                            |
| 43 | Existe zonas verdes   |   | X |                            |
| 44 | Aulas adecuadas para maestros y alumnos                                   | X |   |                            |
| 45 | Zonas de peligro por delincuencia dentro y fuera de la institución        | X |   |                            |

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE  
DEPARTAMENTO DE CC.SS, FILOSOFÍA Y LETRAS.



Investigación: el estrés del docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.

GUÍA DE OBSERVACIÓN

OBJETIVO: IDENTIFICAR ACTITUDES DEL DOCENTE QUE MANIFIESTAN ESTRÉS EN SU ENTORNO LABORAL.

CENTRO ESCOLAR: Leopoldo Mayén Torres

OBSERVADOR: Ingrid Roxana Martínez Quintanilla

DÍA 07/10/ 14 HORA \_\_\_\_\_

INDICACIÓN: COLOCA UNA "X" EN EL CUADRO "SI" O EL CUADRO "NO", SEGÚN OBSERVES LAS ACTITUDES DEL DOCENTE EN SU ENTORNO LABORAL.

| N®  | PREGUNTA  | SI | NO | ESPECIFIQUE   |
|-----|---|----|----|---------------|
| 1   | Se observa buena presentación personal  | X  |    |               |
| 2   | Saluda a sus compañeros al momento del ingreso al C.E   | X  |    |               |
| 3   | Se observa que tiene una buena relación en su entorno laboral   | X  |    |               |
| 4   | saludo de forma agradable a su alumnos en el salón de clases  | X  |    |               |
| 5   | Utiliza un vocabulario adecuado dentro y fuera del salón de clases  | X  |    |               |
| 6   | Cumple con el reglamento interno de la institución  | X  |    |               |
| 7   | Practica valores morales dentro de la institución   | X  |    |               |
| 8   | Participa en las actividades de la institución  | X  |    | Es muy activa |
| 9   | Expone claramente los objetivos a desarrollar en la clase   | X  |    |               |
|     | Se emociona al momento de la exposición de contenidos   | x  |    |               |
| 10. | Utiliza diferentes técnicas en el desarrollo de sus clases  | X  |    |               |
| 11  | Hace buen uso de los materiales didácticos  | X  |    |               |
| 12  | Se distrae con facilidad  |    | X  |               |
| 13  | Se auxilia de material didáctico para facilitar el conocimiento transmitido (tecnología)                                | X  |    |               |
| 14  | Conoce a sus alumnos por su nombre al momento de hacer preguntas  | X  |    |               |
| 15  | Toma en cuenta las opiniones de cada uno de sus alumnos   | X  |    |               |
| 16  | Ayuda a sus alumnos de forma colectiva  | X  |    |               |
| 17  | Ayuda a sus alumnos de forma individual cuando no adquieren los conocimientos necesarios en el desarrollo de contenidos | x  |    |               |
| 18  | Se relaciona de manera adecuada con cada uno de sus alumnos   | X  |    |               |
| 19  | Se muestra seguro(o) al momento del desarrollo de contenidos y respuesta a interrogantes                                | X  |    |               |
| 20  | Se enoja con facilidad en el desarrollo de diferentes contenidos de cada una de las materias                            |    | X  |               |
|     | Presenta algún tips nervioso durante la clase   |    | X  |               |
| 20  | Se observa estresado al docente   |    | x  |               |
| 21  | Muestra respeto cuando algún alumno no responde de forma adecuada   | X  |    |               |
| 22  | Incentiva a sus alumnos para que haya disciplina en el salón de clases  | X  |    |               |
| 23  | Soluciona problemas que se presentan en el salón de clases  | X  |    |               |
| 24  | En los recreos se relaciona de forma agradable con sus compañeros   | X  |    |               |

|    |   |   |   |                          |
|----|---|---|---|--------------------------|
| 25 | Se observa aislado de su labor docente en los recreos (cuido de zonas)    |   | X |                          |
| 26 | El alumno se presenta debidamente uniformado                              | X |   |                          |
| 27 | Es puntual en la entrada al salón de clases                               | X |   |                          |
| 28 | Es atento a las observaciones que le hacen los docentes                   | X |   |                          |
| 29 | Se respeta mutuamente con sus compañeros                                  | X |   |                          |
| 30 | Es disciplinado   | X |   |                          |
| 31 | Resuelve problemas que expone los docentes al ejemplificar contenidos     | X |   |                          |
| 32 | Es colaborador con su maestro y compañeros                                | X |   |                          |
| 33 | Expone sus ideas con claridad   | X |   |                          |
| 34 | Existe una adecuada infraestructura de la institución                     |   | X |                          |
| 35 | Hay zonas de peligro dentro de la institución para los alumnos y maestros |   | X | En los grados se inundan |
| 36 | Zonas recreativas adecuadas   |   | X |                          |
| 37 | Baños sanitarios en buen estado   |   | X | Todos en mal estado      |
| 38 | Existen baños para profesores   | x |   | Uno solo                 |
| 39 | Existe un sala de profesores  |   | X |                          |
| 40 | Existe mobiliario adecuado para los alumnos                               |   | X |                          |
| 41 | Cuentan los maestros con recursos pedagógicos                             |   | X |                          |
| 42 | Existen distractores de ruido en la institución                           | X |   |                          |
| 43 | Existe zonas verdes   |   | X |                          |
| 44 | Aulas adecuadas para maestros y alumnos                                   |   | X |                          |
| 45 | Zonas de peligro por delincuencia dentro y fuera de la institución        | X |   |                          |

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE  
DEPARTAMENTO DE CC.SS, FILOSOFÍA Y LETRAS.



Investigación: el estrés del docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.

GUÍA DE OBSERVACIÓN

OBJETIVO: IDENTIFICAR ACTITUDES DEL DOCENTE QUE MANIFIESTAN ESTRÉS EN SU ENTORNO LABORAL.

CENTRO ESCOLAR: Leopoldo Mayén Torres.

OBSERVADOR Ángel Ernesto, Solís Alarcón.

DÍA: 23/05/14 HORA: de 7 a 11 am

INDICACIÓN: COLOCA UNA "X" EN EL CUADRO "SI" O EL CUADRO "NO", SEGÚN OBSERVES LAS ACTITUDES DEL DOCENTE EN SU ENTORNO LABORAL.

| N® | PREGUNTA  | SI | NO | ESPECIFIQUE                        |
|----|---|----|----|------------------------------------|
| 1  | Se observa buena presentación personal  | x  |    | Adecuado                           |
| 2  | Saluda a sus compañeros al momento del ingreso al C.E   | x  |    | Siempre                            |
| 3  | Se observa que tiene una buena relación en su entorno laboral   | x  |    |                                    |
| 4  | saludo de forma agradable a su alumnos en el salón de clases  | x  |    |                                    |
| 5  | Utiliza un vocabulario adecuado dentro y fuera del salón de clases  | x  |    |                                    |
| 6  | Cumple con el reglamento interno de la institución  | x  |    | A veces                            |
| 7  | Practica valores morales dentro de la institución   | x  |    |                                    |
| 8  | Participa en las actividades de la institución  | x  |    |                                    |
| 9  | Expone claramente los objetivos a desarrollar en la clase   |    | X  |                                    |
|    | Se emociona al momento de la exposición de contenidos   |    | X  | A veces                            |
| 9  | Utiliza diferentes técnicas en el desarrollo de sus clases  |    | X  | Solo el libro de trabajo           |
| 10 | Hace buen uso de los materiales didácticos  | x  |    | Pide a los alumnos llevar material |
| 11 | Se distrae con facilidad  | x  |    | Por los ruidos de la zona          |
| 12 | Se auxilia de material didáctico para facilitar el conocimiento transmitido (tecnología)                                |    | X  | No hay en la institución           |
| 13 | Conoce a sus alumnos por su nombre al momento de hacer preguntas  | X  |    |                                    |
| 14 | Toma en cuenta las opiniones de cada uno de sus alumnos   | X  |    |                                    |
| 15 | Ayuda a sus alumnos de forma colectiva  | X  |    |                                    |
| 16 | Ayuda a sus alumnos de forma individual cuando no adquieren los conocimientos necesarios en el desarrollo de contenidos | X  |    |                                    |
| 17 | Se relaciona de manera adecuada con cada uno de sus alumnos   | X  |    |                                    |
| 18 | Se muestra seguro(o) al momento del desarrollo de contenidos y respuesta a interrogantes                                | X  |    |                                    |
| 19 | Se enoja con facilidad en el desarrollo de diferentes contenidos de cada una de las materias                            | X  |    | Cuando los alumnos molestan        |
|    | Presenta algún tips nervioso durante la clase   |    | X  |                                    |
| 20 | Se observa estresado al docente   | X  |    | En ocasiones                       |
| 21 | Muestra respeto cuando algún alumno no responde de forma adecuada   | X  |    |                                    |
| 22 | Incentiva a sus alumnos para que haya disciplina en el salón de clases  | X  |    |                                    |

|    |   |   |   |                               |
|----|---|---|---|-------------------------------|
| 23 | Soluciona problemas que se presentan en el salón de clases                | x |   | Casi siempre                  |
| 24 | En los recreos se relaciona de forma agradable con sus compañeros         | X |   |                               |
| 25 | Se observa aislado de su labor docente en los recreos (cuido de zonas)    |   | X |                               |
| 26 | El alumno se presenta debidamente uniformado                              | X |   | A veces                       |
| 27 | Es puntual en la entrada al salón de clases                               |   | X |                               |
| 28 | Es atento a las observaciones que le hacen los docentes                   |   | x | Pocas veces                   |
| 29 | Se respeta mutuamente con sus compañeros                                  |   | X |                               |
| 30 | Es disciplinado   |   | x | Pocas veces                   |
| 31 | Resuelve problemas que expone los docentes al ejemplificar contenidos     | X |   |                               |
| 32 | Es colaborador con su maestro y compañeros                                | X |   |                               |
| 33 | Expone sus ideas con claridad   | X |   |                               |
| 34 | Existe una adecuada infraestructura de la institución                     |   | X |                               |
| 35 | Hay zonas de peligro dentro de la institución para los alumnos y maestros | X |   |                               |
| 36 | Zonas recreativas adecuadas   |   | X |                               |
| 37 | Baños sanitarios en buen estado   |   | x | Todos en mal estado           |
| 38 | Existen baños para profesores   | x |   | Uno                           |
| 39 | Existe un sala de profesores  |   | X |                               |
| 40 | Existe mobiliario adecuado para los alumnos                               |   | x | Casi todos están deteriorados |
| 41 | Cuentan los maestros con recursos pedagógicos                             |   | x | Los tienen que comprar        |
| 42 | Existen distractores de ruido en la institución                           | x |   | Ruido de buses                |
| 43 | Existe zonas verdes   |   | X |                               |
| 44 | Aulas adecuadas para maestros y alumnos                                   |   | x | Son muy pequeñas              |
| 45 | Zonas de peligro por delincuencia dentro y fuera de la institución        | x |   | Maras                         |

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE  
DEPARTAMENTO DE CC.SS, FILOSOFÍA Y LETRAS.



Investigación: el estrés del docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.

GUÍA DE OBSERVACIÓN

OBJETIVO: IDENTIFICAR ACTITUDES DEL DOCENTE QUE MANIFIESTAN ESTRÉS EN SU ENTORNO LABORAL.

CENTRO ESCOLAR: Napoleón Ríos

OBSERVADORA: Ángel Ernesto Solís Alarcón

DÍA \_\_\_\_\_ HORA \_\_\_\_\_

INDICACIÓN: COLOCA UNA "X" EN EL CUADRO "SI" O EL CUADRO "NO", SEGÚN OBSERVES LAS ACTITUDES DEL DOCENTE EN SU ENTORNO LABORAL.

| N® | PREGUNTA  | SI | NO | ESPECIFIQUE  |
|----|---|----|----|--------------|
| 1  | Se observa buena presentación personal  | X  |    |              |
| 2  | Saluda a sus compañeros al momento del ingreso al C.E   | X  |    |              |
| 3  | Se observa que tiene una buena relación en su entorno laboral   | X  |    |              |
| 4  | saludo de forma agradable a su alumnos en el salón de clases  | X  |    |              |
| 5  | Utiliza un vocabulario adecuado dentro y fuera del salón de clases  | X  |    |              |
| 6  | Cumple con el reglamento interno de la institución  | X  |    |              |
| 7  | Practica valores morales dentro de la institución   | X  |    |              |
| 8  | Participa en las actividades de la institución  | X  |    |              |
| 9  | Expone claramente los objetivos a desarrollar en la clase   | X  |    |              |
|    | Se emociona al momento de la exposición de contenidos   | X  |    |              |
| 9  | Utiliza diferentes técnicas en el desarrollo de sus clases  | X  |    |              |
| 10 | Hace buen uso de los materiales didácticos  | X  |    |              |
| 11 | Se distrae con facilidad  |    | x  |              |
| 12 | Se auxilia de material didáctico para facilitar el conocimiento transmitido (tecnología)                                |    | X  |              |
| 13 | Conoce a sus alumnos por su nombre al momento de hacer preguntas  | X  |    |              |
| 14 | Toma en cuenta las opiniones de cada uno de sus alumnos   | X  |    |              |
| 15 | Ayuda a sus alumnos de forma colectiva  | X  |    |              |
| 16 | Ayuda a sus alumnos de forma individual cuando no adquieren los conocimientos necesarios en el desarrollo de contenidos | x  |    |              |
| 17 | Se relaciona de manera adecuada con cada uno de sus alumnos   | X  |    |              |
| 18 | Se muestra seguro(o) al momento del desarrollo de contenidos y respuesta a interrogantes                                | X  |    |              |
| 19 | Se enoja con facilidad en el desarrollo de diferentes contenidos de cada una de las materias                            | X  |    |              |
|    | Presenta algún tips nervioso durante la clase   |    | X  |              |
| 20 | Se observa estresado al docente   | X  |    | En ocasiones |
| 21 | Muestra respeto cuando algún alumno no responde de forma adecuada   | X  |    |              |
| 22 | Incentiva a sus alumnos para que haya disciplina en el salón de clases  | X  |    |              |
| 23 | Soluciona problemas que se presentan en el salón de clases  | X  |    |              |
| 24 | En los recreos se relaciona de forma agradable con sus compañeros   | X  |    |              |

|    |   |   |   |              |
|----|---|---|---|--------------|
| 25 | Se observa aislado de su labor docente en los recreos (cuido de zonas)    |   | X |              |
| 26 | El alumno se presenta debidamente uniformado                              | X |   |              |
| 27 | Es puntual en la entrada al salón de clases                               | X |   |              |
| 28 | Es atento a las observaciones que le hacen los docentes                   | X |   |              |
| 29 | Se respeta mutuamente con sus compañeros                                  | X |   |              |
| 30 | Es disciplinado   |   | x | En ocasiones |
| 31 | Resuelve problemas que expone los docentes al ejemplificar contenidos     | X |   |              |
| 32 | Es colaborador con su maestro y compañeros                                | X |   |              |
| 33 | Expone sus ideas con claridad   | X |   |              |
| 34 | Existe una adecuada infraestructura de la institución                     |   | X |              |
| 35 | Hay zonas de peligro dentro de la institución para los alumnos y maestros |   | x |              |
| 36 | Zonas recreativas adecuadas   |   | X |              |
| 37 | Baños sanitarios en buen estado   |   | X |              |
| 38 | Existen baños para profesores   | X |   |              |
| 39 | Existe un sala de profesores  |   | X |              |
| 40 | Existe mobiliario adecuado para los alumnos                               |   | X |              |
| 41 | Cuentan los maestros con recursos pedagógicos                             |   | X |              |
| 42 | Existen distractores de ruido en la institución                           | X |   |              |
| 43 | Existe zonas verdes   |   | X |              |
| 44 | Aulas adecuadas para maestros y alumnos                                   |   | X |              |
| 45 | Zonas de peligro por delincuencia dentro y fuera de la institución        | X |   |              |

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE  
DEPARTAMENTO DE CC.SS, FILOSOFÍA Y LETRAS.



Investigación: el estrés del docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza-aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.

#### GUÍA DE ENTREVISTA

OBJETIVO: obtener información necesaria sobre los efectos que puede ocasionar el estrés en la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.

Centro Escolar: Leopoldo Mayén Torres.

Observador: Ángel Ernesto, Solís Alarcón.

Día: 02/07/2014 Hora: 8:30 am Grado: 5<sup>o</sup>A

Indicación: responda según crea conveniente a cada una de las interrogantes que se le presentan a continuación. En algunas ocasiones solo con una "x" responda sí o no y responda de forma clara a las preguntas abiertas que se encuentran en esta entrevista.

5. ¿Ha escuchado hablar de la palabra estrés?

**Sí**

6. ¿Sabe usted que significa la palabra estrés?

**Es una presión que hace que una persona se sienta ansiosa y nerviosa, mal humorada, cansada y desanimada.**

7. ¿Sabe que síntomas presenta el estrés en el estado físico y mental de una persona?

**Nerviosa, seria, impaciente, quiere que solo a ella se le escuche, cree que solo ella tiene la razón y es una persona insatisfecha, etc.**

8. ¿Piensa usted que el estrés es un factor que interviene en la persona para que se desarrolle de manera eficaz en su lugar de trabajo?

**Sí**

¿Por qué?

**Una persona estresada no puede desarrollar de manera adecuada o con eficiencia su labor.**

13. ¿Qué situaciones laborales le provocan tensión o estrés?

**Presiones del director, alumnos con aprendizaje lento y falta de planificación en el trabajo.**

14. ¿Qué repercusiones cree que puede traer consigo el estrés para la persona que lo padece?

**Provoca enfermedades que la persona aun no padece, enemistades e intolerancia.**

15. ¿Alguna vez usted se ha sentido estresado?

**Si**

¿En qué situaciones?

**Cuando en la escuela se necesitan trabajos de papelería urgente, llenar documentos y al estar atendiendo a los alumnos a la vez.**

¿Cómo hizo para superar ese estrés?

**Hablar con el director que si quiere trabajos de calidad yo solo puedo hacer una cosa a la vez y hacerla con anticipación.**

16. ¿Cómo es su estado de ánimo cuando se enfrenta con problemas de indisciplina en el aula?

**Me tranquilizo para poder escuchar y tomar buenas decisiones.**

17. ¿Considera que el estrés afecta su rendimiento físico y mental al momento de trabajar?

**Si**

¿En qué forma?

**Trabajos mal hechos y ansiedad por terminar la jornada de trabajo.**

18. ¿Qué problemas considera usted que pueden causar estrés?

**Problemas familiares, problemas económicos, amenazas, problemas entre compañeros de trabajo, y problemas de salud.**

19. ¿Cómo es su relación con sus colegas y comunidad educativa?

**Me considero una persona amigable, dispuesta a ayudar y tener siempre una sonrisa.**

20. Según su experiencia laboral considera que el estrés se puede evitar?

**Si**

¿Cómo?

**Acercándome a Dios; de esa manera se verá todo positivo, tener la madures de apartar lo familiar de lo laboral y hacer ejercicio físico es muy importante.**

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE  
DEPARTAMENTO DE CC.SS, FILOSOFÍA Y LETRAS.



Investigación: el estrés del docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza-aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.

GUÍA DE ENTREVISTA

OBJETIVO: obtener información necesaria sobre los efectos que puede ocasionar el estrés en la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.

Centro Escolar: Leopoldo Mayén Torres.

Observador: Ángel Ernesto, Solís Alarcón.

Día: 02/07/2014

Hora: 8:30 am

Grado: 4<sup>o</sup>A

Indicación: responda según crea conveniente a cada una de las interrogantes que se le presentan a continuación. En algunas ocasiones solo con una "x" responda sí o no y responda de forma clara a las preguntas abiertas que se encuentran en esta entrevista.

1. ¿Ha escuchado hablar de la palabra estrés?

**Si**

2. ¿Sabe usted que significa la palabra estrés?

**Cansancio, agotamiento emocional y físico.**

3. ¿Sabe que síntomas presenta el estrés en el estado físico y mental de una persona?

**Dolor de cabeza, creo que los síntomas pueden ser diversos, es decir, dependiendo del metabolismo de la persona.**

4. ¿Piensa usted que el estrés es un factor que interviene en la persona para que se desarrolle de manera eficaz en su lugar de trabajo?

**Si**

¿Por qué?

**Limita la capacidad de desenvolvimiento.**

5. ¿Qué situaciones laborales le provocan tensión o estrés?

**Cuando no logro que se lo esperado, en cuanto al aprendizaje de mis alumnos y a las relaciones interpersonales con los demás docentes.**

6. ¿Qué repercusiones cree que puede traer consigo el estrés para la persona que lo padece?

**Muchos en todas las áreas; pérdida del trabajo, problemas familiares y en otros casos el suicidio.**

7. ¿Alguna vez usted se ha sentido estresado?

**Si**

¿En qué situaciones?

**Problemas familiares y del trabajo.**

¿Cómo hizo para superar ese estrés?

**Dedicar más tiempo en mi relación con Dios, y tratar que las situaciones adversas no sean mi prioridad.**

8. ¿Cómo es su estado de ánimo cuando se enfrenta con problemas de indisciplina en el aula?

**Mi temperamento es suave, pero considero que esas situaciones muchas veces elevan mi temperamento.**

9. ¿Considera que el estrés afecta su rendimiento físico y mental al momento de trabajar?

**Si**

¿En qué forma?

**No tengo el mismo ánimo, hay cansancio hasta desencadenar o provocar una enfermedad.**

10. ¿Qué problemas considera usted que pueden causar estrés?

**Problemas familiares y laborales.**

11. ¿Cómo es su relación con sus colegas y comunidad educativa?

**Estable, trato de mantener la armonía con todos/as.**

12. Según su experiencia laboral considera que el estrés se puede evitar

**Si**

¿Cómo?

**Dándonos más confianza a nosotros, creyendo en nuestra capacidad emocional.**

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE  
DEPARTAMENTO DE CC.SS, FILOSOFÍA Y LETRAS.



Investigación: el estrés del docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza-aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.

#### GUÍA DE ENTREVISTA

OBJETIVO: obtener información necesaria sobre los efectos que puede ocasionar el estrés en la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.

Centro Escolar: Leopoldo Mayén Torres.

Observador: Ángel Ernesto, Solís Alarcón.

Día: 02/07/2014 Hora: 11:15 am Grado: 4<sup>o</sup>B"

Indicación: responda según crea conveniente a cada una de las interrogantes que se le presentan a continuación. En algunas ocasiones solo con una "x" responda sí o no y responda de forma clara a las preguntas abiertas que se encuentran en esta entrevista.

1. ¿Ha escuchado hablar de la palabra estrés?

**Si**

2. ¿Sabe usted que significa la palabra estrés?

**Es el estado emocional en el que nos encontramos en algunos momentos.**

3. ¿Sabe que síntomas presenta el estrés en el estado físico y mental de una persona

**Cansancio, agotamiento, depresión y enfermedades.**

4. ¿Piensa usted que el estrés es un factor que interviene en la persona para que se desarrolle de manera eficaz en su lugar de trabajo?

**Si**

¿Por qué?

**La persona no rinde igual, no da los mismos resultados.**

5. ¿Qué situaciones laborales le provocan tensión o estrés?

**Muchas presiones del jefe para revisar algunas cuestiones del trabajo y el mal comportamientos de los alumnos, el horario de entrada y los descuentos al faltar al centro escolar.**

6. ¿Qué repercusiones cree que puede traer consigo el estrés para la persona que lo padece?

**Enfermedades psicológicas, colitis nerviosa, enfermedades somáticas (cree que las tiene) dolores de cabeza tensionales.**

7. ¿Alguna vez usted se ha sentido estresado?  
**Si**

¿En qué situaciones?

**En la familia, en el trabajo y en lo económico.**

¿Cómo hizo para superar ese estrés?

**El estrés no se cura nunca por que las situaciones diarias de la vida, se lo provocan, pero se supera un poco con descanso, vacaciones, salidas con familiares, amigos y compañeros**

8. ¿Cómo es su estado de ánimo cuando se enfrenta con problemas de indisciplina en el aula?

**De molestia y enojo.**

9. ¿Considera que el estrés afecta su rendimiento físico y mental al momento de trabajar?  
**Si**

¿En qué forma? \_

**Se enferma uno de todas las partes del organismo, tiene que estar yendo a pasar consulta bien seguido y con ello pedir muchos permisos.**

10. ¿Qué problemas considera usted que pueden causar estrés?

**Económicos, sociales y laborales.**

11. ¿Cómo es su relación con sus colegas y comunidad educativa?

**Muy buena.**

12. Según su experiencia laboral considera que el estrés se puede evitar  
**No**

¿Cómo?

**Uno como ser humano que se encuentra entre muchas situaciones que generan estrés siempre estará expuesto a él aunque uno no quiera.**



**Depresiones, bajo rendimiento laboral, conflictos familiares, ideas suicidas.**

23. ¿Alguna vez usted se ha sentido estresado?

**Si**

¿En qué situaciones

**Cuando tengo acumulación de trabajo, cuando realizo actividades que no me satisfacen.**

24. ¿Cómo es su estado de ánimo cuando se enfrenta con problemas de indisciplina en el aula?

**Decaído, ya que como docentes nos tenemos que enfrentar a problemas verdaderamente serios, pero todo depende de las condiciones en las que nos encontremos.**

25. ¿Considera que el estrés afecta su rendimiento físico y mental al momento de trabajar?

**Si**

¿En qué forma?

**Tengo menos paciencia para soportar la indisciplina de los alumnos.**

26. Qué problemas considera usted que pueden causar estrés

**Exceso de trabajo, conflictos familiares.**

27. ¿Cómo es su relación con sus colegas y comunidad educativa?

**Muy buena aunque siempre existen diferencias pero se logran sobrellevar.**

28. Según su experiencia laboral considera que el estrés se puede evitar

**Sí**

¿Cómo?

**Teniendo un comité de psicosocial, el cual genere actividades de relajación, hacer ejercicio y utilizar el tiempo en actividades que verdaderamente nos gusten.**



6. ¿Qué repercusiones cree que puede traer consigo el estrés para la persona que lo padece?  
**Desanimo, enfermedades crónicas, mal humor, inconformidad con su trabajo.**

7. ¿Alguna vez usted se ha sentido estresado?

**Sí**

¿En qué situaciones

**En las reuniones de trabajo, jornadas largas de trabajo.**

8. ¿Cómo es su estado de ánimo cuando se enfrenta con problemas de indisciplina en el aula?  
**Trato de mantener la calma y mantener una postura ecuánime.**

9. ¿Considera que el estrés afecta su rendimiento físico y mental al momento de trabajar?  
**Sí**

¿En qué forma?

**Me siento cansada.**

10. ¿Qué problemas considera usted que pueden causar estrés

**Factores externos como delincuencia, maras, entre otros, problemas familiares, problemas en el trabajo.**

11. ¿Cómo es su relación con sus colegas y comunidad educativa?  
**Muy buena.**

12. Según su experiencia laboral considera que el estrés se puede evitar

**Sí**

¿Cómo?

**A través de charlas motivacionales de carácter permanente y constante, recreación, salud mental y preventiva y curativa.**



7. ¿Alguna vez usted se ha sentido estresado?

**Si**

¿En qué situaciones

**Durante el año lectivo al acumular trabajo y se nos exige otro material a elaborar.**

8. ¿Cómo es su estado de ánimo cuando se enfrenta con problemas de indisciplina en el aula?

**Creo que es bueno pues trato de buscar las causas que lo generan y así busco posibles soluciones, muchas veces pido ayuda a la subdirección si la situación lo amerita.**

9. ¿Considera que el estrés afecta su rendimiento físico y mental al momento de trabajar?

**No**

10. Qué problemas considera usted que pueden causar estrés

**Exceso de trabajo de escribir planificaciones, actas, guiones, ejercicios, otras actividades extracurriculares como: concursos, proyectos.**

11. ¿Cómo es su relación con sus colegas y comunidad educativa?

**La considero excelente.**

12. Según su experiencia laboral considera que el estrés se puede evitar

**Si**

¿Cómo?

**Que el MINED sea más claro en sus objetivos del programa vamos a la escuela y sobre todo aclarar en un 100% el proyecto de escuela inclusiva, ya que nos hacen trabajar extra.**

|   |
|---|
| <p>RECORD ANÉCDOTICO</p> <p>GENERALIDADES:<br/> CENTRO ESCOLAR: Napoleón Ríos<br/> FECHA _____ HORA _____<br/> OBSERVADOR: Ingrid Roxana Martínez.<br/> OBJETIVO: obtener información necesaria sobre los efectos que puede ocasionar el estrés en la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.<br/> TEMA DE INVESTIGACIÓN: <b>estrés docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica, de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.</b></p> |
| <p>SUCESOS</p> <p>Se observó a la maestra algo distraída al momento de iniciar la mañana, en donde explicaba que no había podido dormir en la noche anterior, debido a que tenía algunos problemas familiares, este motivo afecto a la maestra directamente por que durante el desarrollo de las clases se mostró ausente, con poco motivación y falta de autoridad.</p>  |
| <p>INTERPRETACIÓN</p> <p>Este suceso mostro que la docente padecía de signos de un tipo de estrés, los cuales dependían de problemas familiares que tenía en su hogar, lo cual la afecto directamente en su labor docente dentro del aula, debido a que no supo separar los problemas familiares y su labor como docente, ya que no desarrollo los contenidos como deberían ser, interfiriendo así con el aprendizaje de las alumnas.</p>   |



|  |
|--|
| <p>RECORD ANÉCDOTICO</p> <p>GENERALIDADES:<br/> CENTRO ESCOLAR: Napoleón Ríos<br/> FECHA _____ HORA _____<br/> OBSERVADOR: Ingrid Roxana Martínez.<br/> OBJETIVO: obtener información necesaria sobre los efectos que puede ocasionar el estrés en la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.<br/> TEMA DE INVESTIGACIÓN: <b>estrés docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica, de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.</b></p>                        |
| <p>SUCESOS</p> <p>La maestra comenzó durante el inicio de la mañana con ánimos, técnicas muy bien ejecutadas y respeto hacia sus alumnas, lo cual facilito la adquisición de aprendizajes por parte de las alumnas de cuarto grado, pero después de las diez de la mañana iniciaron las clases con las alumnas de sexto, aquí fue todo lo contrario la maestra comenzó a presentar cambios repentinos de humor, problemas con la voz y temperamento fuerte, ella constantemente regañaba a las alumnas por la mala conducta que según habían tenido un día anterior.</p> |
| <p>INTERPRETACIÓN</p> <p>Bueno estos motivos destacan la falta de superación que tiene la docente para enfrentarse a los problemas y así mismo para superarlos, porque manifestó que esa situación todavía le afectaba y prefirió estar regañando a las alumnas y no desarrollar las clases de forma correcta, estableciendo sus reglas para que ya no se repitiera de nuevo el problemas que había ocurrido con anterioridad</p>  |



|  |  |
|--|--|
| <p>RECORD ANÉCDOTICO</p> <p>GENERALIDADES:<br/> CENTRO ESCOLAR: Napoleón Ríos<br/> FECHA _____ HORA _____<br/> OBSERVADOR: Ángel Ernesto, Solís Alarcón<br/> OBJETIVO: obtener información necesaria sobre los efectos que puede ocasionar el estrés en la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.<br/> TEMA DE INVESTIGACIÓN: <b>estrés docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica, de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.</b></p> |  |
| <p>SUCESOS</p> <p>La maestra en esta ocasión se notaba desanimada, si ganas de comenzar la clase, con mucha alergia en la garganta lo que le ocasionaba problemas la hablar. Esto en cierta medida ocasiono que esta mañana no se notara un buen trabajo por parte de ella al desarrollar los contenidos.</p>  |  |
| <p>INTERPRETACIÓN</p> <p>Un docente cuando está mal de salud depende del problema que tenga para que afecte el desarrollo de la clase en este caso era su voz el cual es un obstáculo muy serio creo que para todo docente porque con ello no se logran los objetivos que se pretenden alcanzar dado que las niñas se limitaron solo a copiar del libro de trabajo.</p>  |  |
| <p>RECORD ANÉCDOTICO</p> <p>GENERALIDADES:<br/> CENTRO ESCOLAR: Napoleón Ríos<br/> FECHA _____ HORA _____<br/> OBSERVADOR: Ángel Ernesto, Solís Alarcón<br/> OBJETIVO: obtener información necesaria sobre los efectos que puede ocasionar el estrés en la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.<br/> TEMA DE INVESTIGACIÓN: <b>estrés docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica, de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.</b></p> |  |
| <p>SUCESOS</p> <p>Esta mañana ocurrió un problema grave el cual genero el enojo de la maestra, unas niñas llegaron tarde al centro escolar y para colmo no presentaron las tareas a la maestra, esto provoco que la maestra se comportara de una manera grosera con todas las niñas por qué no dejaba que las niñas en el desarrollo de la clase opinaran y en cada oportunidad que tenía ofendía y repitió una y otra vez la falta que habían cometido las niñas.</p>   |  |



|  |
|--|
| <p>RECORD ANÉCDOTICO</p> <p>GENERALIDADES:<br/> CENTRO ESCOLAR: Napoleón Ríos<br/> FECHA: 10 de junio HORA: 7am-12 md<br/> OBSERVADOR: Jacqueline Jeannette Marengo Amador.<br/> OBJETIVO<br/> TEMA DE INVESTIGACIÓN: <b>estrés docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica, de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.</b></p>  |
| <p>SUCESOS</p> <p>La jornada de este día fue un poco agradable pues la maestra llegó molesta al salón de clases con una actitud muy autoritaria, y las alumnas se sintieron temerosas al preguntar en clase y mejor entre ellas se trataban de explicar se percibe un ambiente poco cómodo pues el contenido se imparte nada dinámico y solo la maestra llega a copiar al pizarrón y espera que las alumnas copien y no se trata de despejar dudas al contrario ella comienza a distraerse en revistas para no estar hablando con nadie. Quizá algún problema familiar, personal afecto el estado anímico de la maestra y esto ocasiona un mal día para todos los que le rodean.<br/> Uno de los aspectos del diálogo didáctico lo constituye la falta de empatía por parte del maestro y una inadecuada relación que se establece entre él y sus alumnos. No se trata que el docente cuente que le sucede pero si enfocarse a que se llega a trabajar aunque dura sea la prueba que esté pasando pero se tiene que dejar de lado y mostrar una sonrisa.</p> |
| <p>INTERPRETACIÓN</p> <p>La motivación, la actitud, y trato del maestro es esencial para la construcción de una sana relación educativa entre alumno-docente, pues debe de generar un buen clima a pesar de la tensión, ansiedad, estrés que cargue no debe interferir en sus labores.</p>   |



|   |
|---|
| <p>RECORD ANÉCDOTICO</p> <p>GENERALIDADES:<br/> CENTRO ESCOLAR: Napoleón Ríos<br/> FECHA: 17 de junio HORA: 7am-12 md<br/> OBSERVADOR: Jacqueline Jeannette Marengo Amador.<br/> OBJETIVO<br/> TEMA DE INVESTIGACIÓN: <b>estrés docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica, de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.</b></p>   |
| <p>SUCESOS</p> <p>Este día es agradable ya que se celebra el día del padre, las alumnas andan felices y con ganas de convivir se reúnen en clase para hacer un lindo detalle a los papás, algo que hay que ser mención es que las maestras andan de grado en grado este día estuvo otra maestra encargada de sexto grado. Esta maestra si es muy sonriente, amable no presenta inconveniente en entrar en una discusión cuando hay indisciplina lo que hace es anotar y mandar una hoja de mala conducta a los padres. Entonces hay que dejar claro que el aula es, sin duda, el medio fundamental donde el docente despliega sus recursos personales y didácticos para cumplir con su labor, que tiene como eje medular la relación con el alumno.</p> |
| <p>INTERPRETACIÓN</p> <p>Todo dependerá de la actitud y el trato del maestro es esencial para la construcción de una sana relación educativa entre maestro-alumno. Si el docente llega enojado cómo responderá el alumno, pues de la misma manera entonces se ha dicho pues que el docente debe dejar de lado sus problemas y convertirse en un ejemplo a seguir.</p>   |



|   |
|---|
| <p>RECORD ANÉCDOTICO</p> <p>GENERALIDADES:<br/> CENTRO ESCOLAR: Napoleón Ríos<br/> FECHA: 05 de agosto del 2014 HORA: 7am-12 md<br/> OBSERVADOR: Guillermo Ernesto Castaneda Rivas.<br/> OBJETIVO<br/> TEMA DE INVESTIGACIÓN: <b>estrés docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica, de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.</b></p>   |
| <p>SUCESOS</p> <p>El clima de aprendizaje que se percibe este día es un poco diferente a los demás días observados, pues la maestra dejó a las alumnas trabajando mientras se le pedía asistir urgente a una reunión. Las alumnas mostraron rebeldía y no hicieron caso alguno a las funciones que asignó la maestra lo más incómodo fue que la maestra llegó muy enojada y lo transmite de lleno a sus alumnas y todo se volvió un problema y se sintió un estado de nivel estrés episódico pues durante la clase se presentó llamado de atención, ya en el recreo la cosa era diferente y luego en la clase volvió el problema se sabe que la tarea de un docente no es la más fácil pero tampoco la más difícil solo es querer y poder, tratar de seguir ciertas pautas y llegar al éxito.</p> |
| <p>INTERPRETACIÓN</p> <p>Es necesario asumir esta realidad en toda su importancia para revertir la tendencia que se observa y evitar que los jóvenes sigan creciendo con una formación cívica deficiente o con temor a la violencia de sus pares, pero todo recae en cierta forma en la clase de docente que se tenga que sepa manejar sus emociones y sepa manejar la indisciplina.</p>  |



|   |
|---|
| <p>RECORD ANÉCDOTICO</p> <p>GENERALIDADES:<br/> CENTRO ESCOLAR: Napoleón Ríos<br/> FECHA: 12 de agosto del 2014 HORA: 7am-12 md<br/> OBSERVADOR: Guillermo Ernesto Castaneda Rivas.<br/> OBJETIVO<br/> TEMA DE INVESTIGACIÓN: <b>estrés docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica, de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.</b></p>   |
| <p>SUCESOS</p> <p>Esta mañana en la escuela se observó que hubo una charla entre maestros y padres de familia referentes a los problemas que están sucediendo hoy en día con la violencia en las escuelas las alumnas curiosas esperaron a la maestra, esto es importante ya que es algo que en realidad se está dando y a través de esas charlas se puede disminuir tipos de violencia aunque en la escuela no se ha conocido un caso en particular. La maestra debe dar el ejemplo cuando se enfrenta en una situación estresante lo mejor es calmarse y conversar. Debemos enfrentarnos a esta problemática que aumenta día a día. Enfrentarlos significa reconocerla, analizarla y actuar sobre ella, esta es una manera de trabajar en prevención.</p> |
| <p>INTERPRETACIÓN</p> <p>El problema debe ser tomado sin dramatismo, pero con firmeza y en toda su magnitud. Debemos evitar el miedo y la angustia que la violencia produce para no caer en la impotencia y actuar desde una postura reflexiva que nos permita encarar abordajes acordes a su complejidad. Y quien puede dar un buen ejemplo es el docente.</p>   |



|   |
|---|
| <p>RECORD ANÉCDOTICO</p> <p>GENERALIDADES:<br/> CENTRO ESCOLAR: Leopoldo Mayén Torres.<br/> FECHA _____ HORA _____<br/> OBSERVADOR: Ángel Ernesto, Solís Alarcón<br/> OBJETIVO: obtener información necesaria sobre los efectos que puede ocasionar el estrés en la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.<br/> TEMA DE INVESTIGACIÓN: <b>estrés docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica, de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.</b></p> |
| <p>SUCESOS</p> <p>En esta ocasión se generó indisciplina en el salón de clases dado que la mayoría de alumnos son indisciplinados que solo trabajan por ratos y después solo se basan a molestar a sus compañeros que si trabajan, este problema se generó por que la maestra solo se limitó a decirles que copiaran del libro de trabajo entonces los alumnos se aburririeron y comenzaron a molestar.</p>   |
| <p>INTERPRETACIÓN</p> <p>La maestra desde que llego al centro escolar se notaba muy desanimada, al llegar al salón de clases se sentó, y puso a los alumnos de la limpieza a barrer y traperera se pasó la primera hora, salió a desayunar, entramos de recreo y puso a sus alumnos solo a trabajar en el libro de trabajo, esto por supuesto aburrió a los alumnos y provoco indisciplina que la maestra no pudo o más bien dejo que pasara desapercibida esa situación durante toda la mañana.</p>  |



|   |
|---|
| <p>RECORD ANÉCDOTICO</p> <p>GENERALIDADES:<br/> CENTRO ESCOLAR: Leopoldo Mayén Torres.<br/> FECHA _____ HORA _____<br/> OBSERVADOR: Ángel Ernesto, Solís Alarcón<br/> OBJETIVO: obtener información necesaria sobre los efectos que puede ocasionar el estrés en la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.<br/> TEMA DE INVESTIGACIÓN: <b>estrés docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica, de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.</b></p> |
| <p>SUCESOS</p> <p>Esta mañana la maestra se notaba con mucho entusiasmo la clase bien explicada, los alumnos sin molestar es decir bien atento, pero en el transcurso de la mañana se dieron unos incidentes en las horas de recreo en donde el director les estaba exigiendo a todos los docentes unos documentos que tenían que entregar al día siguiente. Por lo tanto esto provoco en la maestra cierta angustia la cual la desconcentro de su labor dentro del salón de clases.</p>  |
| <p>INTERPRETACIÓN</p> <p>Considero que como docente se debe estar preparado para cualquier tipo de presión en el lugar de trabajo, en donde se tiene que planificar y no dejar que cualquier exigencia extra afecte la orientación de la pea.</p>   |



|  |
|--|
| <p>RECORD ANÉCDOTICO</p> <p>GENERALIDADES:<br/> CENTRO ESCOLAR: Leopoldo Mayén Torres<br/> FECHA _____ HORA _____<br/> OBSERVADOR: Guillermo Ernesto Castaneda Rivas.<br/> OBJETIVO: obtener información necesaria sobre los efectos que puede ocasionar el estrés en la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.<br/> TEMA DE INVESTIGACIÓN: <b>estrés docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica, de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.</b></p> |
| <p>SUCESOS</p> <p>La maestra inicio su clase haciendo un recordatorio de la clase anterior y pidió a sus alumnos que le explicaran lo que habían entendido sobre la clase y los alumnos comenzaron a opinar a lo cual la maestra escuchaba con mucha atención y cuando los alumnos se equivocaban ella les explicaba de nuevo.</p>   |
| <p>INTERPRETACIÓN</p> <p>La maestra tiene paciencia para que los alumnos asimilen sus conocimientos y les explica hasta que estos lo comprenden y no tengan ninguna duda sobre el contenido.</p>   |



|  |
|--|
| <p>RECORD ANÉCDOTICO</p> <p>GENERALIDADES:<br/> CENTRO ESCOLAR: Leopoldo Mayén Torres<br/> FECHA _____ HORA _____<br/> OBSERVADOR: Guillermo Ernesto Castaneda Rivas.<br/> OBJETIVO: obtener información necesaria sobre los efectos que puede ocasionar el estrés en la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.<br/> TEMA DE INVESTIGACIÓN: <b>estrés docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica, de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.</b></p> |
| <p>SUCESOS</p> <p>La mañana inicio con normalidad; pero luego la maestra salió del aula de clases y cuando regreso estaba muy nerviosa y me comento que hace un momento habían asaltado a su esposo y que le habían quitado todas sus pertenencias pero lo que causaba mayor tristeza fue que también le robaron su anillo de casado que tenían 25 años de poseerlo, luego de esto ella me pidió que yo continuara con su clase ya que ella estaba bastante afectada por dicho suceso.</p>   |
| <p>INTERPRETACIÓN</p> <p>En este caso la maestra presento estrés ya que dicha situación le genero mucha tensión y la dejo sin ánimos de dar clase ya que se sentía muy nerviosa y muy tensa ya que el anillo de casados tenía un gran valor sentimental y esto la afecto pues la clase ya no fue la misma.</p>   |



|  |
|--|
| <p>RECORD ANÉCDOTICO</p> <p>GENERALIDADES:<br/> CENTRO ESCOLAR: Leopoldo Mayen Torres<br/> FECHA _____ HORA _____<br/> OBSERVADOR: Ingrid Roxana Martínez<br/> OBJETIVO: obtener información necesaria sobre los efectos que puede ocasionar el estrés en la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.<br/> TEMA DE INVESTIGACIÓN: <b>estrés docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica, de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.</b></p> |
| <p>SUCESOS</p> <p>Este día la maestra inicio la clase con mucho dinamismo ya que los alumnos tenían un drama y a ella eso le motiva ya que dice que eso les ayuda a los alumnos a desenvolverse mejor en el ámbito social.</p>   |
| <p>INTERPRETACIÓN</p> <p>A mi forma de ver las cosas está bien lo que hace la maestra ya que eso les ayuda a los alumnos porque hay alumnos que son tímidos y haciendo dramas los alumnos se les va quitando la vergüenza.</p>   |



|  |
|--|
| <p>RECORD ANÉCDOTICO</p> <p>GENERALIDADES:<br/> CENTRO ESCOLAR: Leopoldo Mayen Torres<br/> FECHA _____ HORA _____<br/> OBSERVADOR: Ingrid Roxana Martínez<br/> OBJETIVO: obtener información necesaria sobre los efectos que puede ocasionar el estrés en la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.<br/> TEMA DE INVESTIGACIÓN: <b>estrés docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica, de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.</b></p> |
| <p>SUCESOS</p> <p>Este día los alumnos se comportaron muy mal ya que un alumno había llevado un pez al aula y entonces andaban haciendo desorden y a la maestra los regañó y los alumnos ni así le hicieron caso lo que le toca a la maestra ir a llamar al director porque a ella no le hacían caso.</p>  |
| <p>INTERPRETACIÓN</p> <p>La maestra por lo que se no tiene control sobre sus alumnos ya que en esa aula hay alumnos que son bastantes mal portados pero ni la maestra los puede controlar porque quizá nunca les decía nada y ahora que los quiere corregir ya no se puede.</p>  |



|  |
|--|
| <p>RECORD ANÉCDOTICO</p> <p>GENERALIDADES:<br/> CENTRO ESCOLAR: Leopoldo Mayen Torres<br/> FECHA _____ HORA _____<br/> OBSERVADOR: Jacquelinne Jeannette Marengo Amador<br/> OBJETIVO: obtener información necesaria sobre los efectos que puede ocasionar el estrés en la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.<br/> TEMA DE INVESTIGACIÓN: <b>estrés docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica, de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.</b></p> |
| <p>SUCESOS</p> <p>La clase de la maestra estuvo aburrida ya que ella no implementa dinámicas de grupo porque me comenta que si hace algo así los alumnos le hacen demasiado desorden y por eso mejor no hace ninguna dinámica de grupo.</p>  |
| <p>INTERPRETACIÓN</p> <p>Para que la maestra está fallando en ese sentido porque los alumnos necesitan distraerse un poco porque ellos también se aburren de pasar toda la mañana en la escuela así que estaría bien que ella implementara dinámicas de grupo.</p>   |



|  |
|--|
| <p>RECORD ANÉCDOTICO</p> <p>GENERALIDADES:<br/> CENTRO ESCOLAR: Leopoldo Mayen Torres<br/> FECHA _____ HORA _____<br/> OBSERVADOR: Jacquelinne Jeannette Marengo Amador<br/> OBJETIVO: obtener información necesaria sobre los efectos que puede ocasionar el estrés en la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje.<br/> TEMA DE INVESTIGACIÓN: <b>estrés docente y su relación con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje a nivel de segundo ciclo de educación básica, de los centros escolares Leopoldo Mayén Torres y Napoleón Ríos.</b></p> |
| <p>SUCESOS</p> <p>Este día la maestra inicio dando la clase de matemática, pero solo les puso a los alumnos a hacer multiplicaciones y divisiones que las resolvieran y no uso ninguna técnica para enseñarle a los alumnos.</p>   |
| <p>INTERPRETACIÓN</p> <p>La maestra no utiliza ninguna técnica para enseñar las operaciones básicas a los alumnos y hay alumnos que todavía no saben ni sumar y la maestra no se da cuenta de eso ya que no convive mucho con los alumnos.</p>   |



## Hoja de registro de la entrevista en profundidad

| Pregunta                                 | Respuesta   |
|--|---|
| <p><b>¿Qué es el estrés docente?</b></p> | <p><b>Informante 1</b></p> <p>Una de las profesiones más estresantes es la docencia no lo digo yo lo dicen los estudiosos a cerca del estrés, un médico puede si sufrir estrés pero él no tienen contacto con el mismo paciente con el mismo paciente, llega el paciente y pasa consulta le receta y se va no hay una relación emocional permanente o duradera en el caso de nosotros los docentes estamos de lunes a viernes desde que nos levantamos pensamos en la escuela y hasta que termina el medio día pensamos en la escuela o comemos en la escuela, los que tienen doble turno comen en la escuela no descansan y siguen trabajando salen de la escuela y todavía llevan trabajo acumulado para su casa.</p> <p>Según los estudiosos del estrés la profesión docente tiene esa característica de tener diversos estresantes por que el paciente no genera indisciplina normalmente, no hay que obligarlo para que se tome la medicina si quiere se la toma o no.</p> <p>En el caso de los docentes hay que trabajar con personas sienten, piensan, actúan y esas condiciones son los que nos hacen que nos abrumemos o los problemas puedan desbordarnos.</p> <p>Entonces el estrés docente es el desborde de las responsabilidades y preocupaciones que tenemos como profesionales de la educación, abonado a eso el docente no solo es docente sino es hijo, padre de familia, esposo, tío a veces es padrino, miembro de una iglesia, de un club, y no solo ejerce docencia, también ejerce trabajo social, investigaciones en el caso de la universidad se nos demanda informes administrativos, la propia enfermedad profesional del hecho de ser docentes.</p> <p>Todo lo que está alrededor de la docencia está marcado por el papel del ser docente. Entonces el estrés docente es el desborde las responsabilidades y deberes tareas funciones que como profesionales de la educación le compete, pero que también este ser humano se ve influido por variables familiares, sociales, políticas, culturales.</p> <p>Ya de por si la carga docente es estresante, pero si se le añade la enfermedad crónica de un hijo o el padecimiento agudo o faringitis en el docente eso le va generando más carga emocional, esa carga emocional que no logra canalizarse, que no logra manejarse general normalmente reacciones de huida.</p> <p>El estrés hasta es saludable porque nos permite tomar acciones para resolver problemas, nos permite tomar hasta previsiones, anticipaciones.</p> <p><b>Informante 2</b></p> <p>Para definir el estrés docente, antes se debe definir el estrés en general y este es la reacción fisiológica y psicológica del organismo de una persona, cuando percibe una situación que es amenazante para su persona o esta genera una sobrecarga de trabajo.</p> <p>Por lo tanto el estrés docente es un mecanismo de reacción fisiológica y psicológica del docente que demandan presiones extras que percibe de manera intensa como una sobrecarga que lo perturba en su labor docente.</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p><b>Informante 3</b><br/> Se define como aquel malestar que sufrimos las personas en este caso sería el docente referido a las condiciones de vida, establecimiento de relaciones interpersonales, situaciones cotidianas que generan problemas es decir perder el control. En si el estrés aparece como influencia en las personas en diferentes aspectos por un lado tenemos el estrés físico, tipo de estrés por agotamiento del organismo que se ve afectado el cuerpo en general. Ya sea músculos, órganos. Y también se hace mención el estrés psicológico implica también una serie de factores que agotan al organismo, la persona se siente agobiada aparate debilitada es por ello el docente como agente principal del estrés sufre en su actividad en la escuela.</p>   |
| <p><b>¿Cuáles son los factores que generan estrés?</b></p> | <p><b>Informante 1</b><br/> Por su carácter profesional el profesor/a no solo sirve en una escuela, no solo implica que él o ella se tenga que levantar a ciertas horas, comer o no comer y estar limitado comer ciertas cosas ni solo tienen que ver que se vaya para la escuela, tiene que hacer varias cosas como por ejemplo pagar recibos de agua, luz, recibos de empresas telefónicas, estar pendientes de sus hijos. Hay factores que pueden ser económicos, sociales, la salud.<br/> Factores políticos en general como el ambiente escolar, hay docentes que con solo verse se caen mal o puede ser que llegue el padre de familia enfadado a maltratar a un profesor o que un alumno le amenace o que los alumnos no hagan tareas.<br/> Desencadenantes del estrés son muchas cosas, pero el estrés tiene que ver con los recursos que uno tiene para controlar.<br/> La tranquilidad no es la ausencia de los problemas sino la tranquilidad es resolver, cuando las dificultades son muchas y nos sobrepasan en los recursos que tenemos emocionales, económicos, sociales, etc.<br/> Entonces ahí está el estrés malo que uno está viendo que no lo puede controlar y empiezan las reacciones fisiológicas.</p> <p><b>Informante 2</b><br/> Existen diversos factores entre los cuales se deben destacar:<br/> Los factores o componentes externos, es decir, aquellos de demanda social, por ejemplo; la economía, la inseguridad y problemas familiares. Y aspectos o componentes internos, son propios e individuales de una persona como por ejemplo; experiencias, aprendizajes y traumas.</p> <p><b>Informante 3</b><br/> Muchos son los factores pero entre los principales se encuentran: la actividad diaria con los alumnos, cuando surge la indisciplina, relaciones interpersonales entre colegas, alumnos, dirección, entre otros. Así mismo en la familia, vecinos, en la escuela se puede estresar en la preparación de su clase, el hecho de revisar exámenes. Es decir cualquier actividad que se someta puede ser un factor estresante.</p> |
| <p><b>¿Qué implicaciones graves tiene el estrés en</b></p> | <p><b>Informante 1</b><br/> En realidad tomamos tenemos estrés, los alumnos tienen estrés.</p>  |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>la persona que lo padece?</b></p>   | <p>Todos manejamos una carga emocional que nos puede estresar como por ejemplo un hermano enfermo hay que cuidar un anciano que está en casa.</p> <p>Normalmente las emociones generan reacciones fisiológicas (son aquellas que produce en cuerpo a raíz de una emoción como pueden ser alegrías, tristeza, miedo) entonces uno puede orgánicamente sentir dolor de cabeza, dolor en la boca del estómago, mala digestión, puede ser que alguien se ponga rígido, puede haber una subida de presión o una bajada de esta, puede dispararse la azúcar, estas son implicaciones que tiene el estrés porque las personas se pueden enfermar.</p> <p>Unas de las implicaciones graves pueden enfermarse física y emocionalmente, pueden necesitar la ayuda de un psicólogo o en un caso más delicado la ayuda de un psiquiatra y lo que sucede es que anula a la persona para realizar actividades.</p> <p>El estrés que no te anula no es malo, pero el estrés que te anula en el sentido de que hace cosas que nunca hacía, porque hasta puede perder el trabajo al no saber manejarlo.</p> <p><b>Informante 2</b></p> <p>Claro que si pueden tener implicaciones directas en la persona que lo padece como por ejemplo: implicaciones afectivas (ansiedad, ser hostil, estar inquietos y depresiones). Implicaciones conductuales (no se lleva bien con sus compañeros de trabajo o con sus alumnos, no llega a trabajar, es irresponsable y no le pone interés a sus actividades. Implicaciones cognitivas (no se concentra en su trabajo y en muchas de sus tareas pasa desapercibido es decir demuestra poco interés.</p> <p><b>Informante 3</b></p> <p>Entre las implicaciones podemos mencionar disfunción funcional, padecimientos de enfermedades, provoca agotamiento, alteración en el sistema nervioso. La persona se vuelve irritable es decir se enoja con facilidad.</p> |
| <p><b>¿Cómo se puede disminuir el estrés, algunas técnicas que se puedan aplicar?</b></p> | <p><b>Informante 1</b></p> <p>El estrés está a nivel psíquico y en el nivel psíquico baja al cuerpo hay cosas que para algunas personas es problema pero para mí no.</p> <p>Como puedo disminuir el estrés, yo puedo identificar mis estresores por ejemplo problemas de relaciones sociales, por ejemplo algún problema con un colega, de esa manera uno ya no se siente a gusto.</p> <p>Identificar el estresor.</p> <p>Identificar una estrategia y echarla andar.</p> <p>Como disminuir el estrés físico, uno puede hablar con Dios, contarle a alguien un amigo.</p> <p>Hay muchos libros de autoayuda y terapias por ejemplo hay personas que son muy racionales y la terapia racional emotiva los ayuda otras personas son más sensibles o emocionales a estas personas les ayudan las terapias de Karl Royen que son más me escucho, lloro, desahóguese, y otros necesitan hacer cosas para sentirse que están mejorando cada quien puede optar, pero necesita un diagnóstico de parte de un terapeuta todos necesitamos al menos dos consultas psicológicas al año el especialistas en estas cosas es el psicólogo o el terapeuta.</p>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>Primer paso pero no tecnica es ir donde el terapeuta hay técnicas dirigidas al cuerpo y otras a la mente en el caso de la mente es que me digo pero si se empieza uno mismo a agobiarse uno mismo se está bombardeando entonces hay que escuchar cosas positivas lo que es bueno y agradable el cerebro no puede pensar dos cosas a la vez, porque servirá más a uno que a otro. Es importante reconocer las emociones que tenemos (me siento triste, enojado, no me siento importante hay que saber identificar lo que se siente).</p> <p>Una vez identificado puedo a través del razonamiento encontrar lo positivo dentro de lo negativo.</p> <p>Técnicas físicas de relajación, el ejercicio físico (sudar elimina las toxinas).</p> <p>También es importante dedicar el tiempo correcto a las actividades para comer, trabajar, descansar, divertirse, dormir. De esa, manera si la persona lleva hábitos de vida saludable físicos entonces que en un momento estresante el organismo los soporta otra cosa es evitarse los problemas</p> <p><b>Informante 2</b></p> <p>El estrés en pequeñas dosis es positivo ya que activa muchos órganos y nervios del cuerpo y esto puede generar motivación para realizar una tarea, pero cuando hay un estrés negativo este a afecta de manera directa a la persona y la mejor manera de disminuirlo es implementando técnicas como por ejemplo: en el trabajo organizar cada una de sus actividades con los tiempos correspondientes para cada una de ellas. En el hogar; mantener una dieta balanceada, practicar ejercicios físicos. Y otras técnicas específicas como; técnicas de relajación (escuchar música o leer) y de respiración.</p> <p>Técnicas de relajación y respiración, dieta balanceada, y ejercicio físico constante.</p> <p><b>Informante 3</b></p> <p>Evitar el estrés como tal no se puede si se está en una actividad, cualquier actividad estresa. Para ello se tiene que cambiar la cosmovisión es decir cómo se percibe la realidad. Las personas pueden practicar técnicas para relajarse como salir a distraerse, romper con la rutina también caminar por lugares donde haya vegetación se respire un aire puro lleno de árboles, ríos, animales, y lejos de ruidos de la ciudad. Salir a ver una película, ir a bailar, y lo más importante hacer ejercicio, este es considerado un mecanismo central para romper el estrés. No dejando de lado técnicas de relajación como es respiración profunda, relajar los músculos, también conocidos por los psicólogos como técnicas de autoayuda.</p> |
| <p><b>¿Cómo se puede identificar que un docente padece estrés?</b></p> | <p><b>Informante 1</b></p> <p>La persona que esta estresada normalmente su ánimo anda decaído enfadado.</p> <p>Su postura es de movimientos rápidos.</p> <p>La hiperactividad puede manejar cierto estrés.</p> <p>Cuando la persona actúa de otro modo anda muy hiperactivo, no habla, se aísla.</p> <p>Algunos les agarra taquialia es decir hablan un montón, pero siempre esta acelerado, la persona mira a cada momento el reloj, trata de hacer muchas cosas, trata de olvidarse de olvidarse del estresor pero no le encuentra solución.</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Hay estrés cuando respiramos muy rápido y parecemos agitados.</p> <p><b>Informante 2</b><br/>         Observar al individuo como se desenvuelve en su contexto social en el cual está inmerso por ejemplo: es extremadamente colérico, presenta aspectos tensos, expone ideas confusas, no mantiene la atención en un tiempo determinado, no se relaciona bien con sus alumnos y compañeros de trabajo.</p> <p><b>Informante 3</b><br/>         El estrés está presente en todo ser humano, cuando está elevado hay cambio de conducta habitual. Sin embargo se puede identificar cuando la persona contesta irritable, alteraciones del sueño duerme mucho o duerme poco, padece estrés cuando le duele la cabeza, cuando hay perdida de concentración, enfermedades gastrointestinales, inclusive hay casos que el estrés elevado presenta temperatura corporal (popularmente conocido como calentura). En general hay un agotamiento físico y mental.</p> |
| <b>a.1) estrés agudo</b>   |   |
| <b>¿Qué es el estrés agudo?</b>  | <p><b>Informante 1</b><br/>         Se toma de las enfermedades físicas hay enfermedades agudas y crónicas.<br/>         El dengue es una enfermedad aguda, es delicada pero dura poco tiempo.<br/>         El estrés agudo es el pico más alto del estrés, pero que se va a resolver pronto.<br/>         Es un periodo relativamente corto, pero se sabe que tiene un final.</p> <p><b>Informante 2</b><br/>         Es el tipo de estrés más común y surge de las exigencias del contexto diario a los que está expuesto el ser humano.</p> <p><b>Informante 3</b><br/>         Aquel tipo de estrés cuando se eleva un poco se agudiza ante cualquier situación puede botar a la persona repentinamente (enfermarla).</p>   |
| <b>¿Cuáles son los síntomas más frecuentes que trae consigo el estrés agudo?</b> | <p><b>Informante 1</b><br/>         Perdida de sueño, pérdida de apetito o lo contrario, aparecen dolores musculares, la persona duerme, pero no descansa, se levanta con sueño, algún padecimiento crónico que tiene se les aumente.<br/>         En la etapa del estrés agudo puede subir la presión y el medico lo primero que pregunta es si tiene problemas, si los tiene el medico los puede remitir con el psicólogo.<br/>         Hay personas que les da alergia sin razón aparente, puede haber ataque de seborrea.</p>   |

|   |  |
|---|--|
|   | <p><b>Informante 2</b><br/>Existen muchas manifestaciones entre las cuales se pueden mencionar: taquicardias, respiración acelerada, ansiedad y transpiración intensa.</p> <p><b>Informante 3</b><br/>Muchos son los síntomas entre ellos se puede citar las alteraciones nerviosas, niveles de concentración, algunas dolencias físicas, dolores de cabeza entre otros.</p>   |
| <p><b>¿Qué signos presenta una persona que padece estrés agudo?</b></p> | <p><b>Informante 1</b><br/>Parece cansado, camina despacio o muy rápido, puede presentar ojeras, piel marchita, no está a gusto donde está, puede salir sin rumbo, llega en repetidas ocasiones a consultas médicas.</p> <p><b>Informante 2</b><br/>Es todo lo que se percibe como observador cuando una persona esta estresada como por ejemplo: nervioso, inquieto, respiraciones profundas a cada rato, fuga de ideas, vocabulario inadecuado o incoherente, en muchas ocasiones palabras hostiles para sus alumnos.</p> <p><b>Informante 3</b><br/>Referirse a signos es todo aquello que se percibe a simple vista por ejemplo la persona se vuelve irritable, se muestra decaída, aislada, triste, no tiene ganas de hacer alguna actividad.</p> |
| <p><b>a.2) estrés episódico</b></p>                                     |  |
| <p><b>¿Qué es el estrés episódico?</b></p>                              | <p><b>Informante 1</b><br/>Es el que se repite cada cierto tiempo es cíclico.<br/>El estrés episódico puede generar que las personas se estresen mediante una situación amenazante como por ejemplo un niño cuando va al dentista se estresa más cuando escucha los ruidos que hace el dentista.</p> <p><b>Infórmate 2</b><br/>Se refiere al tipo de estrés que aparece de manera episódica en un periodo determinado, es decir aparece después un lapso de tiempo en que la persona se estreso por diversos motivos y le ha quedado un trauma y este aparece de forma más severa. Que puede ser por muerte de un familiar, un asalto, una catástrofe natural, entre otros.</p>  |

|   |   |
|---|---|
|   | <p><b>Informante 3</b><br/> Como su nombre lo indica está determinado por ciertos periodos o episodios del que lo padece. En circunstancias la persona se estresa como es una discusión con la pareja, en las fiestas tradicionales como es la navidad puede surgir estrés por las compras, situarlo en el docente se percibe a la hora de revisar los exámenes cada periodo lectivo.</p>   |
| <p><b>¿Al padecer estrés episódico que síntomas se pueden manifestar en la persona?</b></p> | <p><b>Informante 1</b><br/> Pues prácticamente son los mismos lo que pasa que en cada episodio se pueden exacerbar ya no solo le da seborrea en el cabello sino que le da picazón en el cuerpo, los síntomas pueden irse agravando a tal grado que el medico decida darle un psicotrópico es decir un tranquilizante un medicamento controlado, pueden ser los mismos síntomas, pero cada vez más repetidos el cuerpo se agota.</p> <p><b>Informante 2</b><br/> Ansiedad, depresiones pasajeras, conductas agresivas y cambios de humor frecuentes.</p> <p><b>Informante 3</b><br/> Se presentan los mismos que el estrés agudo la persona se vuelve irritable, decaída, aislada pero en este caso se van dando en periodos cortos paso a paso.</p> |
| <p><b>¿Cuáles son los signos que manifiestan el estrés episódico?</b></p>                   | <p><b>Informante 1</b><br/> Son los mismos signos pero ya el cuerpo se cansa.</p> <p><b>Informante 2</b><br/> Andan apurados todo el día, se perciben nerviosos o acelerados, mal humorados e inquietos.</p> <p><b>Informante 3</b><br/> Los signos se perciben al momento que se da en cada episodio ante ciertas situaciones.</p>   |
| <p><b>a.3) estrés crónico</b></p>   |   |
| <p><b>¿Qué es el estrés crónico?</b></p>  | <p><b>Informante 1</b><br/> Este estrés es permanente, una persona que es hipertensa toma una pastilla pero la hipertensión no se le va a quitar pero se le van a controlar lo cual es una definición de salud.</p>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>El estrés crónico es aquel que esta permanente en el ser humano (como por ejemplo los reos). Es el que se va a padecer permanentemente y es el más delicado por ejemplo una niña que tiene permanentemente violaciones por parte de su padre le estresa cada vez que llega la noche ella crónicamente esta estresada, tiene estrés crónico pero no sabe cómo manejarlo.</p> <p><b>Informante 2</b><br/>Es el tipo de estrés más fuerte o severo de todos los demás tipos de estrés es decir el estrés negativo o llamado también: distres y este es aquel estrés que es muy persistente y en donde los mecanismos de adaptación no permiten reaccionar de forma positiva a una situación que genera una tensión fuerte.</p> <p><b>Informante 3</b><br/>Este tipo de estrés es más difícil de combatir porque se vuelve costumbre. Este estrés tiende a ser degenerativo en las personas que lo padecen, puesto que agota de forma paulatina y ya no una cura total solo se puede controlar.</p> |
| <p><b>¿Cuáles son los síntomas que presenta una persona que padece estrés crónico?</b></p> | <p><b>Informante 1</b><br/>Se sumerge en profundas tristezas, se vuelven inactivos, hay mucha lamentación, no son capaces de ver alguna cosa positiva. Los síntomas son profundos, la persona puede estar acostada y entrar en estado de depresión.</p> <p><b>Informante 2</b><br/>Son síntomas más severos que pueden llevar a la persona a frustrarse, y entrar en una depresión crónica. Y en muchas ocasiona causar problemas fisiológicos como por ejemplo: colitis, presión alta, gastritis, taquicardias.</p> <p><b>Informante 3</b><br/>Son los mismos del estrés agudo y estrés episódico, con la diferencia que en este tipo de estrés la persona se debilita un poco más y puede sufrir paros cardiacos o enfermedades más graves. El estrés crónico va rápido no como el estrés episódico que va por periodos aquí ya es difícil lidiar con la persona, ya que este rechaza los tratamientos, y va directo a la muerte en ocasiones.</p>   |
| <p><b>¿Cuáles son los signos más comunes del estrés crónico?</b></p>                       | <p><b>Informante 1</b><br/>En el estrés crónico la persona puede hasta se puede morir o tomar la idea de maltratar a otro, si entra en depresión puede llegar a suicidarse.</p>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p><b>Informante 2</b><br/>Están nerviosos todo el tiempo, mal humorado, cambios de humor repentinos, conductas inadecuadas con sus compañeros de trabajo, sudoración excesiva.</p> <p><b>Informante 3</b><br/>Se presentan los mismos del estrés agudo y estrés episódico, solo que en este tipo de estrés a simple vista se puede ver el deterioro físico en la persona.</p>  |
| <p><b>¿Qué es el burnout?</b></p>                                | <p><b>Informante 1</b><br/>Se le llama el quemado es aquel que trata de recuperarse, trata de salir adelante, pero ya no puede el burnout es el gasto de las reservas emocionales que la persona tiene.<br/>El burnout es cuando ya se acaban las energías, pero ya no se puede mover, ya no sabe de dónde tomar más energías, esta desnutrido emocionalmente, es demasiada la carga ya no saben qué hacer, esta persona puede pasar todo el día acostada y todas sus funciones se disminuyen entre un periodo de inactividad a veces los alumnos llevan algo para que lo lea pero ya no es capaz de leerlo.</p> <p><b>Informante 2</b><br/>Es el síndrome de estar quemado, es decir, el desgaste profesional, el cual es un tipo de estrés que afecta única y exclusivamente a las personas que poseen trabajos que prestan servicios asistenciales como por ejemplo el caso común de docentes o doctores.</p> <p><b>Informante 3</b><br/>El burnout se define como un síndrome que se deriva por un agotamiento total del organismo. Las personas afectadas se sienten totalmente desgastadas a nivel físico, emocional y mental, es difícil controlar a la persona y debido al exceso puede provocar un paro cerebral, puede provocar la muerte sino se trata cuando aparece.</p> |
| <p><b>¿El síndrome de burnout se puede controlar? ¿Cómo?</b></p> | <p><b>Informante 1</b><br/>Si, se puede salir de eso, pero con ayuda psicoterapéutica no puede sola la persona. ya no tiene energía entonces su pensamiento esta nublado, por lo tanto necesita el consejo terapéutico o psiquiátricos, lo psicólogos se oponen algunos a que el caso del burnout se lleve al psiquiatra, ellos consideran que no necesitan medicación, el psiquiatra lo que hace es prescribir medicina que no son de libre venta en la farmacia, un psicólogo no puede prescribir medicina el psicólogo lo que va a hacer es procurar ver el esquema de pensamiento, sistema de pensamiento para poder aconsejar probablemente pregunte como anda en el matrimonio el psiquiatra va a tomar ese punto fuerte para ayudarlo y le dirá cosas como estas no se deje derrotar.</p>  |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>Si se puede controlar a tiempo, pero requiere descanso físico y emocional, pero lo que recomiendan es cambio de cancha. Se puede decir que con psicoterapia o con las dos cosas a la vez. Pero no solo psiquiatra porque les da medicamentos y lo que hacen las personas es aumentarse la dosis pero rara vez la disminuyen.</p> <p><b>Informante 2</b><br/>Esto depende de la actitud que posee cada persona para superarlo o confrontarlo de la mejor forma posible y se puede controlar aplicando técnicas de relajación que beneficien la salud física y psicológica de la persona cuando este presenta este tipo de estrés.</p> <p><b>Informante 3</b><br/>Se puede controlar todo a través de un cambio de estilo de vida es decir percibir las cosas diferentes, se tiene que medir las consecuencias. Cambiar la cosmovisión solo así se podría vivir con tranquilidad.</p>   |
| <p><b>¿Cuáles son los efectos del burnout en la persona que lo padece?</b></p> | <p><b>Informante 1</b><br/>Inactividad, dormir de día, de noche pueden estar viendo televisión sin ver, los efectos en ella son tales que ella se abandona si está dando clases la persona le vale, los alumnos le presentan algún trabajo y ella lo que hace es decirle a alguien de su casa que se lo califique la persona lo que hace es levantarse con bebidas energizantes. Pueden haber temblores en la persona, tener pesadías, alucinaciones, pérdida de peso, pérdida de trabajo por ineficiencia, pérdida de autoestima, ideas suicidas.</p> <p><b>Informante 2</b><br/>Los efectos del burnout son severos y repercuten de manera directa en la vida de la persona que lo padece como por ejemplo: agotamiento físico, psicológico, afectivo y conductual, es decir una persona que antes era responsable cuando presenta burnout ya no lo es, se despreocupa de sus labores y aparece una despersonalización de sus trabajo y por lo tanto una baja realización personal.</p> <p><b>Informante 3</b><br/>Muchos son los efectos entre ellos se presenta malestar general, cefaleas, fatiga, problemas de sueño, úlceras u otros desórdenes gastrointestinales, hipertensión, enfermedades del corazón y si no se trata lleva a la persona a la muerte.</p> |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Proceso de enseñanza-aprendizaje</b></p>  |   |
| <p><b>¿Qué es el proceso de enseñanza-aprendizaje?</b></p>  | <p><b>Informante 1</b><br/> Se da en un tiempo y en un espacio determinado normalmente se ocupa para espacios escolares, últimamente se le llama proceso de aprendizaje aprendizaje que son las pedagogías libertarias las que dicen eso pero en realidad yo sigo creyendo que es un proceso de enseñanza aprendizaje solo que retroalimenta yo enseño, pero cuando un alumno hace un comentario también me enseña.<br/> Entonces el proceso de enseñanza aprendizaje no es que todos somos alumnos sino que también en un momento dado yo tengo el rol de maestro, pero también el alumno puede tomar el rol de maestro cuando me hace un comentario.<br/> Son los espacios y tiempos curriculares para el desarrollo de los programas de estudio que el MINED o entidades responsables de la educación escolar tienen a bien proponer para que se estudie en el año lectivo que en nuestro país es de 210 días o más.<br/> El proceso de enseñanza aprendizaje es de carácter teórico y práctico (contenidos dominio de recursos, conocimientos de esos recursos y practico es la práctica educativa propiamente dicha que el docente tiene y desarrolla y que probablemente el supone que al alumnado eso le ayude a aprender).</p> <p><b>Informante 2</b><br/> Se refiere específicamente a la relación dialécticamente el profesor y alumno, es decir un proceso dinámico entre la persona que enseña y el que aprende a través de diversas técnicas o métodos.</p> <p><b>Informante 3</b><br/> Proceso en la cual dentro de un ambiente determinado intervienen unos y otras personas. Enseñanza y aprendizaje forman parte de un único proceso que tiene como fin la formación del alumno en la cual se enseña y se aprende. Esa concepción está cambiando los alumnos también enseñan y aprenden.</p> |
| <p><b>¿Qué implicaciones trae consigo la problemática estrés para la orientación del proceso de enseñanza - aprendizaje</b></p> | <p><b>Informante 1</b><br/> En todo trabajo nos vamos a estresar hay implicaciones positivas en el estrés, me pone listo en la tarea, el estrés me ayuda a orientar pero si el estrés es excesivo lo que se va a ir haciendo es posponiendo acciones y al posponerlas me va a generar más estrés, dicen los teóricos del estrés que no son las cosas más grandes que estresan porque esas se terminan aceptando son cosas pequeñas las que estresan.<br/> En educación si me desborda puede incidir en un mal desarrollo de los aspectos curriculares que se espera que el docente realice.</p> <p><b>Informante 2</b><br/> Un docente que no planifica, realiza su trabajo solo por salir del compromiso, un docente disfuncional en sus labores, será un</p>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>docente que agrede verbalmente a sus alumnos y compañeros de trabajo.</p> <p><b>Informante 3</b><br/>Trae una implicación grave pues el estrés arrastra con todo no se puede aprender cuando se ve un ejemplo de estrés. Según la actividad del profesor se puede estresar tanto el cómo el alumno dependiendo de la disciplina un maestro indisciplinado se va estresar más que el disciplinado. Toda la actividad de estudio provoca estrés.</p>   |
| <p><b>¿Qué manifestaciones graves pueden presentarse en el proceso de enseñanza-aprendizaje, cuando un docente presenta estrés?</b></p>      | <p><b>Informante 1</b><br/>Desatención de sus actividades poco o nulo interés por las problemáticas de sus alumnos, actividades de la escuela, incumplimiento de las tareas administrativas y educativas, metodologías que no llevan al aprendizaje, manifestaciones somáticas, inasistencias, usencias, llegadas tardías.<br/>Un profesor excesivamente estresado va a dejar de conducir el proceso de enseñanza aprendizaje y ese proceso va a fracasar, los alumnos seguramente van a pasar pero no aprenderán.</p> <p><b>Informante 3</b><br/>El docente puede tener cambios en la conducta como es dominante, autoritario, repugnante, triste, débil, enfermo entre otras cosas más.</p>   |
| <p><b>¿Qué actitudes debe poseer un docente para disminuir el estrés y que este no interfiera en el proceso de enseñanza-aprendizaje</b></p> | <p><b>Informante 1</b><br/>Pues el auto cuidado es una palabra que usan mucho los psicólogos y trabajadores en salud mental, si se va a tener dificultades es mejor evitarlas, los problemas que se tengan que resolver hay que resolverlos.</p> <p><b>Informante 2</b><br/>Ser consciente de que su tarea implica demandas fuertes, es decir, estar pendiente de las tareas en su salón de clases o tareas administrativas, debe de estar preparado para enfrentarlos con posturas positivas y esto le ayudara para disminuir el estrés y que este no interfiera en su trabajo.</p> <p><b>Informante 3</b><br/>El estrés no va interferir en el proceso de enseñanza aprendizaje debe ser equilibrado a la hora de exigir, pensar, meditar, y no tiene que ser demasiado impulsivo. El docente tiene que tener placer por la misión que está cumpliendo.</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>¿Qué conductas manifiesta un docente cuando padece estrés?</b></p> | <p><b>Informante 1</b><br/> Un docente descontrolado se le llama técnicamente descompensada física y emocionalmente. Dice un proverbio chino cuando la mente se nubla la verdad se oculta.<br/> Tristeza, frustración, preocupación, le va a costar divertirse, puede que se vea poco participativo en el centro escolar, puede ser que ya no le den ganas de dar clases ante la pérdida de un hijo puede ser que el estrés se convierta en algo positivo o negativo y así ver en cada uno de sus alumnos a su hijo y así tratarlos bien.<br/> Las conductas que manifiesta en las personas estarán permeadas por la situación de estrés, que está viviendo, se puede desinteresar, desocupar porque hay un pensamiento que ocupa la mayor parte de su cognición, de su psiquismo y de todo lo que sucede a su alrededor puede ser que no le importe.</p> <p><b>Informante 2</b><br/> No planifica, no organiza su tiempo ni trabajo, afectivamente discute con sus alumnos y compañeros, es hostil y colérico todo el tiempo.</p> <p><b>Informante 3</b><br/> Puede manifestar agresividad con los alumnos, puede mostrarse ausente al estar con los alumnos, ausencia frecuente, un dato mundial sostiene que el estrés, la ansiedad y la depresión ocupan los primeros puestos en la lista enfermedades que causan baja laboral entre los docentes.</p> |
| <p><b>b.1) interacción educativa</b></p>                                 |  |
| <p><b>¿Qué es interacción educativa?</b></p>                             | <p><b>Informante 1</b><br/> Son las pautas transaccionales o relaciones humanas que se establece entre profesor alumno debido a los contenidos que se imparten en el aula.<br/> Esta interacción se establece porque hay un contenido de por medio si no es así no se comparten espacios ni tiempos entonces eso es la interacción educativa.</p> <p><b>Informante 2</b><br/> Son las relaciones interpersonales que se establecen a diario en el proceso de enseñanza-aprendizaje entre el docente y sus alumnos.</p> <p><b>Informante 3</b></p>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Interacción el término nos señala (interactuar) es decir actuar dentro. Se puede decir que es intercambiar acciones de unas personas a otras. Interacciones que se dan dentro de la actividad de estudio educativo, alumnos a docentes, docentes a alumnos, directores a docentes, comunidad a escuela.</p>  |
| <p><b>¿La interacción entre docente y alumnos se puede ver afectada cuando un docente padece estrés? ¿Por qué?</b></p> | <p><b>Informante 1</b><br/> Si porque el estrés ocupa buena parte del pensamiento del profesor y aunque el profesor va a ser incapaz de disfrutar la alegría de su trabajo, de disfrutar su interacción con el alumnado por razones de que otro motivo ocupa su pensamiento.<br/> Una persona estresada puede ofender, se puede desquitar con quien no debe, anda continuamente pensando que las cosas pueden salir mal y que a los demás si les salen bien las cosas.</p> <p><b>Informante 2</b><br/> Claro que si porque la interacción será adecuada cuando el docente comprenda a sus alumnos, dialoga con ellos, pero si este está estresado habrá un clima hostil en donde no habrá una interacción adecuada debido a que su desempeño será deficiente y andará enojado siempre, entonces no se establecerá una relación dinámica entre docente y alumno para transmitir y asimilar conocimientos de una forma factible.</p> <p><b>Informante 3</b><br/> Si se ve afectada el alumno va aprendiendo del docente. El giro en la conducta del docente va a estresar al alumno. Es decir surge una transferencia de estrés para los alumnos.</p> |
| <p><b>b.2) competencias metodológicas</b></p>  |   |
| <p><b>¿Qué son las competencias metodológicas?</b></p>   | <p><b>Informante 1</b><br/> Son las capacidades que el docente tiene para enseñar y las capacidades que el alumno tiene para aprender.<br/> Hablamos en general de hábitos de estudio.</p> <p><b>Informante 2</b><br/> Es una categoría amplia que permite al docente y alumno emplear estrategias a través de sus conocimientos, habilidades, capacidades y destrezas para realizar con éxito una actividad.</p> <p><b>Informante 3</b><br/> Son determinadas habilidades y destrezas en el ámbito educativo para aplicar métodos de enseñanza. Pero no obstante se hace mención que muchos lo aplican como competir y no debe ser concebirse de esa manera.</p>   |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>¿Las competencias metodológicas que el docente debe de aplicar en el proceso de enseñanza-aprendizaje ¿pueden verse afectadas al padecer estrés el docente?</b></p> | <p><b>Informante 1</b><br/>Si porque ya no tiene energía emocional para generar estrategias de enseñanza que el considere más efectivas, entonces lo que va hacer es lo mínimo porque esta gastado emocionalmente.</p> <p><b>Informante 2</b><br/>Si porque todo individuo como sistema se puede ver afectado cuando este padece estrés debido a que no desempeñara su labor docente de una forma adecuada al presentar cambios severos en su forma de actuar sentir y pensar.</p> <p><b>Informante 3</b><br/>Si pueden verse afectadas pues ya no hay un equilibrio sistemático en la aplicación de la metodología en la clase hay un caos total y afecto al alumno en particular.</p>  |
| <p><b>b.3) formas de evaluación</b></p>   |  |
| <p><b>¿Qué son las formas de evaluación?</b></p>  | <p><b>Informante 1</b><br/>Son todas aquellas estrategias y técnicas que nos permiten recoger evidencias lo más objetiva posible a cerca del nivel de competencia o de logros de objetivos de un alumno o varios alumnos con respecto a un proceso de enseñanza determinado en el tiempo y el espacio.<br/>Eso es la formas de evaluación toda aquella estrategia que me sirve para recabar información lo más objetiva posible de que este aprendió entonces esas son formas de evaluar verificar objetivamente los aprendizajes logrados por el alumnado para eso sirven las formas de evaluación.</p> <p><b>Informante 2</b><br/>Son todas aquellas actividades, tareas y procedimientos que el docente ocupa para determinar si el alumno ha aprendido o no y que estas se operativizan en algunas técnicas de evaluación.</p> <p><b>Informante 3</b><br/>Son estilos que presenta el docente para evaluar el aprendizaje. Es un término académico la calificación pero cuando se habla de evaluación es valorar sobre una acción.</p> |
|   | <p><b>Informante 1</b></p>   |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>¿Interfiere el estrés en las formas de evaluación del docente?</b></p>   | <p>Si y puede interferir de dos maneras<br/> Estoy tan agotado que voy a pasar a todos los alumnos.<br/> Estoy tan enfadado, estresado y molesto que me voy a quebrar a todos.<br/> Puede influir por que se subjetivista la evaluación, pero ante una situación de estrés la persona no piensa con claridad su mente esta nublado. Dicen los manuales del guerrero oriental que el verdadero combatiente no se enfada con su enemigo pelea de manera pura sin enojo, sin arrogancia, pelea en un estado neutro, no lo ama no lo odia, pero sabe que debe combatir porque el que deja llevar por sus emociones pierde.<br/> Sin el proceso de evaluación docente tú ves a tus alumnos como a tus enemigos, pues ya la mente esta distraída y maltrata a los alumnos.<br/> Un alumno que aprende en condiciones mínimas de estrés aprende más, un alumno que esta estresado al momento de manifestarse su aprendizaje a través de una evaluación lo más seguro es que se nuble y no sepa cómo responder es lo más seguro, obviamente si el docente lo estresa va a salir mal pero si yo no lo estreso va a tener total tranquilidad y puede darse cuenta si en verdad no le gusta estudiar o pude llegar a la motivación o por lo menos yo lo encuentro así.</p> <p><b>Informante 2</b><br/> Si afecta porque una persona que padece estrés estará pensando en otras cosas y no en que la evaluación se basa en una tarea de verificación de conocimientos tanto cualitativos como cuantitativos de los conocimientos que adquieren los alumnos, por lo tanto el docente puede dejar de lado lo que debe evaluar, es decir al no tener claridad en lo que el alumno debía aprender.</p> <p><b>Informante 3</b><br/> Si definitivamente el estrés no solo afectara en una etapa sino va interferir en toda la acción humana. Recordar que todos los seres humanos padecemos de estrés y no se hará de lado al docente que día a día se estresa y repercute en este caso en la evaluación hay perdida de un equilibrio y se vuelve un caos total.</p> |
| <p><b>¿Cómo se puede manifestar el estrés del docente en las diferentes formas de evaluación que debe emplear el docente en el proceso de enseñanza-aprendizaje?</b></p> | <p><b>Informante1</b><br/> Pues en una prueba escrita puede pasarlos a todos o puede reprobarlos, en una prueba escrita el docente intenta leer, pero no lee. Entonces llega un momento que está ahí pero no entiende lo que lee y puede ser que ya no entienda ni siquiera lo que lee, está muy abrumado y puede abandonar la tarea, puede ponerles parejo 6 o 7, puede verse de esta manera en las pruebas verbales puede ser que mande a sentar a los alumnos y les diga ustedes no se han preparado ocurre, en la pruebas de ejecución puede estar tan obsesivo con el alumnos que le impide actuar correctamente.<br/> El estrés va a permear toda la labor pedagógica, este provocado por la misma docencia o por problemas ajenos a la docencia, por problemas reales o irreales.<br/> Todo eso va a permear lo objetivos que quiere lograr, el dominio de los contenidos, la metodología de sus formas de enseñanza y su interacción con el alumnado los recursos que va a ocupar, formas de evaluar, a manera de conclusión no hay control intelectual</p>  |

y emocional del proceso de enseñanza aprendizaje entonces el proceso de enseñanza aprendizaje va por donde va, no tiene una dirección lo más seguro es que con profesores estresados el alumnado no aprenda lo que debe aprender, si es primer grado imagínense cuando vayan a segundo grado no saben leer, colorear, sumar, restar, ya maltrataste el proceso de enseñanza aprendizaje.

**informante 2**

Se puede ver reflejado cuando un docente debe elaborar un exámen y no tiene claridad que quiere evaluar, que tipo de ítems aplicara y esto puede que perturbe y así mismo dañe a sus alumnos en una prueba no adecuada tanto a los conocimientos curriculares y capacidades que poseen los alumnos.

**Informante 3**

El estrés interfiere negativamente en el proceso de enseñanza aprendizaje se presenta mayores dificultades de forma inadecuada al que es inteligente le pone mala nota y al que tiene un bajo rendimiento aparece con una excelente nota esto es efecto del agotamiento que presenta el docente y repercute en las formas de evaluación.

GRUPO DE DISCUSIÓN

CENTRO ESCOLAR LEOPOLDO MAYÉN TORRES

DOCENTES DE SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA (3 DOCENTES)

| Nº | PREGUNTA  | RESPUESTAS  |
|----|---|---|
| 1  | ¿Qué es el estrés docente?  | Es un cansancio o agotamiento emocional y físico que imposibilita a una persona para no tener ánimos de realizar algo.  |
|    |   | Es el estrés que como docentes mantenemos a diario ya sea por malas conductas de los alumnos y padres de familia que no valoran la labor de un docente y esto genera una tensión que lo frustra a uno como persona.   |
|    |   | Es estrés docente es no tener vocación porque un docente con vocación es consciente de su trabajo para realizarlo de la mejor manera y poder resolver todas las situaciones que se presentan en el centro educativo.  |
| 2  | ¿Qué factores le generan estrés en el centro escolar?   | Considero que para saber los factores que me generan estrés tengo que saber el origen y creo que me afectan más y me causan estrés son los problemas familiares, pero aunque me estrese trato de ser positiva, acercarme a Dios y tratar de controlarme en mi trabajo y no dejar que problemas de conducta o interacción inadecuada con compañeros me afecten en mi salud y en mi forma como trabajo.               |
|    |   | Para mí lo que me causa más estrés son los horarios de trabajo; porque yo viajo en bus todos los días, tenemos un salario insuficiente y eso que tengo dos turnos, tener que tomar transporte público para llegar al trabajo y las relaciones con los compañeros y el director que en muchas ocasiones son muy hipócritas y exigentes con cosas que no le corresponden a uno.                                       |
|    |   | Lo que genera estrés es no poder comprenderme a mí misma y a otras personas en el entorno laboral donde como docente se tiene que desenvolver porque como docente uno debe estar consciente que su trabajo es relacionarse no solo con alumnos sino con compañeros y padres de familia. Es por ello que uno tiene que tener vocación para enfrentarse a todas las situaciones que se generan en el entorno laboral. |
| 3  | ¿Qué consecuencias le genera el estrés y como se ve afectado el proceso de enseñanza aprendizaje? | El estrés afecta mucho mi salud; por ejemplo yo padezco de frecuentes dolores de cabeza, insomnio, fatiga y colitis nerviosa y tengo que pedir muchos permisos y considero por eso que una persona estresada jamás va a trabajar bien, no comprenderá a nadie y saldrá huyendo del trabajo porque al enfermarse ni los compañeros y director lo comprenden a uno.   |
|    |   | La persona que tiene estrés siempre estará nerviosa y en muchos casos afectara de manera directa a sus alumnos. En mi caso las consecuencias que me genera el estrés es que no me dan ganas de venir a la escuela y cuando vengo quiero que la mañana pase rápido y así no me concentro bien y mi trabajo no lo   |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | doy al 100%  |
|   |   | Me dan dolores de cabeza frecuentes y esto me ocasiona que no se desarrolle la práctica docente de la mejor manera y solo se hará por salir del compromiso. Aunque en mi caso no me estreso con facilidad sino solo con los problemas que considero que se me salen de mis posibilidades y no puedo resolver tan fácilmente.   |
| 4 | ¿Identifica usted cuando esta estresado? ¿Cuáles son los síntomas y signos que manifiesta?                        | <p>Pues no logro conocer signos en mi persona porque creo que no me estreso con frecuencia en mi trabajo, solo en mi casa con mi familia y pues así siento que me desánimo y no me relaciono bien con los demás, me siento incapaz de realizar algunas cosas y no me dan ganas de salir de mi casa.</p> <p>En algunos casos soy colérica, triste y enojada y no me dan ganas de realizar algo, me siento muy desanimada.</p> <p>Yo considero que no me estreso porque me gusta mi trabajo pero he notado que las personas que se estresan son coléricas, exigen más a otros de lo que no pueden hacer ellos y no se relacionan bien con nadie. Y tal vez si me estreso lo más común que me pasa son dolores de cabeza y me siento triste.</p>  |
| 5 | ¿Usted como docente qué técnicas emplea para evitar o disminuir el estrés?  | <p>Yo me siento contenta y me divierto planificando mi trabajo, trato de separar lo familiar de mi trabajo, mantener una sonrisa siempre, comprender a las personas y comprenderme a mí misma y darme mis gustitos de vez en cuando.</p> <p>No salir de mi casa, dormir, escuchar música y compartir con mi familia lo más que pueda y para no estresarme más no asistir a la escuela.</p> <p>Acercarme a Dios, meditar y leer reflexiones que encuentro en internet que me ayudan para mi superación personal y así ver la vida desde otro punto de vista más positivo, en donde me doy cuenta que tengo muchas razones para sentirme feliz y que ningún problema afecte mi salud, ni mi estado de ánimo de forma permanente.</p>   |
| 6 | ¿Se estresa con frecuencia? ¿Cuáles son los factores más comunes que le generan estrés dentro del centro escolar? | <p>Yo creo que no me estreso con frecuencia, pues la verdad nunca me he sentido tan estresada porque siempre trato de verle lo positivo a las cosas aunque sean malas. Y tal vez lo que me preocupa un poco son las exigencias al final de año por parte de la dirección y padres de familia, en donde uno como docente se enfrenta a llenar registros de notas, calificar exámenes, ver aprobados y reprobados y lo peor enfrentarse a padres de familia exigentes que se convocan a una reunión para informar sobre los resultados que han obtenido sus hijos/as y de una u otra manera dejarles en claro quiénes serán los alumnos que reprobaran el año escolar.</p> <p>Tal vez me estreso un poco cuando no logro obtener los resultados que esperaba. Y los factores que me generan estrés son más bien familiares y económicos ; porque hoy en día todo está muy caro se necesita tener dos turnos para salir adelante y en lo profesional me estresa un poco el tener que elaborar material didáctico y que la escuela no cuente con ellos, además , la indisciplina de muchos alumnos y compañeros de trabajo que se creen más que uno</p> <p>Yo considero que no me estreso demasiado porque siempre trato de resolver mis problemas de la mejor manera posible utilizando un lema" comprender a las personas", pero si no puedo decir que nunca me estreso porque de una u otra manera dicen que el estrés no se puede evitar y si es así creo que como</p> |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    |  | docentes estamos expuesto a múltiples situaciones que lo afectan a uno como individuo entre ellas puedo mencionar la poca valoración que la sociedad le dan a los docentes, problemas con los demás compañeros y director; pero esto para mí no siento que me estrese porque tengo convicciones que soy buena en lo que hago porque me gusta hacerlo y lo que digan los demás me tiene sin cuidado  |
| 7  | ¿Cómo define usted el estrés agudo?        | <p>El estrés agudo se puede notar en un momento preciso en donde uno como docente se estresa de forma rápida y así mismo se puede superar por ejemplo la indisciplina de los alumnos que pueden afectarlo a uno como docente en un lapso de tiempo corto</p> <p>Bueno cuando me estreso de forma rápida en ocasiones puede ser cuando un padre de familia me viene a reclamar algo que sus hijos han dicho en la casa y que uno no tiene conocimiento pero trato de explicarles y solucionar el problema de la mejor manera posible y si me afectan esos pequeños roses pero no lo suficiente para enojarme por toda la mañana.</p> <p>En este caso como es un estrés de tiempo corto sí creo que me ha pasado por peleas o discusiones con los compañeros que se dan en las reuniones o cuando hay que compartir opiniones en la planificación de una actividad pero es algo pasajero que ni me doy cuenta cuando el enojo o el mal sabor de boca se ha ido.</p> |
| 8  | ¿Identifica los síntomas del estrés agudo? | <p>Lo más común que siento cuando me estreso de una forma rápida son dolores de cabeza, sueño y de repente dolores de estómago por la gastritis que tengo.</p> <p>Algunas cosas que me pasan de repente cuando tengo alguna presión extra es que me pongo ansiosa pero no considero que trascienda por que trato de superar todos los obstáculos que se me presentan a diario en el centro escolar.</p> <p>Bueno quizá a mí solo dolores de cabeza me dan de repente pero no siento que sea por los problemas que pasan en la escuela sino más bien por problemas familiares.</p>   |
| 9  | ¿Identifica los signos del estrés agudo?   | <p>Entre los signos que puedo manifestar al estar estresado solo ser un poco grosera con las personas que no me llevo muy bien por ejemplo con algunos compañeros de trabajo, pero con mis alumnos no porque me gusta lo que hago.</p> <p>Los signos en mi persona son muy evidentes porque me enojo con facilidad y no lo puedo disimular y de igual forma solo pasa con mi familia y compañeros de trabajo, con los alumnos me enojo pero solo porque muchas veces generan mucha indisciplina cuando se sientan en pareja con niños que molestan mucho.</p> <p>A mí me dan dolores de cabeza, pero eso no es estar estresada y me pongo ansiosa cuando quiero hacer algo que me gusta por ejemplo dar clases utilizando diferentes materiales y que los alumnos adquieran muy bien los conocimientos y eso es algo positivo y por lo tanto no me afecta sino que me ayuda a superarme cada día.</p>   |
| 10 | ¿Cómo define usted el estrés episódico?    | <p>Bueno yo si me estreso cuando recuerdo cosas que me ponen mal por ejemplo la muerte de mi mama que aún no he superado y ahí si me pongo triste y decaída y de vez en cuando si afecta la orientación que le doy a mis alumnos porque no les ponga la atención que se merecen.</p> <p>Yo considero que el estrés episódico como bien lo dice se da por episodios y en mi persona esto se puede dar solo en mi casa con familiares y amigos pero estas cosas que me afectan no les doy lugar a que afecten mi trabajo.</p>   |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    |  | Este tipo de estrés como bien lo dicen las compañeras que se da por episodios, tal vez aquí si coincido con ellas que lo puede afectar de una manera directa a uno como persona recordar cosas tristes pero mi vocación puede más que mis recuerdos y cuando vengo a la escuela me vengo a distraer porque cada día vengo con la esperanza de que mis alumnos aprendan algo nuevo.   |
| 11 | ¿Identifica los síntomas del estrés episódico? | Lo más común como les mencionaba anteriormente dolores de cabeza y problemas gastrointestinales.<br>De igual forma como considero que no me estreso mucho y menos por mucho tiempo pues solo dolores de cabeza o falta de sueño y desanimo en realizar algunas actividades fuera de la escuela<br>Tal vez solo dolores de cabeza.  |
| 12 | ¿Identifica los signos del estrés episódico?   | Estar enojada por diversos motivos tal vez en la economía o problemas con mis familiares y amigos más cercanos<br>Ponerme ansiosa en ocasiones cuando me siento un poco triste porque no he logrado alguna meta pero eso no me estresa y no soy tan evidente como lo son otras personas<br>En mi caso cuando se me han prolongado los malestares que ahora puedo denominar estrés con todo lo que hemos hablado, pues me siento y creo que me veo decaída, tal vez triste o mis conductas sean de enojo con las demás personas que no llevo muy bien.  |
| 13 | ¿Cómo define usted el estrés crónico?          | En mi caso el año pasado mi mama murió y pase como un mes muy deprimida y todavía a principios de este año andaba mal y tal vez se puede dar el caso que estaba estresada por todo el tiempo que pase mal por ese suceso y es por eso que mi rendimiento como docente creo que disminuido un poco por que estas presiones duraron un largo tiempo hasta que he logrado aprender a vivir con ellas y que aún no las puedo superar. Por eso digo que es un estrés que desgasta a la persona emocional y físicamente que interviene a que no pueda realizar algo con mucho éxito.<br>Bueno un estrés crónico no lo he padecido pues gracias a dios tengo convicciones que me ayudan superar los problemas de una forma positiva y rápida bueno es lo que pienso yo, pero considero que es un tipo de estrés grave que si afecta de manera directa la salud de las personas.<br>El estrés crónico como bien lo dice es algo ya más grave pues considero que no tan fácil se puede salir de ese problema, en mi caso nunca lo he padecido porque trato que mis problemas no me afecten porque tengo la convicción que dios me ayuda y que todo en esta vida tiene solución menos la muerte. |
| 14 | ¿Identifica los síntomas del estrés crónico?   | Bueno pues los síntomas que presento son dolores de cabeza, ansiedad y de vez en cuando frustración cuando algo no me sale bien, pero esto no es frecuente en mi persona solo es cuando de verdad tengo presiones muy fuertes.<br>Pues en mi caso lo normal dolores de cabeza, dolores de estómago como colitis nerviosa y lo mucho que si padezco son problemas de la presión.<br>Los dolores de cabeza, depresiones de vez en cuando, presión alta y falta de sueño cuando me siento presionada por situaciones que me afectan mis emociones   |
| 15 | ¿Identifica los signos del estrés crónico?     | Las conductas que emito cuando me siento estresada son desanimo al hacer las cosas, enojada, triste o de vez en cuando me aislé un poco.   |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    |   | <p>Se me nota lo enojada cuando me exigen algo que no me corresponde por ejemplo hacer material didáctico que le toca a otros maestros o que me exijan cuidar otro salón de clases.</p> <p>En mi caso porque no soy hipócrita y por eso cuando alguien que quiere humillarme o mandarme sin tener autoridad solo porque es muy ha llegado al director entonces si me enojo con facilidad y le digo sus verdades tal vez así si se me nota cuando me estreso.</p>  |
| 16 | ¿Qué es el proceso de enseñanza-aprendizaje?  | <p>Etapas por las que los alumnos pasan para obtener un aprendizaje y en donde uno como docente los guía a través de diferentes técnicas para lograr objetivos bien definidos.</p> <p>Dependiendo del grado o nivel educativo, llevar a los alumnos a través de pasos sistemáticos al logro de los objetivos con bases sólidas para que los alumnos adquieran competencias que le sirvan para la vida laboral.</p> <p>Proceso que lleva sus fases y etapas para que los alumnos adquieran conocimientos de una forma integral y que sean personas de bien en la sociedad en la cual se desenvuelven.</p>  |
| 17 | ¿Considera usted que el estrés le genera problemas con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje? Sí No ¿Por qué? | <p>Si tiene muchas consecuencias porque una persona que se estresa faltara mucho a la escuela y esto afectara de manera directa a sus alumnos. En mi caso si interfiere cuando me siento mal de salud porque me toca pedir permisos o salir temprano de la escuela, esto ocasiona que no esté desarrollando mis contenidos en un 100%, cuando me siento mal si se da un problema de indisciplina creo que me pone aun peor pero trato que el problema no trascienda y así resolverlo de la mejor manera posible.</p> <p>Si porque un docente estresado irradiara su presiones y no podrá desarrollar bien las actividades y por lo tanto los alumnos sentirán la falta de autoridad de su docente y generara indisciplina. Bueno en mi caso aunque yo insisto, creo que no me estreso mucho pero igual cuando me siento un poco decaída no doy lo mejor de mí porque me canso demasiado al estar parada y esto de una u otra manera afecta a mis alumnos porque tal vez ese día que me siento mal ellos no comprenden muy bien lo que trato de explicarles y para mejorar ese día me toca repasar esas clases o mejor aún dejar una actividad extra para que los alumnos adquieran los conocimientos.</p> <p>En mi caso cuando ando estresada con tanto problema ya sea por los horarios o que el bus en el que me vengo me dejo y llegue tarde a la escuela y para colmo que el director lo regaña a uno, considero que si interfiere el estrés porque uno no se desempeña bien en el salón de clases y lo más seguro es que los alumnos sienten cuando un docente no da el 100% y esto los afecta para que no logran asimilar aprendizajes.</p> |
| 18 | ¿Qué actitudes cree usted que posee para que el estrés no interfiera en el proceso de enseñanza aprendizaje?                | <p>No tomarse muy en serio las cosas y realizarlas con las capacidades que uno posee. No sobrecargarse de trabajo.</p> <p>Ser positivo siempre, verle lo bueno a todas las cosas incluso si son malas y estar dispuesto siempre a aprender de los demás.</p> <p>Saber o tratar de mantener un equilibrio emocional y físico adecuado, no ser negativo y lo más importante acercarse a Dios.</p>   |
| 19 | ¿Qué es la interacción educativa?   | Es la relación entre personas de una forma agradable, amigable y comprensiva en un entorno educativo en este caso el docente y los alumnos.   |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    |  | Es la relación con los alumnos, compañeros de trabajo y personas que integran a la comunidad educativa.<br>Involucramiento interpersonal con todos los entes educativos.   |
| 20 | ¿La interacción entre usted y sus alumnos se ve afectada cuando padece estrés? ¿Por qué? | <p>De gran manera porque los que hace uno como docente lo copian los alumnos y en este caso si es negativo los alumnos lo van a reproducir, esto porque cuando uno se siente mal tal vez puede ser grosera, no comprender a los alumnos cuando molestan y uno solo se limita regañarlos y castigarlos y así uno afecta a sus alumnos sin querer porque no se establece un dialogo de comprensión con ellos.</p> <p>Si porque no habrá un buen comportamiento en mi persona y esto influirá a no relacionarme bien con los demás. Tal vez puedo estar distraída cuando los alumnos me pregunten o quieran platicar conmigo, al dar clases y me siento mal, no dejare que los alumnos opinen o incluso pueda que ponga ejemplos que no sean significativos o tengan relación con el tema que desarrollo y es por eso que el estrés si influye en las interacciones con los alumnos.</p> <p>Si se puede ver muy afectada porque un docente estresado no comprenderá a nadie e incluso ni a el mismo, por lo tanto no habrán buenas relaciones. Aunque yo considero que cuando tengo problemas no dejo que estos me afecten demasiado e incluso no soy evidente cuando me siento mal porque mis alumnos no tienen la culpa de eso y es por ello que trato de que mis problemas no me afecten a mi mucho menos a mis alumnos y a la interacción que entablo con ellos.</p>        |
| 21 | ¿Cuáles son las competencias metodológicas que usted aplica con sus alumnos?             | <p>Las competencias metodológicas que yo aplico con mis alumnos son pues las cognitivas en donde tengo que transmitir todos los conocimientos que tengo para que ellos los asimilen a través de varias técnicas como la lluvia de ideas, poner ejemplos y vivencias personales, entre otras.</p> <p>Es todo aquello que como docente se implementa en el salón de clases, es decir técnicas que ayuden a los alumnos a adquirir conocimientos. Por ejemplo en mi caso exponerles a los alumnos el tema, luego explorar los conocimientos previos que poseen, después desarrollar el tema y ejemplificar para que luego los alumnos expongan sus puntos de vista sobre el tema en cuestión y esto ayuda a que uno como docente aprenda de igual manera que los alumnos es decir con un aprendizaje colectivo basado en experiencias educativas y personales.</p> <p>Son áreas que se deben trabajar para desarrollarlas y lograr metas positivas en el ámbito educativo y así el alumno sea una persona con capacidades integrales, las cuales se deben desarrollar con técnicas que le ayuden al alumno a aprender pero así mismo aplicar lo aprendido en la práctica, yo por ejemplo utilizo mucho las técnicas de exposición en donde los alumnos adquieran de una forma más precisa los conocimientos que le ayudaran para adquirir su aprendizaje de forma integral.</p> |
| 22 | ¿Las competencias metodológicas que aplica se pueden ver afectadas al padecer estrés?    | <p>Si porque si un docente está estresado no pondrá en práctica técnicas y métodos que ayuden a la adquisición de conocimientos y solo hará algo rutinario dentro del salón de clases.</p> <p>Si interferirá porque el estado de ánimo del docente no lo dejara realizar su trabajo de la mejor manera posible y perjudicara a sus alumnos al no recibir una educación adecuada para adquirir competencias y conocimientos.</p> <p>Si porque un docente estresado no podrá planificar y por ende no lograra desarrollar competencias en sus alumnos.</p>   |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 23 | ¿De qué manera interfiere el estrés en sus formas de evaluar a los alumnos? | <p>Interfiere porque un docente estresado no evaluara objetivamente, en mi caso cuando me siento decaída no me dan ganas de calificar y lo hago solo porque los tengo que entregar en un tiempo máximo de quince días.es ahí donde uno como docente puede calificar algo subjetivo es decir no tener claro los parámetros de evaluación que se deben ajustar de acuerdo con los contenidos y capacidades de los alumnos.</p> <p>En muchas ocasiones un docente estresado si sus alumnos molestan mucho tratara de desquitarse en una prueba evaluada. O peor aún en mi caso cuando me siento mal me cuesta mucho definir qué tipo de ítems elaborar, que porcentajes y que contenidos evaluar para que les sirvan mejor al alumno a adquirir competencias y como verificar que si han aprendido o no, todo eso un docente estresado no lo hará y por ende solo hará la prueba solo por salir del compromiso.</p> <p>Un docente estresado solo evaluará por salir del compromiso y entregar unos resultados que posiblemente no serán objetivos y que en muchas ocasiones no reflejará lo que el alumno ha aprendido o no sabe, es decir evaluaciones que no servirán para mejorar la práctica docente para que al alumno adquiera competencias y conocimientos estipulados en el programa de estudio. En mi caso si considero que el sentirse mal en una prueba puede ser perjudicial no solo para la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje sino también para los alumnos por qué no se evaluara algo significativo sino que contenido que en muchas ocasiones no serán relevantes.</p> |
|----|---|--|

GRUPO DE DISCUSIÓN  
CENTRO ESCOLAR NAPOLEÓN RÍOS  
DOCENTES DE SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA

| N° | PREGUNTA  | RESPUESTAS  |
|----|---|---|
| 1  | ¿Qué es el estrés docente?  | El estrés docente es el sentir de una carga que se tiene a nivel mental, físico, que se deriva de una actividad pesada ya sea personal o familiar y que se llega al límite ya no se puede con tanta ansiedad, presión.  |
| 2  | ¿Qué factores le generan estrés en el centro escolar?   | Se han presentado muchos casos en la institución y fuera de esta, debido al estrés se colapsa con un virus que brinda infecciones en el transcurso del año lectivo, y muchos pueden ser los factores desde problemas en casa y el maestro los trae a la clase y entre colegas y surgen problemas es decir afecta en general las relaciones interpersonales. |
| 3  | ¿Qué consecuencias le genera el estrés y como se ve afectado el proceso de enseñanza aprendizaje?                           | El estrés trae muchas consecuencias como es la baja en la organización de tareas académicas, en armonizar ideas con los colegas, hay problemas diarios y esto se transmite a los alumnos ellos después los transmiten y esto se vuelve una cadena sin fin.  |
| 4  | ¿Identifica usted cuando esta estresado? ¿Cuáles son los síntomas y signos que manifiesta?                                  | Identifico cuando tengo estrés en mi estado de ánimo, suelo ser serio sin entusiasmo nada me alegra, y se transmite al alumno mi salud se deteriora como con exceso y se descuida físicamente como mentalmente.   |
| 5  | ¿Usted como docente qué técnicas emplea para evitar o disminuir el estrés?  | Las técnicas que empleo cotidianamente es relajarme respirar y tomar vitaminas, salir a caminar y ver mi entorno la naturaleza todo lo que Dios dejo para el ser humano.  |
| 6  | ¿Se estresa con frecuencia? ¿Cuáles son los factores más comunes que le generan estrés dentro del centro escolar?           | Frecuentemente hay parte de estrés en las actividades, los alumnos peleas entre ellos y más. Algo que genera más estrés son los comentarios negativos entre colegas con nadie se queda bien.  |
| 7  | ¿Considera usted que el estrés le genera problemas con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje? Sí No ¿Por qué? | El proceso de enseñanza aprendizaje es todo aquel proceso en el cual el docente da herramientas al alumno y este incide en el proceso de formación partiendo de los pros saberes.   |
| 8  | ¿Considera usted que el estrés le genera problemas con la orientación del proceso de enseñanza aprendizaje? Sí No ¿Por qué? | Muchas consecuencias conlleva el estrés en el proceso de enseñanza aprendizaje hay una pérdida de organización en las actividades cotidianas y se obtiene mal aprendizaje los alumnos no absorben nada y se vuelve un caos total.   |
| 9  | ¿Qué actitudes cree usted que posee para que el estrés no interfiera en el proceso de enseñanza aprendizaje?                | Las actitudes que debe poseer un docente para evitar el estrés es ser un agente activo, participativo e innovador que el estrés no le afecte a la hora de enfrentarse a sus alumnos, que los problemas se queden afuera ya en la clase volverse otro.   |
| 10 | ¿Qué es la interacción educativa?   | La interacción educativa es toda aquella relación entre docente, alumno, alumno, docente y más como los directores, secretaria, entre los demás colegas. Es indispensable que el docente cree dentro de la sala de clases   |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    |  | un clima emocional positivo, de aceptación y de respeto mutuo, en conjunto con una modalidad de interacción cálida con cada alumno en particular, y así se puede trabajar se deja de lado el estrés.                                       |
| 11 | ¿La interacción entre usted y sus alumnos se ve afectada cuando padece estrés? ¿Por qué? | No hay duda se ve afectada las interacciones pues un docente estresado está en una situación extrema no hay tiempo a conversar y con los alumnos indisciplinados se llega a un caos.   |
| 12 | ¿Cuáles son las competencias metodológicas que usted aplica con sus alumnos?             | Las competencias metodológicas son procesos prácticos precisos para ejecutar una o más tareas, todo aquello lo que el docente utiliza para transmitir conocimientos.   |
| 13 | ¿Las competencias metodológicas que aplica se pueden ver afectadas al padecer estrés?    | Si, las competencias metodológicas se pueden ver afectadas pues el docente no realiza bien su tarea diaria no hay transmisión de conocimientos a los alumnos y todo se vuelve aburrido y por eso hay bajas en las calificaciones de estos. |
| 14 | ¿De qué manera interfiere el estrés en sus formas de evaluar a los alumnos?              | Si Interfiere el estrés en las formas de evaluación pues cuando hay tensión hay ansiedad no se puede revisar hay un decaimiento en todo y esto se ve afectado en las notas de los alumnos por que en muchas ocasiones.                     |

## TEST SOBRE EL ESTRÉS

**INSTRUCCIONES:** El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los docentes de educación básica durante su jornada de trabajo. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

Responda con una "X" según crea conveniente a las interrogantes que se le muestran a continuación, al finalizar el test sume los puntos por escala y luego de manera total en donde se dará cuenta el nivel de estrés que padece.

| N  | SITUACIONES  | ESCALA |         |          |          |       |
|----|--|--------|---------|----------|----------|-------|
|    |  | 2      | 4       | 6        | 8        | 10    |
|    |  | NADA   | UN POCO | MODERADA | BASTANTE | MUCHO |
|    |  |        | X       |          |          |       |
| 1  | Inquietud, incapacidad de relajarme                          |        | X       |          |          |       |
| 2  | Pérdida del apetito  |        |         |          |          |       |
| 3  | Desentenderme de un problema y pensar en otra cosa           |        | X       |          |          |       |
| 4  | Ganas de suspirar, opresión en el pecho y sensación de ahogo |        |         | X        |          |       |
| 5  | Palpitaciones frecuentes                                     |        |         | X        |          |       |
| 6  | Sentimiento de depresión y tristeza                          |        | X       |          |          |       |
| 7  | Mayor necesidad de comer                                     | X      |         |          |          |       |
| 8  | Temblores, tips o calambres musculares                       | X      |         |          |          |       |
| 9  | Aumento de actividad   |        | x       |          |          |       |
| 10 | Nauseas, mareos e inestabilidad                              | X      |         |          |          |       |
| 11 | Esfuerzo por razonar y mantener la calma                     |        |         | x        |          |       |
| 12 | Hormigueo o adormecimiento de manos y cara                   | X      |         |          |          |       |
| 13 | Malestares digestivos y dolor abdominal                      | X      |         |          |          |       |
| 14 | Dolores de cabeza  |        |         |          | X        |       |
| 15 | Entusiasmo, mayor energía o disfrutar de la situación        |        |         | X        |          |       |
| 16 | Disminución en la actividad                                  |        | x       |          |          |       |
| 17 | Perdida de entusiasmo en planificar sus tareas               |        | X       |          |          |       |
| 18 | Tendencia a echarle la culpa a alguien o a algo              | X      |         |          |          |       |
| 19 | Mayor necesidad de dormir                                    | X      |         |          |          |       |

|    |   |     |    |    |   |  |
|----|---|-----|----|----|---|--|
| 20 | Tendencia a estarme poniendo enfermo/a                    |     | X  |    |   |  |
| 21 | Excesiva fatiga   | X   |    |    |   |  |
| 22 | Urinación frecuente                                       | X   |    |    |   |  |
| 23 | Rascarme, morderme las uñas o frotarme                    | X   |    |    |   |  |
| 24 | Agresividad o inestabilidad                               |     | X  |    |   |  |
| 25 | Diarreas  | X   |    |    |   |  |
| 26 | Beber o comer algo de forma excesiva                      |     |    |    |   |  |
| 27 | Necesidad de estar solo sin que nadie me moleste          | X   |    |    |   |  |
| 28 | Aumento del apetito sexual                                | X   |    |    |   |  |
| 29 | Predisposiciones a tener miedo                            |     | X  |    |   |  |
| 30 | Tendencia a comprobar repetidamente si todo está en orden |     |    | X  |   |  |
| 31 | Mayor dificultad en dormir                                | X   |    |    |   |  |
| 32 | Necesidad de estar acompañado/a y que me den consejos     |     |    | X  |   |  |
|    | TOTAL   | 28  | 40 | 36 | 8 |  |
|    | TOTAL GLOBAL DE PUNTOS                                    | 112 |    |    |   |  |

- Porcentaje total o inferior a 150 puntos**  
**Se trata de un nivel de estrés que comúnmente se presenta en la vida cotidiana, sin embargo, una afección de la salud depende del estado psíquico y psicológico de la persona.**
- Porcentaje total entre 150 y 300 puntos**  
**Revela un riesgo que perjudica el equilibrio de la persona**  
**El riesgo de desarrollar una enfermedad es del 50%**
- Porcentaje total superior a 300 puntos**  
**El riesgo que la salud resulte afectada es del 80%**

## TEST SOBRE EL ESTRÉS

**INSTRUCCIONES:** El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los docentes de educación básica durante su jornada de trabajo. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

Responda con una "X" según crea conveniente a las interrogantes que se le muestran a continuación, al finalizar el test sume los puntos por escala y luego de manera total en donde se dará cuenta el nivel de estrés que padece.

| N  | SITUACIONES  | ESCALA |         |          |          |       |
|----|--|--------|---------|----------|----------|-------|
|    |  | 2      | 4       | 6        | 8        | 10    |
|    |  | NADA   | UN POCO | MODERADA | BASTANTE | MUCHO |
| 1  | Inquietud, incapacidad de relajarme                          |        | X       |          |          |       |
| 2  | Pérdida del apetito  |        |         | X        |          |       |
| 3  | Desentenderme de un problema y pensar en otra cosa           |        |         |          | X        |       |
| 4  | Ganas de suspirar, opresión en el pecho y sensación de ahogo |        |         |          | X        |       |
| 5  | Palpitaciones frecuentes                                     | X      |         |          |          |       |
| 6  | Sentimiento de depresión y tristeza                          |        | X       |          |          |       |
| 7  | Mayor necesidad de comer                                     | X      |         |          |          |       |
| 8  | Temblores, tips o calambres musculares                       |        | X       |          |          |       |
| 9  | Aumento de actividad   |        |         | X        |          |       |
| 10 | Nauseas, mareos e inestabilidad                              |        | X       |          |          |       |
| 11 | Esfuerzo por razonar y mantener la calma                     |        |         | X        |          |       |
| 12 | Hormigueo o adormecimiento de manos y cara                   | X      |         |          |          |       |
| 13 | Malestares digestivos y dolor abdominal                      |        | X       |          |          |       |
| 14 | Dolores de cabeza  |        |         |          | X        |       |
| 15 | Entusiasmo, mayor energía o disfrutar de la situación        |        |         | X        |          |       |
| 16 | Disminución en la actividad                                  |        | X       |          |          |       |
| 17 | Perdida de entusiasmo en planificar sus tareas               |        |         | X        |          |       |
| 18 | Tendencia a echarle la culpa a alguien o a algo              |        |         | X        |          |       |
| 19 | Mayor necesidad de dormir                                    |        |         | X        |          |       |

|    |   |     |    |    |    |  |
|----|---|-----|----|----|----|--|
| 20 | Tendencia a estarme poniendo enfermo/a                    |     |    | X  |    |  |
| 21 | Excesiva fatiga   |     | X  |    |    |  |
| 22 | Urinación frecuente                                       |     |    | X  |    |  |
| 23 | Rascarme, morderme las uñas o frotarme                    |     | X  |    |    |  |
| 24 | Agresividad o inestabilidad                               |     | X  |    |    |  |
| 25 | Diarreas  | X   |    |    |    |  |
| 26 | Beber o comer algo de forma excesiva                      |     | X  |    |    |  |
| 27 | Necesidad de estar solo sin que nadie me moleste          |     | X  |    |    |  |
| 28 | Aumento del apetito sexual                                |     |    | X  |    |  |
| 29 | Predisposiciones a tener miedo                            |     | X  |    |    |  |
| 30 | Tendencia a comprobar repetidamente si todo está en orden |     |    |    | X  |  |
| 31 | Mayor dificultad en dormir                                |     | X  |    |    |  |
| 32 | Necesidad de estar acompañado/a y que me den consejos     |     | X  |    |    |  |
|    | TOTAL   | 2   | 56 | 60 | 32 |  |
|    | TOTAL GLOBAL DE PUNTOS                                    | 158 |    |    |    |  |

- Porcentaje total o inferior a 150 puntos**  
**Se trata de un nivel de estrés que comúnmente se presenta en la vida cotidiana, sin embargo, una afección de la salud depende del estado psíquico y psicológico de la persona.**
- Porcentaje total entre 150 y 300 puntos**  
**Revela un riesgo que perjudica el equilibrio de la persona**  
**El riesgo de desarrollar una enfermedad es del 50%**
- Porcentaje total superior a 300 puntos**  
**El riesgo que la salud resulte afectada es del 80%**

## TEST SOBRE EL ESTRÉS

**INSTRUCCIONES:** El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los docentes de educación básica durante su jornada de trabajo. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

Responda con una "X" según crea conveniente a las interrogantes que se le muestran a continuación, al finalizar el test sume los puntos por escala y luego de manera total en donde se dará cuenta el nivel de estrés que padece.

| N  | SITUACIONES  | ESCALA |         |          |          |       |
|----|--|--------|---------|----------|----------|-------|
|    |  | 2      | 4       | 6        | 8        | 10    |
|    |  | NADA   | UN POCO | MODERADA | BASTANTE | MUCHO |
| 1  | Inquietud, incapacidad de relajarme                          |        | X       |          |          |       |
| 2  | Pérdida del apetito  | X      |         |          |          |       |
| 3  | Desentenderme de un problema y pensar en otra cosa           |        | X       |          |          |       |
| 4  | Ganas de suspirar, opresión en el pecho y sensación de ahogo | X      |         |          |          |       |
| 5  | Palpitaciones frecuentes                                     |        | X       |          |          |       |
| 6  | Sentimiento de depresión y tristeza                          |        | X       |          |          |       |
| 7  | Mayor necesidad de comer                                     | X      |         |          |          |       |
| 8  | Temblores, tics o calambres musculares                       | X      |         |          |          |       |
| 9  | Aumento de actividad   |        |         | X        |          |       |
| 10 | Nauseas, mareos e inestabilidad                              | X      |         |          |          |       |
| 11 | Esfuerzo por razonar y mantener la calma                     |        | X       |          |          |       |
| 12 | Hormigueo o adormecimiento de manos y cara                   | X      |         |          |          |       |
| 13 | Malestares digestivos y dolor abdominal                      | X      |         |          |          |       |
| 14 | Dolores de cabeza  |        |         | X        |          |       |
| 15 | Entusiasmo, mayor energía o disfrutar de la situación        |        |         | X        |          |       |
| 16 | Disminución en la actividad                                  |        | X       |          |          |       |
| 17 | Perdida de entusiasmo en planificar sus tareas               | X      |         |          |          |       |
| 18 | Tendencia a echarle la culpa a alguien o a algo              | X      |         |          |          |       |
| 19 | Mayor necesidad de dormir                                    | X      |         |          |          |       |

|    |   |     |    |    |   |  |
|----|---|-----|----|----|---|--|
| 20 | Tendencia a estarme poniendo enfermo/a                    |     | X  |    |   |  |
| 21 | Excesiva fatiga   | X   |    |    |   |  |
| 22 | Urinación frecuente                                       | X   |    |    |   |  |
| 23 | Rascarme, morderme las uñas o frotarme                    | X   |    |    |   |  |
| 24 | Agresividad o inestabilidad                               |     | X  |    |   |  |
| 25 | Diarreas  | X   |    |    |   |  |
| 26 | Beber o comer algo de forma excesiva                      | X   |    |    |   |  |
| 27 | Necesidad de estar solo sin que nadie me moleste          |     | X  |    |   |  |
| 28 | Aumento del apetito sexual                                |     | X  |    |   |  |
| 29 | Predisposiciones a tener miedo                            |     |    | X  |   |  |
| 30 | Tendencia a comprobar repetidamente si todo está en orden |     |    |    | X |  |
| 31 | Mayor dificultad en dormir                                |     | X  |    |   |  |
| 32 | Necesidad de estar acompañado/a y que me den consejos     |     | X  |    |   |  |
|    | TOTAL   | 30  | 48 | 24 | 8 |  |
|    | TOTAL GLOBAL DE PUNTOS                                    | 110 |    |    |   |  |

- Porcentaje total o inferior a 150 puntos**  
**Se trata de un nivel de estrés que comúnmente se presenta en la vida cotidiana, sin embargo, una afección de la salud depende del estado psíquico y psicológico de la persona.**
- Porcentaje total entre 150 y 300 puntos**  
**Revela un riesgo que perjudica el equilibrio de la persona**  
**El riesgo de desarrollar una enfermedad es del 50%**
- Porcentaje total superior a 300 puntos**  
**El riesgo que la salud resulte afectada es del 80%**

## TEST SOBRE EL ESTRÉS

**INSTRUCCIONES:** El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los docentes de educación básica durante su jornada de trabajo. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

Responda con una "X" según crea conveniente a las interrogantes que se le muestran a continuación, al finalizar el test sume los puntos por escala y luego de manera total en donde se dará cuenta el nivel de estrés que padece.

| N  | SITUACIONES  | ESCALA |         |          |          |       |
|----|--|--------|---------|----------|----------|-------|
|    |  | 2      | 4       | 6        | 8        | 10    |
|    |  | NADA   | UN POCO | MODERADA | BASTANTE | MUCHO |
| 1  | Inquietud, incapacidad de relajarme                          |        |         | X        |          |       |
| 2  | Pérdida del apetito  |        | X       |          |          |       |
| 3  | Desentenderme de un problema y pensar en otra cosa           |        | X       |          |          |       |
| 4  | Ganas de suspirar, opresión en el pecho y sensación de ahogo |        | X       |          |          |       |
| 5  | Palpitaciones frecuentes                                     | X      |         |          |          |       |
| 6  | Sentimiento de depresión y tristeza                          |        | X       |          |          |       |
| 7  | Mayor necesidad de comer                                     | X      |         |          |          |       |
| 8  | Temblores, tics o calambres musculares                       | X      |         |          |          |       |
| 9  | Aumento de actividad   |        | X       |          |          |       |
| 10 | Nauseas, mareos e inestabilidad                              | X      |         |          |          |       |
| 11 | Esfuerzo por razonar y mantener la calma                     |        |         | X        |          |       |
| 12 | Hormigueo o adormecimiento de manos y cara                   | X      |         |          |          |       |
| 13 | Malestares digestivos y dolor abdominal                      |        | X       |          |          |       |
| 14 | Dolores de cabeza  |        |         |          | X        |       |
| 15 | Entusiasmo, mayor energía o disfrutar de la situación        |        |         |          | X        |       |
| 16 | Disminución en la actividad                                  |        | X       |          |          |       |
| 17 | Perdida de entusiasmo en planificar sus tareas               |        | X       |          |          |       |
| 18 | Tendencia a echarle la culpa a alguien o a algo              |        | X       |          |          |       |
| 19 | Mayor necesidad de dormir                                    |        | X       |          |          |       |

|    |   |     |    |    |    |  |
|----|---|-----|----|----|----|--|
| 20 | Tendencia a estarme poniendo enfermo/a                    |     | X  |    |    |  |
| 21 | Excesiva fatiga   | X   |    |    |    |  |
| 22 | Urinación frecuente                                       |     | X  |    |    |  |
| 23 | Rascarme, morderme las uñas o frotarme                    | X   |    |    |    |  |
| 24 | Agresividad o inestabilidad                               |     | X  |    |    |  |
| 25 | Diarreas  | X   |    |    |    |  |
| 26 | Beber o comer algo de forma excesiva                      | X   |    |    |    |  |
| 27 | Necesidad de estar solo sin que nadie me moleste          |     |    | X  |    |  |
| 28 | Aumento del apetito sexual                                | X   |    |    |    |  |
| 29 | Predisposiciones a tener miedo                            |     | x  |    |    |  |
| 30 | Tendencia a comprobar repetidamente si todo está en orden |     |    |    | X  |  |
| 31 | Mayor dificultad en dormir                                | X   |    |    |    |  |
| 32 | Necesidad de estar acompañado/a y que me den consejos     |     |    | X  |    |  |
|    | TOTAL   | 22  | 56 | 24 | 24 |  |
|    | TOTAL GLOBAL DE PUNTOS                                    | 126 |    |    |    |  |

- Porcentaje total o inferior a 150 puntos**  
**Se trata de un nivel de estrés que comúnmente se presenta en la vida cotidiana, sin embargo, una afección de la salud depende del estado psíquico y psicológico de la persona.**
- Porcentaje total entre 150 y 300 puntos**  
**Revela un riesgo que perjudica el equilibrio de la persona**  
**El riesgo de desarrollar una enfermedad es del 50%**
- Porcentaje total superior a 300 puntos**  
**El riesgo que la salud resulte afectada es del 80%**

## TEST SOBRE EL ESTRÉS

**INSTRUCCIONES:** El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los docentes de educación básica durante su jornada de trabajo. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

Responda con una "X" según crea conveniente a las interrogantes que se le muestran a continuación, al finalizar el test sume los puntos por escala y luego de manera total en donde se dará cuenta el nivel de estrés que padece.

| N  | SITUACIONES  | ESCALA |         |          |          |       |
|----|--|--------|---------|----------|----------|-------|
|    |  | 2      | 4       | 6        | 8        | 10    |
|    |  | NADA   | UN POCO | MODERADA | BASTANTE | MUCHO |
| 1  | Inquietud, incapacidad de relajarme                          |        |         | X        |          |       |
| 2  | Pérdida del apetito  | X      |         |          |          |       |
| 3  | Desentenderme de un problema y pensar en otra cosa           |        | X       |          |          |       |
| 4  | Ganas de suspirar, opresión en el pecho y sensación de ahogo |        | X       |          |          |       |
| 5  | Palpitaciones frecuentes                                     |        | X       |          |          |       |
| 6  | Sentimiento de depresión y tristeza                          |        | X       |          |          |       |
| 7  | Mayor necesidad de comer                                     | X      |         |          |          |       |
| 8  | Temblores, tics o calambres musculares                       |        | X       |          |          |       |
| 9  | Aumento de actividad   |        |         | X        |          |       |
| 10 | Nauseas, mareos e inestabilidad                              | X      |         |          |          |       |
| 11 | Esfuerzo por razonar y mantener la calma                     |        |         |          | X        |       |
| 12 | Hormigueo o adormecimiento de manos y cara                   |        | X       |          |          |       |
| 13 | Malestares digestivos y dolor abdominal                      |        |         |          | X        |       |
| 14 | Dolores de cabeza  |        |         | X        |          |       |
| 15 | Entusiasmo, mayor energía o disfrutar de la situación        |        |         | X        |          |       |
| 16 | Disminución en la actividad                                  |        | X       |          |          |       |
| 17 | Perdida de entusiasmo en planificar sus tareas               |        | X       |          |          |       |
| 18 | Tendencia a echarle la culpa a alguien o a algo              |        |         | X        |          |       |
| 19 | Mayor necesidad de dormir                                    |        | X       |          |          |       |

|    |   |     |    |    |    |  |
|----|---|-----|----|----|----|--|
| 20 | Tendencia a estarme poniendo enfermo/a                    |     |    |    | X  |  |
| 21 | Excesiva fatiga   |     | X  |    |    |  |
| 22 | Urinación frecuente                                       | X   |    |    |    |  |
| 23 | Rascarme, morderme las uñas o frotarme                    | X   |    |    |    |  |
| 24 | Agresividad o inestabilidad                               |     | X  |    |    |  |
| 25 | Diarreas  | X   |    |    |    |  |
| 26 | Beber o comer algo de forma excesiva                      | X   |    |    |    |  |
| 27 | Necesidad de estar solo sin que nadie me moleste          |     |    | X  |    |  |
| 28 | Aumento del apetito sexual                                | X   |    |    |    |  |
| 29 | Predisposiciones a tener miedo                            |     |    |    | X  |  |
| 30 | Tendencia a comprobar repetidamente si todo está en orden |     |    |    | X  |  |
| 31 | Mayor dificultad en dormir                                |     | X  |    |    |  |
| 32 | Necesidad de estar acompañado/a y que me den consejos     |     |    |    | X  |  |
|    | TOTAL   | 16  | 48 | 36 | 48 |  |
|    | TOTAL GLOBAL DE PUNTOS                                    | 148 |    |    |    |  |

- Porcentaje total o inferior a 150 puntos**  
**Se trata de un nivel de estrés que comúnmente se presenta en la vida cotidiana, sin embargo, una afección de la salud depende del estado psíquico y psicológico de la persona.**
- Porcentaje total entre 150 y 300 puntos**  
**Revela un riesgo que perjudica el equilibrio de la persona**  
**El riesgo de desarrollar una enfermedad es del 50%**
- Porcentaje total superior a 300 puntos**  
**El riesgo que la salud resulte afectada es del 80%**