

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE
ESCUELA DE POSGRADO



TRABAJO DE POSGRADO

“INCIDENCIA DEL ESTRÉS EN LA PRÁCTICA DEL DOCENTE
DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DE LA UNIVESIDAD DE EL SALVADOR, SEDE CENTRAL 2017”.

PRESENTADO POR: LICDA. MARTA LORENA NOVOA

PARA OPTAR AL TÍTULO DE:
MAESTRÍA EN PROFESIONALIZACIÓN DE LA DOCENCIA SUPERIOR

ASESOR DE TESIS: MTe. WILLIAM DAVID MARTÍNEZ

NOVIEMBRE 2017.

SANTA ANA, EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
AUTORIDADES CENTRALES



MSC. ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO
RECTOR

DR. MANUEL DE JESUS JOYA ABREGO
VICE-RECTOR ACADÉMICO

ING. AGR. NELSON BERNABÉ GRANADOSALVARADO
VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO

LICDO. CRISTOBAL HERNÁN RÍOS BENÍTES
SECRETARIO GENERAL

MSC. CLAUDIA MARÍA MELGAR DE ZAMBRANA
DEFENSORA DE LOS DERECHOS UNIVERSITARIOS

LICDO. RAFAEL HUMBERTO PEÑA MARÍN
FISCAL GENERAL

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE

AUTORIDADES



DR.. RAÚL ERNESTO AZCÚNAGA LÓPEZ

DECANO

ING. ROBERTO CARLOS SIGUIENZA CAMPOS

VICEDECANO

LICDO. Y MSc. DAVID ALFONSO MATA ALDANA

SECRETARIO

LICDA. Y MED. RINA CLARIBEL BOLAÑOS DE ZOMETA

DIRECCIÓN DE LA ESCUELA DE POSGRADO

ING. Y MED. MAURICIO ERNESTO GARCIA EGUIZÁBAL

COORDINADOR GENERAL DE PROCESO

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE



TRIBUNAL EVALUADOR DE TRABAJO DE TESIS

ARQ. Y MED. MARTA ALEJANDRINA ORELLANA

PRESIDENTA

LICDO. Y MED. MIGUEL ÁNGEL CRUZ

SECRETARIO

MTe. WILLIAM DAVID MARTÍNEZ

VOCAL

AGRADECIMIENTOS

A DIOS, por permitirme culminar esta obra.

A mis hijos Lorena Beatriz y Edwin Alejandro, por su paciencia a lo largo de la maestría.

A mi maestro William David Martínez, por su paciencia al compartir sus conocimientos y apoyarme incondicionalmente en este proyecto.

Al licenciado Felipe Herrera, por su apoyo y disposición.

INDICE

	PÁG.
INTRODUCCIÓN.	9
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	10
1.1 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.	10
1.2 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.	10
1.3 OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.	10
1.4 JUSTIFICACIÓN.. . . .	12
1.5 LÍMITES Y ALCANCES.	13
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO DE REFERENCIA.	15
II.1 ANTECEDENTES.	15
II.2 MARCO CONCEPTUAL.	17
II.3 FISIOLÓGIA DEL ESTRÉS.	19
II.4 SÍNTOMAS DEL ESTRÉS.	20
II.5 ESTRÉS EN LOS DOCENTES.. . . .	21
II.6 MANEJO DE ESTRÉS.	23
II.7 CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN.	24
CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO.	27
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.. . . .	27
3.2 TIPO DE ESTUDIO.	27
3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA.	27
3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.	28
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES/CATEGORIAS.	29
3.6 ESTRATEGIAS DE RECOLECCIÓN, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LA INFORMACIÓN.	29
3.7 CONSIDERACIONES ÉTICAS.	30
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.	31
CONCLUSIONES.	67
RECOMENDACIONES.	69
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	71
ANEXOS.	72

INDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Distribución de estudiantes según respuestas a pregunta 1	55
Tabla 2. Distribución de estudiantes según respuestas a pregunta 2	56
Tabla 3. Distribución de estudiantes según respuestas a pregunta 3	56
Tabla 4. Distribución de estudiantes según respuestas a pregunta 4	57
Tabla 5. Distribución de estudiantes según respuestas a pregunta 5	57
Tabla 6. Distribución de estudiantes según respuestas a pregunta 6	58
Tabla 7. Distribución de estudiantes según respuestas a pregunta 7	58
Tabla 8. Distribución de estudiantes según respuestas a pregunta 8	59
Tabla 9. Distribución de estudiantes según respuestas a pregunta 9	59
Tabla 10. Distribución de estudiantes según respuestas a pregunta 10	60
Tabla 11. Distribución de estudiantes según respuestas a pregunta 11	60
Tabla 12. Distribución de estudiantes según respuestas a pregunta 12	61
Tabla 13. Distribución de estudiantes según respuestas a pregunta 13	61
Tabla 14. Distribución de estudiantes según respuestas a pregunta 14	62
Tabla 15. Distribución de estudiantes según respuestas a pregunta 15	62

INDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Esquema sobre las fases del Síndrome de Adaptación General	17

INTRODUCCIÓN

Estudiar el estrés es difícil, pero analizar el estrés docente lo es más; por esa razón, en esta tesis se investiga la incidencia del estrés en el desempeño profesional de los docentes de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador. Al mismo tiempo, se explora la salud mental de los profesionales, posibles riesgos psicosociales y consecuencias del estrés negativo (distrés), así como ampliar conocimientos sobre la temática.

Uno de los objetivos de la investigación es elaborar una propuesta de atención a los docentes que presenten estrés negativo. Dicha propuesta se denomina 4x4x4, la cual consiste en realizar cuatro jornadas de auto cuidado de cuatro horas cada una, desarrollando cuatro técnicas psicoterapéuticas de cuatro áreas diferentes.

Con esta propuesta se espera brindar herramientas accesibles a los docentes para manejar el estrés y minimizar sus efectos negativos en su desempeño profesional y personal. De lo contrario, un docente estresado excesivamente tenderá a presentar deficiencias en el proceso de enseñanza aprendizaje, repercutiendo negativamente en la formación profesional de los estudiantes universitarios y su salud mental; así como en la calidad académica, costo institucional, social y finalmente, afectará su salud física.

Para la realización de la investigación se han seguido los lineamientos teóricos científicos estipulados por la coordinación de la Maestría, organizando el documento en los siguientes apartados:

Capítulo I: Planteamiento del Problema, delimitación del problema, preguntas de investigación, objetivos de la investigación, justificación, límites y alcances.

Capitulo II: Marco Teórico de referencia

Capitulo III: Diseño metodológico, enfoque de la investigación, tipo de estudio, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de información, estrategias de recolección, procesamiento y análisis de la información, consideraciones éticas.

Capítulo IV: Análisis e interpretación de Resultados, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas, anexos.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Delimitación del problema

Delimitación espacial: La investigación se limita a la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador, seleccionada intencionalmente.

Delimitación Temporal: Durante el año 2017.

Delimitación temática: El propósito de este estudio es conocer cómo el estrés afecta el desempeño profesional de los docentes de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.

1.2 Preguntas de Investigación

Para llegar a plantear las preguntas de investigación se retoman los objetivos propuestos, pretendiendo dar respuesta a cada una de las siguientes interrogantes:

¿Cuál es la incidencia del estrés en la práctica del docente de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador?

¿Cómo se manifiesta el estrés en los docentes de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador?

¿Existe relación entre el estrés y la práctica docente? ¿Cómo se expresa dicha relación?

1.3 Objetivos de la Investigación

OBJETIVO GENERAL:

Determinar la incidencia del estrés en el desempeño de los docentes de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador, 2017

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Identificar las posibles causas de estrés en la práctica del docente universitario de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.
2. Reflexionar sobre la importancia de la salud mental en el desempeño docente en la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.
3. Proponer algunas estrategias para afrontar el estrés, a través del análisis de la participación de los docentes universitarios en el estudio y su particular ejercicio docente en la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.
4. Realizar una propuesta sobre estrategias para afrontar el estrés, partiendo del análisis, reflexión de los resultados obtenidos en la investigación y la participación de los docentes de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.

1.4 Justificación

Con esta investigación se pretende demostrar la importancia de la incidencia del estrés en el docente, tomando en cuenta que el estrés afecta la salud mental de los profesionales que ejercen la docencia; de acuerdo a Coopers, 199, pág. 58, el estrés puede manifestarse en síntomas como: estado anímico depresivo, irritabilidad, alta presión sanguínea.

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT) el impacto del estrés en la productividad y los costos económicos son elevados, lo cual refleja la necesidad de realizar más investigaciones sobre la temática, para minimizar los efectos del estrés en el sector docente y así proponer medidas de prevención.

Existen múltiples teorías sobre el estrés: teoría de Selye, Lazarus y Folkman. Esta última conocida como teoría de apreciación cognitiva, en la cual el aspecto más importante es la apreciación que el individuo haga sobre la situación que enfrenta. En este sentido, el estrés puede visualizarse como algo positivo o negativo, dependiendo del individuo, recursos y situaciones que se le presentan.

En la actualidad, la OIT ha recalcado el impacto del estrés laboral tanto a nivel económico, social y psicológico, perjudicando de diferentes formas a los trabajadores, al adquirir estilos de vida no saludables al consumir alcohol y otras drogas ante el exceso de estrés (Estrés en el trabajo un reto colectivo, OIT, 2016, pág. 7) a pesar de ello son muchas las personas que lo padecen y sufren de algún trastorno derivado de éste, los docentes universitarios no son la excepción, como profesionales de la Educación ejercen un trabajo que presenta diferentes exigencias, especialmente en la actualidad en la sociedad salvadoreña en donde la UES, aglutina una diversidad de estudiantes de diferentes contextos, manifestándose diversas fuentes de estrés, entre éstas: sobrecarga de trabajo, agresión entre estudiantes y docentes, hacinamiento de grupos en las aulas.

En El Salvador, se han realizado investigaciones sobre el estrés en diferentes niveles educativos: parvularia y básica (Aguirre Victoria, Aparicio, Brenda, 2012), universitario (López Greysi, Salmerón Carlos, 2011, y docentes que laboran en el área urbana, (Argueta

María, Castillo Jorge, Solís Rhina, 1990), las tres investigaciones tienen en común un enfoque laboral, también a nivel universitario se cita a Benavides Carlos, Melara José, Paredes Karla, 2010, tesis sobre los efectos que genera el estrés en el desempeño laboral docente. El tema no se ha agotado en su totalidad. En la investigación se identificaron las causas del estrés en los docentes universitarios, su incidencia en el desempeño profesional y su salud mental, además de diseñar una propuesta de manejo de estrés que beneficie a los docentes de la UES, minimizando sus efectos, lo cual contribuirá a una mejor calidad educativa; para esto se retomaron teorías que se puedan contextualizar con la realidad nacional de la Universidad de El Salvador, Facultad de Ciencias y Humanidades, Así mismo enriquecer los conocimientos de los investigadores del tema al llevarlo a la práctica profesional.

Se hizo la investigación en la Universidad de El Salvador, por ser la institución que forma un gran porcentaje de profesionales a nivel nacional, donde no se cuenta con recursos económicos para un diseño de programas de salud mental que beneficie al sector docente. Otro elemento importante es el hecho de que la Facultad de Ciencias y Humanidades y específicamente la profesión de Psicología está vinculada con ciencias relacionadas a la formación del ser humano; sin embargo, la conducta se manifiesta en todos los contextos; social, personal, académico, laboral y otros. Por lo cual la investigación se orientó al estudio de la conducta del ser humano en relación al estrés.

1.5 Límites y alcances

Límites:

La investigación tomó en cuenta únicamente docentes de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador. Estudia el estrés académico y su incidencia en la práctica docente, entendiendo el estrés académico como: una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos, y la práctica docente como: conjunto de actividades que realizan los docentes y se relacionan con eventos académicos.

Alcances:

La importancia de la investigación radicó en determinar la incidencia del estrés en la práctica del docente de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador y realizar una propuesta de manejo de estrés acorde a las necesidades de los docentes de la UES, incidiendo positivamente en su salud mental y desempeño profesional.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES

A casi cien años de estudio no existe una definición universal sobre el significado del término estrés¹(Torres, Bailles, 2015).Su origen se remonta a la Física, para expresar dureza, tensión, adversidad o aflicción, utilizado en el siglo XIV (Otero, 2015), conceptos que fueron retomados posteriormente por la Fisiología, Psicología y Sociología e influyeron en el desarrollo de nuevas teorías sobre el estrés. Aun no existe un concepto de estrés universalmente aceptado, pero sí un concepto de estrés en general, el cual se cita en los párrafos posteriores.

La polémica sobre el concepto de estrés ha causado que se considere al estrés positivo (eustrés) o negativo (distrés), el estrés es una respuesta fisiológica normal del organismo, necesaria para la vida y extremadamente eficaz para la supervivencia y reproducción.²

Actualmente, al estrés se le conoce como la enfermedad del siglo XXI, que caracteriza la vida moderna. Estévez, (2005).

El concepto fue utilizado por primera vez por el fisiólogo y médico Hans Selye (1936) al estudiar el estrés de manera sistemática y científica, influenciado por los estudios de Bernard y Cannon; dicho médico define el estrés como la respuesta inespecífica del organismo a toda exigencia hecha sobre él y la Organización Mundial de la Salud (OMS), define el estrés como el “conjunto de reacciones fisiológicas que preparan el organismo para la acción.”³Hans Selye elabora la Teoría del Síndrome de Adaptación General (SAG), describiendo sus tres etapas:

¹ Torres y Bailles, Comprender el estrés, 13

² Torres y Bailles, Comprender el estrés, 13

³ Revista de Terapia Cognitivo Conductual. Disponible en: www.cetecic.com.or/

Etapa uno: Alarma y movilización

Alarma y movilización sucede, cuando las personas se percatan de la presencia de un estímulo estresante. A nivel fisiológico el sistema simpático se energiza durante esta fase (alteraciones de la actividad digestiva, endocrina, cardiovascular, aumento de la presión sanguínea, o mayor segregación de adrenalina), psicológicos (ansiedad, desconcentración, inquietud), psicosociales (alteraciones del clima social, irritabilidad, agresividad, otros); sin embargo, una activación prolongada del sistema simpático puede llevar a problemas en el sistema circulatorio o úlceras estomacales, el cuerpo puede volverse vulnerable a enfermedades. Si el estímulo estresante persiste se pasa a la segunda etapa.

Etapa dos: Resistencia y adaptación

Etapa de resistencia: se manifiesta cuando el estímulo estresante se mantiene y las personas se preparan para luchar contra el estímulo estresante, en ocasiones con éxito. En esta etapa, el organismo mantiene una activación fisiológica al máximo, tratando de superar la amenaza o adaptarse a ella. En esta etapa, se emplean diversos medios (fisiológicos y psicológicos) para afrontar el estrés como por ejemplo: disminución del rendimiento, menor tolerancia a la frustración o trastornos psicosomáticos o fisiológicos más permanentes.

Etapa tres: Agotamiento

Etapa de agotamiento: si la resistencia no es adecuada, se llega a esta etapa, en donde disminuye la capacidad de la persona para adaptarse al estímulo estresante, apareciendo consecuencias negativas como enfermedades físicas (úlceras, infartos, hipertensión, otras), síntomas psicológicos que se manifiestan en incapacidad de concentración, mayor irritabilidad.⁴

⁴ (Feldman, (1998), pág. 329



Figura 1. Esquema sobre las fases del Síndrome de Adaptación general de Hans Selye, tomado de <https://www.google.com.sv/search>

MARCO CONCEPTUAL

Se han encontrado múltiples definiciones sobre el estrés, que generan muchas veces polémicas. Las definiciones pueden agruparse en tres enfoques teóricos:

Estrés: igual a respuesta; enfoca el estrés como respuesta a estímulos, la reacción puede ser fisiológica, psicológica o conductual, teoría expuesta por Selye.

Estrés: igual a estímulo; tomando como un fenómeno externo al individuo, sin tomar en cuenta las percepciones, experiencias individuales, autores como T.H. Holmes y R.H. Rahe, son los que más han trabajado esta teoría.

Estrés cómo fenómeno interactivo: que subraya la manera en como los individuos perciben situaciones que se les imponen, y su modo de reaccionar ante ellas, enfoque de estímulo-respuesta (Fisher, 1986). Este último enfoque es uno de los más aceptados en la actualidad ya que se considera que el estrés se produce como consecuencia de un desequilibrio entre las

demandas del ambiente (estresores internos o externos) y los recursos disponibles del sujeto, se toma como principal teórico a Richard Lazarus.

El estrés puede referirse a una condición negativa (distrés) o una condición positiva (eustres) que responda a un factor estresante y que pueda tener un impacto en la salud mental o física y en el bienestar de una persona. Hoy en día, la salud está reconocida a manera de una

combinación de factores biológicos, psicológicos (pensamientos, emociones y comportamientos), y sociales (socioeconómicos, socio ambientales, y culturales).⁵

Para la OIT, el estrés es la respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias.⁶

Bajo el enfoque del estrés como interacción, el estrés no es un fenómeno estático, es un proceso complejo, variado y desafiante a nivel intelectual (Perlin.1981).

Los modelos transaccionales han dado como resultado un creciente reconocimiento de la importancia que tiene la actividad mental como factor crucial para determinar el estrés. Para que un acontecimiento se considere un estímulo estresante, el individuo debe interpretarlo fenomenológicamente (Lazarus, 1966). Desde el punto de vista transaccional, “el estrés se define como un concepto relacional mediado de forma cognitiva” (Meichenbaum, 1985), son los estados mentales que determinan la presencia o ausencia del estrés (Fisher, 1986).

En esa interacción entre el medio y la persona hay una mediación de los procesos cognitivos, de forma dinámica y no como una simple respuesta a las exigencias del medio.

Bajo una definición general, el estrés puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuales debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento.

Lazarus y Folkman (1984) definen el estrés como:

Proceso, basándose fundamentalmente en el individuo (su valoración cognitiva), y más específicamente, en las relaciones entre el individuo y el medio, identifican tres fases en dicho proceso: fase de anticipación en la que el sujeto se prepara ante el estresor pensando en cómo

⁵ OIT, Estrés en el Trabajo, (Ginebra,2016). Disponible en: http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_473270.pdf

⁶OIT, Estrés en el Trabajo,(Ginebra,2016).

será y qué consecuencias puede tener, fase de espera en la que el sujeto espera el feedback⁷ sobre lo adecuadas que son sus respuestas de afrontamiento ante el estresor y fase de resultado que incluye la exposición y reacciones de la persona ante el resultado exitoso o fracaso de su respuesta de afrontamiento. En todo este proceso destacan dos conceptos que juegan un papel muy importante: la evaluación cognitiva, que realiza el sujeto sobre el estresor: si es importante o no para su bienestar, y el segundo la respuesta de afrontamiento que es el esfuerzo cognitivo, conductual y/o emocional que se realiza para manejar el estresor.⁸

El término estrés se utiliza comúnmente de forma indiscriminada, en esta investigación se retomó el concepto centrado en el enfoque interactivo, dado que se comparte la idea sobre la importancia que tiene la actividad mental para determinar el estrés, es la persona que reacciona ante las circunstancias, tomando en cuenta sus propias experiencias, no se trata de una simple respuesta al medio. Jay M. Weiss, a principios de los años sesenta descubrió que las lesiones de la pared gástrica debidas al estrés no dependían del tipo de estresor al que era sometido el individuo sino de que creyera que no podría controlarlo, concluyendo que únicamente las amenazas incontrolables e impredecibles producen un verdadero estrés⁹.

FISIOLOGÍA DEL ESTRÉS

El estrés es el modo en que un organismo puede reaccionar a un desafío o una dificultad.

De acuerdo con el evento estresante, la manera en que el cerebro controla la respuesta al estrés es mediante dos mecanismos:

a) La activación del sistema nervioso autónomo que al presentarse el estrés se activa el sistema nervioso simpático de activación (una parte de éste) que da lugar a la respuesta de lucha o huida. Este sistema controla la secreción de hormonas adrenalina y noradrenalina, que son las responsables de incrementar rápidamente el funcionamiento de varios órganos corporales

⁷ Palabra del inglés que significa retroalimentación

⁸Jaureguizar y Espina, Enfermedad Física Crónica y Familia, 8-9. Disponible en: <http://www.centrodepsicoterapia.es/pdf/7-enfermedad%20cronica%20y%20familia.pdf>

⁹ Torres, Brailles, Comprender el Estrés (Barcelona, 2015)

como el corazón, cuya aceleración permite, por ejemplo, bombear más sangre a los tejidos que deberán emplearse a fondo para manejar la amenaza. Además, la respiración se acelera, aumenta la presión sanguínea, los sentidos se vuelven más agudos.

La otra parte del sistema nervioso autónomo que participa en el estrés es el sistema nervioso parasimpático que se encarga de reducir la actividad de varios sistemas corporales, esto se debe a que el cuerpo no puede mantener un estado de lucha o huida durante largos períodos de tiempo por lo cual hace regresar al organismo a condiciones fisiológicas más normales (homeostasis).¹⁰

b) Secreción de hormonas: se da a través del eje hipotálamo-hipofisario-adrenal. La principal hormona del estrés es el cortisol. Sus funciones incluyen la regulación del nivel sanguíneo de glucosa. También, participa en la obtención de energía mediante el metabolismo de los carbohidratos, las proteínas y las grasas, regula el sistema inmunológico y la tensión arterial, y tiene un efecto antiinflamatorio.

SÍNTOMAS DE ESTRÉS

Se comprende como síntoma: todas aquellas señales que aparecen como consecuencia de una alteración funcional u orgánica en cualquier parte del organismo.¹¹

A nivel físico y psicológico, se pueden identificar los siguientes síntomas: Irritabilidad, aumento de la sensibilidad, pérdida del sentido del humor, pérdida o aumento del apetito, insomnio, dolor de estómago, náuseas, dolor de cabeza, tensión muscular, síntomas digestivos como dolor de estómago, diarrea o estreñimiento, problemas dermatológicos como dermatitis, alopecia areata o prurito psicógeno. También puede aumentar la presión sanguínea, acelerar el corazón o facilitar la acumulación de grasa en los vasos sanguíneos, que son factores de riesgo para las enfermedades cardíacas, incremento en los niveles de azúcar en la sangre facilitando el aumento de peso o la obesidad, que aumentan el riesgo de diabetes o de enfermedad cardiovascular, activar en exceso el sistema inmune y empeorar los síntomas de enfermedades

¹⁰ Concepto elaborado por el fisiólogo Bradford Cannon, que se refiere a la autorregulación que realiza el organismo para mantener una condición estable internamente

¹¹ Grupo OCEANO, Diccionario Enciclopédico, 2002

autoinmunes (como la inflamación) o debilitarlo y facilitar, por ejemplo el desarrollo de infecciones. Síntomas relacionados con el sistema nervioso como la ansiedad, la depresión, los problemas de memoria o la dificultad para tomar decisiones, fatiga constante que no se reduce con el descanso, perder el sentido del humor o sentirse desencantado de todo, mostrarse inusualmente reservado, pérdida de interés en las actividades cotidianas incluido el contacto social, aburrirse por todo, reducción del impulso sexual y otros síntomas más.¹²

ESTRÉS EN LOS DOCENTES

Según el informe de la OIT, en el año 2016, el 12.7% de los trabajadores en el ámbito educativo, sufren ansiedad a consecuencia del estrés en el trabajo.¹³

Este informe detalla el impacto del estrés en los trabajadores, lo cual es significativo, y los docentes no son la excepción; las enfermedades mentales, deterioro de la salud, agotamiento, síndrome de burnout, enfermedades cardiovasculares, entre otros efectos; son parte de la lista del impacto del estrés en los trabajadores.

Otros “síntomas del estrés incluye: dolores de cabeza, migrañas, úlceras e indigestiones, problemas de la espalda o cervicales, agotamiento o fatiga”, Quick y otros, (1986), investigaciones sobre el estrés en los docentes hacen referencia a la mala salud mental, accidentes, intenciones de abandonar la profesión docente, excesivo consumo de alcohol y tabaco entre otras manifestaciones a consecuencia del estrés Cooper, (1985). Los síntomas varían dependiendo de las características personales, incluye manifestaciones como: sentimientos de ansiedad, insatisfacción, baja autoestima y otros.

En general, se describen factores estresantes asociados a las condiciones de trabajo: edificios inadecuados, ruidos, falta de recursos, falta de aulas, exceso de trabajo, este último se evidencia especialmente en periodos de finalización de un curso y de evaluación final.

¹² Torres, Brailles, Comprender el Estrés (Barcelona, 2015)

¹³ OIT, Estrés en el Trabajo, (Ginebra,2016)8-9. Disponible en: http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_473270.pdf

También, se retoman las relaciones de trabajo con los colegas, el “encerramiento ocupacional”¹⁴, problemas de disciplina, como fuentes de estrés entre otros.¹⁵

Estudios recientes en América Latina sobre el estrés en el sector docente: Martínez, (2001); Esteve (2006); Cornejo y Quiñónez (2007); Travers y Cooper, agrupan en tres tipos de problemas de salud mental que padecen los docentes a consecuencia del estrés; problemas de salud física, problemas de salud mental y malestar psicológico, relacionados entre sí.¹⁶ De acuerdo a Travers y Cooper, por sí misma la enseñanza es considerada estresante, estos autores después de realizar una investigación señalan seis factores como fuentes de estrés en la enseñanza, entre ellos las presiones intrínsecas al trabajo, es decir, las condiciones laborales, físicas, el nivel de participación y toma de decisiones y el volumen de trabajo, así como las relaciones laborales, políticas de trabajo entre otras.

Según la fuente de estrés, existen diferentes tipos de estrés: así tenemos estrés laboral, estrés familiar, estrés clínico, estrés académico.¹⁷ Barraza, (2005), Caldera, Pulido y Martínez (2007) definen el estrés académico como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema.

En El Salvador, se han realizado algunas investigaciones sobre el estrés: Arcia, Barrera, Salazar, “Análisis de factores incidentes en el estrés académico”, Benavides, Melara, Paredes, 2010”. Efectos psicológicos que genera el estrés en el desempeño laboral del personal de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad de El Salvador y en agentes de la PNC delegación Zacamil”. Estas investigaciones contextualizan el fenómeno del estrés en el país.

¹⁴ Se refiere a la falta de alternativas laborales adecuadas, en el caso de los docentes se refiere al sentimiento de que su preparación nos los capacita para otro trabajo que no sea la docencia.

¹⁵ TraversCoopers, El estrés de los profesores, 61-81

¹⁶ Cornejo, Salud laboral Docente y condiciones de Trabajo, 2007, pág.2) Disponible en :http://www.facso.uchile.cl/psicologia/epe/_documentos/salud_docente/rodrigo_cornejo

¹⁷ Se define como estrés originado en el contexto educativo. Revista de Psicología, Universidad de Antioquia, Volumen 3, N° 2

MANEJO DE ESTRÉS

Existen múltiples técnicas para el manejo del estrés se ha comprobado su eficacia, se centran en la prevención (prevención del factor estresante) y curación (se elimina el estrés después que aparece). A continuación se presentan algunas técnicas para el manejo del estrés bajo un enfoque curativo.

PSICOEDUCACIÓN

En ésta técnica se trata de que la persona afectada por el estrés aprenda una serie de habilidades para manejarlo, puede hacerse de forma individual o grupal. Se realizan dos fases:

1. Se proporciona información sobre el estrés y cómo manejarlo.
2. Las personas deben aplicar por su cuenta y bajo su propia responsabilidad lo que se les ha explicado. Por ejemplo, se les explican los pasos de la técnica de solución de problemas para que la apliquen por su propia cuenta cuando se enfrenten al estrés.

EJERCICIO FÍSICO

Por medio del ejercicio físico se reducen los niveles de las hormonas del estrés y contrarresta sus efectos, además de activar las sustancias endógenas (las que segrega el propio organismo) relacionadas con el bienestar físico y mental.

Debe tomarse en cuenta una serie de condiciones; realizarlo de manera regular entre 20 a 30 minutos cada vez, es positivo para el estrés durante un tiempo limitado, normalmente durante unas horas después de realizar el ejercicio, solamente es beneficioso si apetece realizarlo, requiere disciplina.

TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL:

RELAJACIÓN

La respuesta de relajación es un estado de descenso de la activación fisiológica opuesto a la respuesta de estrés. Las técnicas de relajación son capaces de hacer más lento el metabolismo

de algunas partes del cerebro a la vez que activan otras partes relacionadas con la atención, la concentración y la resistencia frente al estrés, produciendo una sensación agradable. Se puede realizar ejercicios de relajación progresiva, visualización guiada, entrenamiento autógeno.

MEDITACIÓN

Minimiza la ansiedad, depresión y estrés, es capaz de reducir los niveles de hormonas del estrés y la actividad del Sistema Nervioso Simpático. Ayuda a la persona a conectarse con su interior logrando un mejor autocontrol emocional.

MUSICO TERAPIA

Se recomienda que la música tenga un ritmo lento y pausado, que carezca de timbres agudos y no evoque recuerdos intensos, sin embargo, el efecto beneficioso es mayor cuando es el propio paciente que escoge las canciones. La música es capaz de reducir la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN

La Universidad de El Salvador fue fundada el 16 de febrero de 1841, por medio de un decreto emitido por la Asamblea Constituyente, que recién se había instalado y suscrito por el diputado presidencial Juan José Guzmán y los diputados secretarios Leocadio Romero y Manuel Barberena. La orden de ejecución fue promulgada por Juan Nepomuceno Fernández Lindo y Zelaya, quien gobernó el país en su carácter de jefe provisorio de Estado del 7 de enero de 1841 al 1 de febrero de 1842. La ejecución del decreto de fundación estuvo a cargo del jefe de sección encargado del Ministerio de Relaciones y Gobernación, quien dispuso su impresión, publicación y circulación. La UES inició sus actividades hasta 1843, impartiendo matemáticas puras, lógicas, morales, metafísicas y física general.

En 1880, se subdividió en facultades, algunas de las cuales desaparecieron tiempo después, mientras que otras nuevas fueron creadas.

La Facultad de Ciencias y Humanidades fue fundada el 13 de octubre de 1948, inicialmente con el nombre de Facultad de Humanidades por acuerdo del Consejo Superior Universitario (CSU), siendo su primer decano el Dr. Julio Enrique Ávila y primer rector el Dr. Carlos A. Llerena. Inicialmente, la Facultad de Humanidades estaba organizada por las escuelas de Filosofía y Letras, Ciencias de la Educación, incluyendo Matemáticas y Ciencias exactas. Posteriormente en 1955, se realizó la primera reestructuración de dicha facultad, incorporando las carreras de Psicología, Historia, Ciencias sociales, Periodismo e Idiomas.¹⁸

La Facultad de Humanidades se convirtió en Facultad de Ciencias y Humanidades por acuerdo del Consejo Superior Universitario (CSU) de fecha 1 de marzo de 1969 durante el rectorado del Dr. Ángel Góchez Machón.¹⁹

La Universidad de El Salvador es la única universidad pública en el país y es la que cuenta con el mayor número de estudiantes y docentes contratados a tiempo completo; los cuales se encuentran inmersos en un clima laboral complicado, debido al incremento de estudiantes año con año, a pesar de no contar con espacios adecuados ni recursos didácticos suficientes para impartir sus cátedras y presentarse conflictos a nivel de autoridades y estudiantes; lo cual viene a repercutir en su salud mental, siendo ésta fundamental para desempeñar la profesión de la docencia. Los docentes son los responsables de formar a todos los profesionales que se desenvuelven posteriormente en la sociedad salvadoreña, en dicha sociedad, la mayoría de estudiantes recurren a la UES, por ser una institución de prestigio y muchos por no contar con los recursos necesarios para pagar otra universidad. Para realizar dicha función de manera óptima debe mantenerse un equilibrio emocional, de lo contrario esto repercutirá en la enseñanza de los estudiantes. Los educadores de la Universidad de El Salvador, en su mayoría se han formado de manera empírica, lo que les dificulta su desempeño docente por no conocer herramientas didácticas, enfoques psicopedagógicos, andragógicos, para impartir clases.

¹⁸ 1962, 1963, se realizó nueva reestructuración separando y fusionando escuelas existentes. Carbajal, Reseña Histórica de la Facultad de Ciencias y Humanidades (Revista HUMANIDADES), N°3

¹⁹ Carbajal, Reseña Histórica de la Facultad de Ciencias y Humanidades (Revista HUMANIDADES), N°3

Por lo antes expuesto, se realizó la investigación sobre la incidencia del estrés en el desempeño de los maestros de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador y se presenta una propuesta para el manejo del estrés negativo y minimizar sus implicaciones a nivel individual e institucional.

CAPITULO III: DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 Enfoque de la investigación

El enfoque de la investigación es cualitativo, ya que se realizó un análisis metódico sobre la información obtenida sobre el fenómeno estudiado, basado en una realidad objetiva, se describen los factores que producen estrés académico en los docentes y como afectan su práctica profesional. Se realiza una descripción del fenómeno a investigar, utilizando la técnica de grupo focal, analizando las características de dicho fenómeno en un contexto natural a través de la observación, entrevista y aplicación de otros instrumentos afines a la metodología de la investigación.

3.2 Tipo de estudio

Descriptivo

En este estudio se describieron situaciones, eventos, aspectos importantes del fenómeno a estudiar (estrés) y las personas que participaron en la investigación, cómo se comportaron en relación al estrés. El objetivo es conocer con exactitud cómo incide el estrés académico en la práctica docente.

3.3 Población y muestra

De un aproximado de 200 docentes contratados a tiempo completo de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador, se tomó una muestra de once docentes de dicha facultad, seleccionados por departamento, de la siguiente manera:

- 1 docente del departamento de Psicología
- 2 docentes del departamento de Periodismo
- 2 docentes del departamento de Artes
- 1 docente del departamento de Ciencias sociales
- 2 docente del departamento de Educación

1 docente del departamento de Letras
1 docente del departamento de Idiomas
1 docente de Filosofía

La muestra se seleccionó tomando en cuenta la disponibilidad de tiempo de cada uno de los docentes y voluntad para participar en la investigación.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de la información

Para la realización de la investigación, se utilizó la técnica de grupo focal, dividiendo la muestra en dos grupos, por cuestiones de disponibilidad de tiempo de los participantes.

Instrumentos:

1. Guía de entrevista de grupo focal; se utilizó una guía de entrevista de seis preguntas abiertas con la finalidad de explorar la incidencia del estrés en el desempeño docente. (Ver anexo N°1).

2. Cuestionario: se aplicó un cuestionario a doscientos estudiantes de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador, que cursan asignaturas con los docentes seleccionados, de las carreras de Licenciatura en Psicología, Artes, Periodismo, Educación, Ciencias Sociales, Letras para explorar el desempeño docente, el cual constó de quince afirmaciones, con cinco opciones de respuesta: nunca, pocas veces, a veces, frecuentemente, casi siempre y un valor de cero, uno, dos, tres, cuatro en orden correlativo. El cuestionario fue anónimo (ver anexo N° 2).

Validación

Se realizó validación del cuestionario aplicándolo a 50 estudiantes de la Universidad de Sonsonate USO, de carreras humanísticas. No se presentó ninguna dificultad para responder al cuestionario.

3. Escala ED-6: Escala estandarizada

Se aplicó a la muestra seleccionada una escala estandarizada, elaborada para medir el estrés o malestar docente, conformada por 77 ítems y 6 dimensiones: Ansiedad, Depresión, Presiones, Creencias, Desmotivación y Mal afrontamiento.

Previo a la aplicación de la escala ED-6, se explicó a los docentes que omitieran las respuestas de las preguntas de la sección tres, relacionadas con opinión de padres de familia, dado que ellos no tienen contacto con ellos.

3.6 Operacionalización de variables /categorías

VARIABLES	CONCEPTO	INDICADORES
Estrésacadémico:	Se define como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito “educativo universitario” y que puede afectar tanto a profesores como alumnos. Se refiere al malestar que se presenta debido a factores físicos, emocionales, de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales. Caldera, Pulido y Martínez	Frecuencia o presencia de estrés Alteraciones: físicas, psicológicas, conductuales
Prácticadocente	Se refiere a las acciones que se realizan en un contexto académico institucional, con diversas actividades relacionadas a la enseñanza (No existe una definición única, retomada de diferentes autores)	Impartir clases Preparación de materiales Asistencia a reuniones Asesorías, calificación Investigación, proyección social, otras.

3.7 Estrategias de recolección, procesamiento y análisis de la información.

Para la recolección de información se utilizaron los instrumentos antes mencionados: encuesta, escala D6, técnica de grupo focal.

En cuanto al procesamiento y análisis de la información se utilizó el programa estadístico SPSS, análisis estadístico, comparativo, descriptivo.

3.8 Consideraciones éticas

Para la realización de la investigación se garantizó la confidencialidad de la identidad de los participantes, los instrumentos no registraron nombres de ninguno de ellos y registran de forma fidedigna la información proporcionada por las personas involucradas en la investigación, es decir los datos obtenidos. Otro aspecto importante, es que se retomaron dichos datos de fuente fidedigna, sin dar lugar a la tergiversación de la información.

Al utilizar la técnica de grupo focal, se realizó una grabación de audio y video con aprobación de los participantes, garantizando su confidencialidad y anonimato.

CAPITULO VI: ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Análisis e interpretación de datos cualitativos: encuestas, grupo focal, test psicológico.

Para realizar el análisis e interpretación de los datos cualitativos, obtenidos a través de las encuestas, grupo focal, test psicológicos, se elaboraron categorías de acuerdo al tema de investigación, siendo éstas: estrés académico, práctica profesional, manifestaciones de estrés, salud mental. Para cada una de ellas se elaboraron subcategorías retomando la información obtenida de los participantes utilizando los instrumentos antes mencionados, lo cual permitió realizar un mejor manejo y análisis de la información obtenida, retomando los objetivos propuestos, además de ordenar, disminuir la cantidad de información, retomar elementos importantes de cada instrumento como el test D6, el cual proporciona información importante sobre la presencia o ausencia de estrés y sus manifestaciones, creencias, motivación, otros. El grupo focal proporcionó información importante sobre la práctica docente de cada uno de los participantes, sus experiencias, conocimientos, metodología de trabajo, dificultades. La encuesta aplicada al estudiante brindó información importante sobre el desempeño profesional de los docentes que participaron en la investigación.

Con las categorías de análisis fue posible describir los datos obtenidos de manera significativa, comprensible, reducirlos, operacionalizarlos y darle sentido a la información recolectada, en la escala ED-6.

MATRIZ CON CATEGORIAS DE ANÁLISIS PARA GRUPO FOCAL

CATEGORÍA	CONCEPTUALIZACIÓN	INDICADORES
ESTRÉS	Puede referirse a una condición negativa (distrés) o una condición positiva (eustres) que responda a un factor estresante y que pueda tener un impacto en la salud mental o física y en el bienestar de una persona.	Irritabilidad, aumento de la sensibilidad, pérdida del sentido del humor, pérdida o aumento del apetito, insomnio, dolor de estómago, náuseas, dolor de cabeza, tensión muscular, síntomas digestivos como dolor de estómago, diarrea o estreñimiento, problemas dermatológicos como dermatitis, otros.
PRÁCTICA PROFESIONAL	Todas las actividades relacionadas con la docencia que pueden causar estrés	Preparar clases, evaluaciones, impartir asignatura, manejo de grupo, reuniones con colegas, trabajo en comisiones, trabajo administrativo, actividades de proyección social.
MANIFESTACIONES DE ESTRÉS (NEGATIVO)	Se refiere a la manifestación de síntomas que se evidencian en cambios conductuales, psicológicos, físicos, emocionales, como resultado de demandas del medio.	Irritabilidad, aumento de la sensibilidad, pérdida del sentido del humor, pérdida o aumento del apetito, insomnio, dolor de estómago, náuseas, dolor de cabeza, tensión muscular, síntomas digestivos como dolor de estómago, fatiga, dificultad para tomar decisiones, otros.
SALUD MENTAL (Adecuada)	Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. (OMS)	-Relaciones interpersonales positivas con estudiantes y compañeros de trabajo -Bienestar emocional -Satisfacción personal Motivación personal y en el trabajo. .

GRUPO FOCAL 1

En cuanto a la categoría estrés, la mayoría de los entrevistados hacen referencia a situaciones que les han generado estrés, alterando su estado emocional, conducta, al enfrentar situaciones difíciles con los estudiantes, colegas, condiciones de trabajo.

(.....) " los espacios son reducidos, limitante que genera estrés en los estudiantes y docente, trabajo una asignatura que se llama aeroterapia son aproximadamente 60 estudiantes compartimos dos horas, hay carga emocional" (.....)

Docente 1

(.....) "me ha tocado lidiar con compañeros difíciles" (.....) Docente 5

(.....) "Yo los regañó como que fuera el padre, me enoja pero no a gritos, les digo en donde está sentado usted, debería estar otro, les estoy diciendo una realidad, emocionalmente me han hecho cambiar a mí) esto afecta el estado emocional, hay molestia" (.....)

Docente 3

(.....)"A veces me enoja que ellos son atendidos, son inteligentes pero no estudian, entre decepción y cólera." (.....)

Docente 1

"Yo encontré a un estudiante perforando la pared y me estresé porque estaba dañando la escuela después de una reestructuración de la escuela después de los juegos centroamericanos y con un compañero cuando me nombraron jefe me enojó, el otro docente me faltó el respeto en público."

Docente 5

"Yo he tenido cambios cuando veo a los alumnos maltratando los pupitres, los veo sacando y metiendo pupitres de un lado a otro y verlos que no los cuidan como un patrimonio, yo así lo veo y eso me ha enojado" (.....)

Docente 3

(.....) “Me generó cólera, me enojé rapidito, y en una ocasión tuve problemas con un grupo que se quejaron con la defensoría de un grupo de un muchacho que él iba bien mal, presidente de una directiva de estudiantes y pidió la firma, esto me generó una colitis”.

Docente 1

Con respecto a la categoría práctica profesional tres de los cuatro entrevistados hacen referencia a situaciones que se les presentan e inciden en su estado emocional pudiéndoles causar estrés; se deja ver la sobrecarga de trabajo y el desacuerdo con normativas.

(.....) “He tenido la insatisfacción de repetir los 3 parciales,” (.....)

Docente 1

(.....) “Con déficit académico, con eso tenemos nosotros que lidiar,” (.....)

Docente 5

“Me ha tocado lidiar con compañeros difíciles”

Docente 5

(.....) “Mínimamente se me han presentado situaciones como que no han cumplido la tarea, me siento un poco incómodo.”

Docente 7

GRUPO FOCAL 2

En lo referente a la categorías estrés y manifestaciones del estrés (negativo) varios docentes hacen mención de situaciones que les causan estrés, el docente uno por ejemplo, menciona haber desarrollado enfermedades psicosomáticas a consecuencia del estrés, otros hacen referencia a conductas de estudiantes no adecuadas en el salón de clases como el uso de

celular, sentir amenazas a su integridad física, conflictos con compañeros de trabajo, jefaturas, sin embargo, afirman que las situaciones se han resuelto dialogando.

“Clima laboral estresante”

Docente 10

(.....) “y me lo planteo a mí, esto me causo estrés”

Docente 2

“Algunas cosas que pueden causar estrés, es como poder enseñar a personas que tienen alguna discapacidad” (.....)

Docente 4

“Se presentan actitudes confrontativas, negativas pero trato de mantener la calma, para llevar la situación.”

Docente 2

“Mejor pregunten a su celular me dan deseos de decirles, se es el único aspecto que me estresa” (.....)

Docente 8

“Se dieron situaciones negativas cuando no duermo, no como, en una oportunidad que tuve que sacar a alguien de la clase y después en otra ocasión me cerraron la puerta, me dejaron fuera los estudiantes, a veces se pierde el control, hay que establecer las normas después se anda molesto de ira, y las consecuencias de salud; enfermedades gastrointestinales, dolor de cabeza, sumar esto en días, años, esto crea ansiedad que afecta el sueño, dolor de espalda.”

Docente 2

(.....) “Tuvimos una jefatura muy tremenda, fue una mujer, bueno dos, la jefatura duró ciento catorce días, el día que supimos que ya no era jefa, hubo reventazón de cohetes, fue muy negativa, fue un gobierno que no sé cómo describirlo, tuvo una actitud negativa hacia docentes, ordenanzas, secretaria, colectivo, no estaba direccionado a mi persona, a

todosnosllevó a un extremo, fue cuando todos nos enfermábamos muy seguido, habían muchas incapacidades , inyecciones para los nervios(.....)

Docente 8

(.....) “Abiertamente hay diferencias, aunque hay discusiones fuertes, las relaciones son cordiales aunque no con todos “(.....)

Docente 6

Sobre la categoría práctica profesional también se deja ver que surgen dificultades o situaciones que hacen que ellos se estresen y altere su estado emocional, como por ejemplo el manejo de grupo, mantener la disciplina en el aula, enseñar, repercutiendo en su salud física y mental; solamente dos docentes hacen una referencia directa, sin embargo, esto se plasma en la categoría estrés citada anteriormente ya que las dificultades planteadas se dan dentro de la práctica docente.

“Algunas cosas que pueden causar estrés, es como poder enseñar a personas que tienen alguna discapacidad” (.....)

Docente 4

“Es difícil cuando en grupo se dispersan, se distraen, se siente que su área no es importante, se intenta hacer bien el trabajo, lo mejor posible.”

Docente 2

En cuanto a la categoría salud mental se encontró que la mayoría de entrevistados hacen referencia a algún momento en que han perdido el control y han tenido cambios en su conducta, emociones, negativas, salud física, en diferentes niveles de afectación, no cumpliéndose al cien por ciento los indicadores de esta categoría, lo cual se evidencia en las citas anteriores.

ANALISIS CUALITATIVO (GRUPO FOCAL):

En términos generales la información obtenida en el grupo focal uno, **CONDICIONES DE TRABAJO:** se evidencian puntos comunes en cuanto a las condiciones físicas de trabajo percibidas por los docentes como desfavorables, haciendo referencia a la falta de aulas, aulas inadecuadas, falta de materiales y equipo, hacinamiento, interferencias en las aulas (ruidos, contaminación ambiental) relaciones interpersonales aceptables entre colegas y autoridades, no así con los estudiantes, se percibe cierto grado de amenaza por descontento en los resultados de las evaluaciones realizadas y las presiones para repetir evaluaciones de asignaturas, además de coincidir con una concepción de estudiante desinteresado con falta de motivación en el estudio y con poca preparación previa a la universitaria, número de estudiantes que ingresan a la UES, confusión en cuanto a preferencias de la carrera a estudiar, necesidad de orientación vocacional.

PROPUESTAS DE CAMBIOS: Se vuelven a mencionar las dificultades y se plantea como posible solución implementar la orientación vocacional y retomar la normativa, mayor interés de parte de las autoridades, mejor distribución de los espacios físicos (aulas), contratación de mayor número de docentes, mejorar la calidad académica aumentando el número de años en el bachillerato, reformando la educación a nivel general.

RELACIONES INTERPERSONALES: En términos generales todos coinciden en que son buenas, aceptables, se citan algunas dificultades y se menciona que en algunos casos entre docente-estudiante son distantes y docente- autoridades. También se presenta coincidencia en las presiones de grupos al imponer disciplina en la clase. Aunque se presentan estas coincidencias, cada docente manifestó una forma peculiar de controlar a los grupos para mantener la disciplina y sus propias experiencias en cuanto a las relaciones interpersonales docente-docente, docente-estudiante, docente- autoridades.

GRUPOS: se tiene una concepción similar de un grupo difícil y un grupo ideal, se describen características de ambos grupos, se hace referencia a conductas inadecuadas del sector docente y la necesidad de retomar la “normativa”.

DIFICULTADES EN EL DESEMPEÑO PROFESIONAL: se hace una referencia a las dificultades en cuanto al manejo de grupos difíciles, resultados de evaluación, necesidad de cambiar hábitos de estudio.

SITUACIONES QUE PUEDEN ALTERAR LA SALUD MENTAL: en este apartado en relación al rendimiento académico de los estudiantes, responden que sienten enojo, frustración al darse cuenta que sus estudiantes no estudian y que dañan el patrimonio universitario, irresponsabilidad al no entregar tareas. Conflicto con colegas docentes, necesidad de aplicar normativa.

EXPERIENCIAS NEGATIVAS; solamente un docente hace referencia a las dificultades que se le presentaron con un grupo de estudiantes, lo cual le causo colitis, estrés, cólera.

DISCIPLINA EN GRUPOS GRANDES: para no verse afectados en su estado emocional, explican la normativa en las primeras clases, lectura de programa, dictado de diez minutos, necesidad de orientación vocacional.

En el grupo focal dos se hacen referencias a las dificultades en el ambiente de trabajo, sin embargo, predomina la valoración positiva y la búsqueda de alternativas. El grupo focal dos describe relaciones interpersonales aceptables en los tres sectores, en el caso docente-estudiante se menciona cierta dificultad pero no conflictos serios. Hay claridad en cuanto a las conductas de grupos de estudiantes difíciles y grupo ideal, se describen ambos grupos coincidiendo en sus respuestas.

Sobre las dificultades que se les presentan en su desempeño profesional, cada docente describe situaciones diferentes, mencionando problemas por uso inadecuado de tecnología de parte de los estudiantes, falta de preparación de los profesores para enseñar a estudiantes con alguna discapacidad, una docente refiere haber experimentado ansiedad, alteración del sueño, debido

a una experiencia con uno de sus estudiantes sobre un conflicto personal del alumno el cual se lo narró al presentarse a su oficina. También una maestra hace referencia a las manifestaciones del estrés que se vivieron en años pasados por conflictos con la jefatura, describiendo dicha situación y aclarando que en la actualidad no se presenta lo mismo. Solamente un docente comenta que no vive situaciones diferentes a las expresadas por sus colegas y que no se siente afectado por estrés.

Al preguntarles sobre situaciones que pueden alterar su salud mental, la mayoría responde mencionando el manejo de grupos, las tensiones que experimentan especialmente cuando son grupos grandes y el uso de celulares dentro de una clase, una docente describe los síntomas físicos experimentados por ella al vivir la situación negativa con un estudiante comentada en el párrafo anterior.

Con respecto a la repercusión en LA SALUD MENTAL, estado emocional se evidencian diferencias sobre el grado de afectación de las dificultades que se presentan a la hora de ejercer una práctica docente, algunos refieren verse afectados mínimamente y haber superado dicha situación, otros haber padecido síntomas físicos a consecuencia de estrés, temor, insomnio, malestar estomacal. Una de las situaciones a la cual hacen referencia varias veces, mencionando que les produce estrés, es el manejo de grupo, sobrecarga de trabajo cuando la universidad no contrata más docentes para ocupar las plazas que quedan cuando otros se jubilan, además de repetir evaluaciones por cumplimiento de normativas . Algunos, relatan situaciones particulares en su experiencia profesional que les afectaron su estado emocional y como las enfrentaron. Analizando todas las respuestas se puede evidenciar que hay manifestaciones claras de alteraciones de estado emocional y presencia de estrés negativo(distres) que se manifiesta en síntomas como: insomnio, ansiedad, irritabilidad, enojo, enfermedades como colitis, descontento en algunas actividades realizadas; situaciones que en algún momento salieron de control. (Ver anexos, entrevista grupo focal 1 y 2).

GRUPO FOCAL: EVALUACIÓN SOBRE INCIDENCIA DE ESTRÉS
EN LA PRÁCTICA DOCENTE DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR. Grupo 1

PREGUNTAS	RESPUESTAS
<p>1. Describa las condiciones de trabajo en las cuales se desenvuelve.</p>	<p>D7. Se desarrollan talleres El departamento se tropieza con equipo capacidad de los locales, algunas limitaciones con recursos audiovisuales. Procuramos realizar las actividades con lo teórico y práctico, más práctico, hay unas limitantes que es una variable que interviene que hay alumnos que no caen en su área de vocación, tenemos un departamento de Psicología. Hay alumnos que demuestran un gran desinterés cuando no caen en su área de orientación, qué bonito es cuando estudian en el área de orientación, hay un área de Psicología que deben administrarse pruebas, por eso hay estudiantes a desgano. Le voy a poner un ejemplo estudiantes de diseño que están estudiando Educación Física, los estudiantes caen en desinterés, desgano, es un aspecto importante que hay que analizarlo. D1: Voy hablar de las condiciones físicas, los espacios donde trabajamos son amplios son adecuadas, con los estudiantes tenemos condiciones diferentes los espacios son reducidos, limitante que genera estrés en los estudiantes y docente, trabajo una asignatura que se llama autorerapia son aproximadamente 60 estudiantes compartimos dos horas, hay carga emocional, luego hacemos un proceso de seguimiento para superar en el ciclo la problemática que le hemos detectado, otro problema es la falta de motivación, años atrás era diferente los cipotes vienen como a probar, otra situación es que si la mayoría dejan los parciales hay que repetirlos, he tenido la insatisfacción de repetir los 3</p>

	<p>parciales, la ley lo establece, a nivel de primer año sucede, el desgano, no tienen hábitos de estudio, usted le da una separata la tienen subrayada toda, el léxico es bien limitado, estamos estudiando una separata y</p>
PREGUNTAS	RESPUESTAS
	<p>y preguntan por palabras no tiene el interés de buscar en un diccionario quieren que se les traduzca el concepto.</p> <p>D3: Yo voy a describir las condiciones físicas tenemos una sala audiovisual, no es suficiente nos programamos, en las aulas llevamos el equipo, los espacios del edificio se reducen porque están construyendo, hay un proyecto de educación, los grupos son numerosos, los locales no son apropiados para una capacidad grande de estudiantes, las condiciones en que se dan clase no son las adecuadas, hay que sumarle a las condiciones ambientales, el ruido, las aulas no están condicionadas para aislar el ruido, el sonido del polideportivo interfiere y el sonido de una broca, no son las condiciones ideales. Hoy por hoy es así, están trabajando en el edificio hay un polvo que afecta las condiciones de salud, el sonido de broca, 22 docentes no pueden usar la sala de audiovisuales en todo momento, lo mismo sucede con el cañón a veces no hay, hay que solicitarlo con anticipación. En cuanto a lo que tiene que ver con el ser humano de dos años para acá hemos podido notar la apatía del alumno, ahora cursan dos años de bachillerato, las mismas condiciones de desarrollo tecnológico ha venido a afectarle a ellos se les dice que fotocopien sacan el celular y toman la foto y es otra cosa estudiar y no guardarlo, la tecnología ha venido a afectar, estoy dando causas, pero es así, los muchachos no vienen tan aptos para la educación superior y son problemas estructurales, la PAES lo refleja, no podemos acusar al profesorado de educación media, son problemas estructurales, hay muchachos que no tienen para transporte, mal alimentados, con déficit</p>

<p>2) ¿Cómo cree que puede cambiar las condiciones de trabajo antes mencionadas?</p>	<p>académico, con eso tenemos nosotros que lidiar, mala ortografía, mala puntuación, nosotros no podemos estar dando clases de ortografía para eso es la educación media. Los muchachos vienen como indispuestos</p> <p style="text-align: center;">RESPUESTAS</p> <p>hay otros que les han impuesto, digo sobre la base de lo que yo he vivido. Las condiciones de calidad académica se están perdiendo y yo diría que culpa es las reformas normativas eso de estar repitiendo exámenes suena a ganguerismos, estamos acostumbrando a los estudiantes que si salen mal les vamos a repetir, nosotros mismos les estamos afectando, el estudiante quiere que le den más oportunidades, lo vemos en nuevo ingreso que si no quedan hay otro examen, si éste no lo pasan van a las asociaciones y se reconsideran un porcentaje.</p> <p>-----</p> <p>D5: La legislación nuestra debe revisarse, necesitamos que haya una comunicación y voluntad de resolver los problemas ambientales que se necesitan para darse clase, entre la planta docente y las autoridades, con lo poco que haya, con poco dinero, no podemos decir que entren pocos estudiantes no es eso la universidad debe contribuir a solventar los problemas. Con los estudiantes profundizar en un estudio minucioso sobre las causas.</p> <p>D7: Las condiciones ambientales que tenemos acá en la universidad es que a veces no tenemos las adecuadas la ventilación, iluminación, otra es la normativa, si el estudiante no pasa se va a las organizaciones a poner al docente como si fuera un reo. En primer lugar debe haber una aplicación de las normas jurídicas a todos al maestro, al responsable, hay compañeros docentes a mí no me consta pero tengo conocimiento que docentes que están acá a tiempo completo a la hora de</p>
--	--

	<p>trabajar están en otra universidad dando clases.</p> <p>D1: Aún sigue prevaleciendo la parte administrativa más que académica, falta de visión de las autoridades, nunca se ha hecho una reforma educativa real, en vez de eso se</p> <p style="text-align: center;">RESPUESTAS</p> <p>ha reducido el bachillerato a dos años, sin la capacidad para la universidad y eso se ve en todas las carreras, nuestras autoridades enfocan más el desarrollo de la parte administrativa más que académica, la universidad no se desarrolla en la proyección social, solamente a dar clases. No ha habido desarrollo académico, nos hemos quedado estancados como en la guerra o quizás peor, hay jóvenes que se retiran por las condiciones del país, unos fueron hacer un taller a una colonia y les dijeron que se fueran, esto afecta las condiciones, vienen muy temprano a la universidad.</p> <p>Que los jóvenes no hicieran dos años solo 3 vienen más maduros, antes de entrar a la universidad tuvieran un curso propedéutico y luego orientación vocacional, yo he tenido estudiantes que se han cambiado hasta 3 veces de carrera, otra es dejarnos de ver como islas y cada departamento se considera como dueño de las instalaciones, cada carrera tiene una gran cantidad de estudiantes, sin embargo hay carreras como matemáticas que son pocos y no podemos ocupar esas instalaciones, los espacios deberían de ser compartidos, hay espacios que no se utilizan, eso podría paliar lo de infraestructura, otra situación es que hay demasiadas personas administrativas por cada docente hay un administrativo, deben haber más docentes es una institución académica, luego que cuando alguien se retira o se muere la plaza se congela, esas plazas no se han sustituido, se debería de contratar más recurso docente, si contratamos a más docentes se atenderían</p>
--	---

<p>3. ¿Qué opina de las relaciones interpersonales docente-docente, docente-estudiante, docente-autoridades?</p>	<p>más estudiantes, luego lo de la legislación antes si dejaban la asignatura solamente había matrícula en tercera, ahora hay cuarta matrícula, esto empeora la calidad de estudiante que sale.</p> <p>D7: La universidad debe instalar un</p> <p style="text-align: center;">RESPUESTAS</p> <p>departamento de orientación para que cada estudiante vaya con sus intereses, que sucede con nuestra universidad, hay que decirlo de una manera constructiva, que pasa hay alumnos que no quedan en su carrera y vienen los sábados a clases de filosofía, al año se cambian de carrera.</p> <p>-----</p> <p>D1: Yo creo que las relaciones que establecemos con los estudiantes cuando los grupos son grandes no son las ideales, pero en tercer año, si hay una relación favorable, hay un acercamiento más humano, ya conozco sus apellidos, sus vivencias, eso debe ser en todas las materias pero como es numeroso es distante, trato que sea respetuoso, no he tenido llamados de la defensoría, con los compañeros de cubículo es muy buena, no es con todos, con otros es distante, con la jefatura muy buena, muy comprensiva con problemas familiares, con decanato es distante pero por sus ocupaciones.</p> <p>D5: Cuando los grupos son bastante numerosos es difícil, pero cuando los grupos se van reduciendo es más fácil, en cuanto los compañeros la relación es de compañerismo, dentro de esto en mi experiencia me ha tocado lidiar con compañeros difíciles, con las autoridades cuando llegan al poder ya no bajan a las unidades de trabajo, para dialogar ver necesidades, es una cuestión que no se ha podido superar en la facultad.</p> <p>D7: Yo considero que las relaciones interpersonales andan bastante bien, esto tiene que ver con la ideología, en el caso</p>
--	---

<p>4.Describa un grupo de clases ideal y uno problemático</p>	<p>docente. Con los estudiantes cuando se conocen se comprenden, en el departamento hace poco unos estudiantes tuvieron que pedir la destitución de un docente y se fue, si no se cumple la normativa universitaria, las autoridades cuando hay necesidad se habla.</p> <p>-----</p> <p>D1: Estudiantes con motivación, meterse de lleno, no faltar, no tomar los trabajos de otros, que sea un estudiante que se aplique también tendría que ser un profesor que se aplique que los conozca, que las relaciones sean cordiales, buenas relaciones entre maestros, un problemático el que tenemos ahora es el típico estudiante que tenemos ahora, si no pasan van a poner una demanda, que no llegan, firman y no corresponde a la asistencia, estudiante ganguero, ese es el problemático.</p> <p>D3: Es propositivo, el no ideal es el contrario de éste, no llega, llega tarde, se va a la defensoría a cuestionar.</p> <p>D7: Se debe comenzar por el docente su responsabilidad, su conocimiento de la asignatura, dinámica, metodología de trabajo, a un docente responsable corresponde un estudiante responsable. Ustedes deben sacar una esencia para mejorar la situación. Un docente que en realidad conozca su materia, que la dinamice, la metodología, da lugar a un estudiante adecuado, necesitamos nosotros manifestar nuestro compromiso con la universidad nuestro contrato, y hay que decirlo también hay constancia de compañeros docentes con demandas de acoso sexual, todo eso, una ética, la práctica es determinante.</p> <p>D5: Hay grupos de cuarto y quinto año, ya pasaron toda una formación un grupo más participativo, receptivo, ponen atención a diferencia de los grupos de primer y segundo año, el grupo problemático son aquellos de los primeros años porque vienen acostumbrados a un trato diferente que se</p>
---	---

<p>5) ¿Qué dificultades se presentan en su desempeño profesional?</p>	<p>encuentran con uno, platican en clase, el estudiante quiere ir frenando, hay escuelas que los forman casi militarmente los alumnos dan lugar a eso.</p> <p style="text-align: center;">RESPUESTAS</p> <p>D5: La falta de recursos, hay que buscar otra manera de darle clase no adecuada, la infraestructura.</p> <p>D3: En mi caso particular es cuando he hecho el esfuerzo de lidiar con un grupo problemático y a la hora de evaluación los resultados son adversos, porque repetir un examen significa que más del 50% ha salido mal, yo me preocupo soy mal docente pero cuando uno analiza vemos que no está en los docentes sino en ellos, estas condiciones de una evaluación adversa, esto afecta el estado emocional, hay molestia. Yo los regaño como que fuera el padre, me enoja pero no a gritos, les digo en donde está sentado usted, debería estar otro, les estoy diciendo una realidad, emocionalmente me han hecho cambiar a mí, trato de hacerles reflexión.</p> <p>D7: Yo quiero puntualizar esto, falta de hábitos de estudio, se critica a la escuela tradicional, el conductismo de Watson, se habla de Pablo Freire, pero la memoria es parte del aprendizaje, donde está el recuerdo, la memoria, el olvido, antes no habían computadoras, calculadora, pero se sabía, no estamos menospreciando lo actual, se sabía o no sabía. El corte y pega me decepcionó el alumno tiende a engañar al docente, ahora con los trabajos de investigación buscan quien le ayude.</p> <p>D1: A veces me enoja que ellos sean atendidos, son inteligentes pero no estudian, entre decepción y cólera. Hay estudiantes que le dan para la comida, pasaje, celular, pero no aprovechan.</p> <p>-----</p> <p>D5: Yo encontré a un estudiante perforando la pared y me estresé porque estaba dañando la escuela después de una reestructuración</p>
---	--

<p>6) Identifique tres situaciones que pueden alterar su salud mental y que están relacionadas con el desempeño académico de sus estudiantes.</p>	<p>de la escuela después de los juegos centroamericanos y con un compañero cuando me nombraron jefe me enojó, el otro docente me faltó el respeto en público.</p> <p style="text-align: center;">RESPUESTAS</p> <p>D3: Yo he tenido cambios cuando veo a los alumnos maltratando los pupitres, los veo sacando y metiendo pupitres de un lado a otro y verlos que no los cuidan como un patrimonio, yo así lo veo y eso me ha enojado, los he llamado y les digo que tienen que cuidar su patrimonio, no es solo para ustedes es para otros que van a venir, a veces ya no sé si reír o llorar en otras situaciones.</p> <p>D7: Yo he tenido cierta vocación para el estudio de las leyes y no me arrepiento de mi carrera, hay necesidad de que la normativa universitaria se aplique, cómo es posible que el docente teniendo que estar acá está en una universidad privada, tanto docente como estudiante, personal administrativo tiene que aplicarse la normativa, eso lo vemos en los centros privados, si no van a trabajar no les pagan, en este estudio que ustedes están haciendo tienen que reflejar la crudeza de la realidad, mínimamente se me han presentado situaciones como que no han cumplido la tarea, me siento un poco incómodo.</p> <p>-----</p>
<p>7. ¿Alguna vez ha tenido experiencias negativas con estudiantes, colegas, autoridades que haya afectado fuertemente su estado emocional?</p>	<p>D1: Yo recuerdo un incidente cuando yo estaba en la Junta Directiva y un alumno me dijo corrupto de Junta Directiva en un pasillo y lo llamé que no se dirigiera de esa manera a mi persona y dejó de andarme diciendo esas cosas, como vieja placera, me generó cólera, me enojé rapidito, y en una ocasión tuve problemas con un grupo que se quejaron con la defensoría de un grupo de un muchacho que él iba bien mal, Presidente de Junta Directiva de estudiantes y pidió la firma, esto me generó una colitis.</p> <p>D7: Algo que me ha dado resultado es hablar con los estudiantes en clase, es bien</p>

	<p>saludable, en mis grupos de trabajo no está todo excelente pero hay buenos resultados. D5: Lo primero que hacemos explicarles cosas generales a lo que tienen derecho a</p> <p style="text-align: center;">RESPUESTAS</p> <p>examen de suficiencia, lo que dice la ley, celulares si están esperando una llamada importante, hablamos sobre la asistencia regular, el respeto, sin embargo algunos están cuchicheando, les explicó que pueden salir si necesitan hablar.</p>
--	--

GRUPO FOCAL: EVALUACIÓN SOBRE INCIDENCIA DE ESTRÉS
EN LA PRÁCTICA DOCENTE DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR. Grupo 2

PREGUNTAS	RESPUESTAS
<p>1. Describa las condiciones de trabajo en las cuales se desenvuelve.</p>	<p>D2 Se presentan actitudes confrontativas, negativas pero trato de mantener la calma, para llevar la situación.</p> <p>D8 En el departamento tenemos un jefe comprensivo que escucha los problemas de la gente, estoy trabajando en un ambiente aceptable, los niveles de conflicto que hubieron antes de está jefatura, se han mantenido a un nivel muy bajo, hago mi trabajo con tranquilidad, confianza, hay un clima favorable de trabajo.</p> <p>D9 Existen diferencias, pero si hay una buena jefatura pueden sobrellevarse. Yo sugiero que hay que conversar, buscar salidas, soluciones, no confrontar, al final las cosas tienen que superarse. Materialmente la universidad no tiene recursos suficientes, esto afecta, no se puede hacer procesos, investigaciones. Esto afecta a la universidad desde hace varias décadas.</p> <p>D4La universidad no tiene todas las condiciones materiales, sin embargo, ya esto no es un obstáculo para trabajar. Tenemos dos periodos en el cual dos colegas han logrado que la Escuela de Arte, se ha ido situando en su rumbo y aunque las cargas académicas generen presión a nivel de estudiante tienen una actitud sana, se puede trabajar con ellos.</p> <p>El ambiente en la Escuela es tranquilo, no es un paraíso, hay una dinámica propia.</p> <p>D10 Clima laboral estresante, antes las relaciones laborales eran pésimas, recuerdo que en los setenta habían dos bandos, llegando a los ochenta se comenzó a gozar de un clima laboral diferente de la buenas relaciones. La parte administrativa necesita realizar ciertos ajustes. Desde el punto de vista psicológico hay aulas muy encerradas donde no circula el aire. Hay pocos recursos pero se les debería dar atodos.</p>

PREGUNTAS	RESPUESTAS
<p>2. ¿Cómo cree que puede cambiar las condiciones de trabajo antes mencionadas?</p> <p>3. ¿Qué opina de las relaciones interpersonales docente-docente, docente-estudiante, docente-autoridades?</p>	<p>Todos respondieron que las respuestas a la pregunta anterior respondían la número dos.</p> <p>-----</p> <p>D2 Las relaciones docente estudiante son bastantes buenas, es todo un abanico de actitudes, opiniones.</p> <p>Entre colegas, con todos los compañeros, son profesionales, nos respetamos mutuamente, buscamos llevarnos bien, en general son muy buenas.</p> <p>D6 Con los estudiantes son relaciones de respeto, ellos necesitan atención, con los compañeros abiertamente hay diferencias, aunque hay discusiones fuertes, las relaciones son cordiales aunque no con todos, se mantiene en términos académicos. Con las autoridades hay accesibilidad, entendiendo las múltiples ocupaciones que ellos tienen.</p> <p>D8 Con los estudiantes son cordiales, aunque existe cierto grado de anarquía, observo que son cordiales de respeto.</p> <p>D4 En cuanto a los estudiantes, hasta hoy no conocemos de casos especiales, ha habido algunas quejas de parte de algunos grupos, siempre existe cierta inconformidad, ya sea cuando un profesor no asume al cien por ciento sus actividades y estas quejas llegan a la jefatura, pero en general la escuela trabaja a un buen ritmo. Tuvimos una experiencia en la cual un grupo amenazó con pasar la asignatura y se hizo en las redes sociales, fuera de eso no conocemos amenazas, con los compañeros el clima creo es bueno, creo que una visita a cada departamento es importante para platicar que queremos, que hacemos, todavía no se ha visto esto. En cuanto a las relaciones docente-docente, cuando se detectan algunas inconformidades las diferencias están ahí, no son ideales las relaciones, ni siquiera con nuestros horarios, a nivel de autoridades se ha escuchado amenazas de renuncia de Junta Directiva. Con compañeros nos llevamos muy bien.</p>

PREGUNTAS	RESPUESTAS
<p>4. Describa un grupo de clases ideas y uno problemático.</p>	<p>D2 Ideal, es aquel que todos los estudiantes cumplen la tarea, son proactivos, no reprueban, cumplen el objetivo de estudiar. Un problemático no presta atención porque están hablando, achacan que uno es el malo, que no tiene competencias, en general no acceden y sacan malas notas.</p> <p>D8 Para mi es aquel que está enfocado en lo que quiere lograr, el otro es el que adopta actitudes de malcriadeza, no saben que hacer en la universidad, si ya desentonan es preocupante, adoptan actitudes de confort, no están enfocados en sus metas.</p> <p>D4 Yo no distingo entre grupos ideales y problemáticos, a lo largo de mi vida todos son distintos, normalmente a veces hay situaciones extraacadémicas que pueden afectar y cómo nosotros vamos a meter a estos jóvenes en el proceso, cómo crear un clima de respeto entre docente-estudiante. Yo creo que los estudiantes son los únicos interesados en estudiar, en esa dinámica los ubico, no distingo entre grupo problemático e ideal, son grupos de aprendizaje.</p> <p>D9 Un grupo ideal es aquel grupo que participa, que se comunica entre sí y permanentemente está en juego la comunicación, grupo problemático es el que no participa, lo veo desde un punto de vista didáctico pedagógico, a veces ha sido víctima porque no está en la especialidad que le gusta, el estudiante viene con deseos de una institución privada logra su objetivo, no así el del sector público, hay excepciones, hay una serie de factores.</p>

PREGUNTAS	RESPUESTAS
<p>5. ¿Qué dificultades se presentan en su desempeño profesional?</p>	<p>D2 En una ocasión llegó un estudiante que su personalidad no es normal; es más, tonto no es, muy hábil, pero a pesar de esto hizo una página web, con un contenido de otras páginas lo cual hizo que lo amenazaran y me lo planteó a mí, esto me causo estrés, me siguió, otra situación es que su personalidad es agresiva, los operadores de radio se quejaron, el muchacho tenía cara de agresividad. Una vez un extraño tocó la puerta a la una y treinta, pero era un sueño, yo tenía pesadillas con este estudiante, hay estudiantes que no encajan dentro de lo normal, a veces cuentan situaciones bien personales.</p> <p>D4 Algunas cosas que pueden causar estrés, es cómo poder enseñar a personas que tienen alguna discapacidad, pero a medida hemos ido aprendiendo, se pierde el miedo a la escuela, han llegado a estudiar con discapacidad de sordera. Si se trata a los estudiantes como son no se lastima susceptibilidades, yo no siento que pueda ser agredido pero yo no estoy en la situación de la compañera que tiene una coordinación.</p> <p>D8 Veo a los estudiantes en términos normales, pero de verlos y tratarlos más suave, pero hay una situación que me estresa dentro de la clase no quieren soltar su celular, están haciendo uso de Facebook, wasatsapp, están en comunicación con otros pero me ignoran, y dicen “que dijo”, “cuando”, mejor pregunten a su celular me dan deseos de decirles, ese es el único aspecto que me estresa, que sean gritones, haraganes, por la cantidad de años de trabajo me ha permitido conocer a los jóvenes.</p> <p>D6 Comparto lo que dice la Lic. (anónimo). La tecnología no es buena ni mala, depende del uso que se le dé, yo quiero referirme a una situación de demandas de asociaciones de estudiantes, ese es un problema.</p>

PREGUNTAS	RESPUESTAS
	<p>D9En mi caso tenemos la costumbre que el primer día de clases establezco las normas, un estudiante me llegó con seis celulares, no se me ocurrió otra cosa que dirigirme a él y pedirle los celulares, cuando no se respetan las normas, esto me causa estrés porque no están poniendo atención, pero el muchacho no volvió a la clase.</p> <p>D8 Yo quiero opinar de nuevo, fue una cuestión muy difícil que pasamos en el Departamento, tuvimos una jefatura muy tremenda, fue una mujer, bueno dos, la jefatura duró ciento catorce días, el día que supimos que ya no era jefa, hubo reventazón de cohetes, fue muy negativa, fue un gobierno que no sé cómo describirlo, tuvo una actitud negativa hacia docentes, ordenanzas, secretaria, colectivo, no estaba direccionado a mi persona, a todos nos llevó a un extremo, fue cuando todos nos enfermábamos muy seguido, habían muchas incapacidades , inyecciones para los nervios , si hubieran hecho un estudio de estrés hubieran encontrado mucho, fue un gobierno de mentira, la época que estuvimos más denunciados a Junta Directiva, pero ella fue la que más demandas tuvo a nivel de universidad, a nivel estudiantil, está escrito en un informe de los ciento catorce días, tremendo. Aclaro que esta persona ahora es diferente ya cambió, ahora que ya no es jefe.</p> <p>D2El estrés no me ha afectado, dentro de la docencia no, la docencia y lo académico generan presiones, pero no estrés, fuera de situaciones normales como en la época de guerra.</p>

PREGUNTAS	RESPUESTAS
<p>6. Identifique tres situaciones que pueden alterar su salud mental y que están relacionadas con el desempeño académico de sus estudiantes.</p>	<p>D2 Es difícil cuando en grupo se dispersan, se distraen, se siente que su área no es importante, se intenta hacer bien el trabajo, lo mejor posible.</p> <p>D8 La situación antes mencionada, lo de los celulares, no me afecta en lo personal hago un llamado, medidas extremas no he aplicado, simplemente trato de tener una actitud de más atención.</p> <p>D6 Con grupos masivos es más difícil, en la Universidad de El Salvador, es así.</p> <p>D2 Se dieron situaciones negativas cuando no duermo, no como, en una oportunidad que tuve que sacar a alguien de la clase y después en otra ocasión me cerraron la puerta, me dejaron fuera los estudiantes, a veces se pierde el control, hay que establecer las normas después se anda molesto de ira, y las consecuencias de salud; enfermedades gastrointestinales, dolor de cabeza, sumar esto en días, años, esto crea ansiedad que afecta el sueño, dolor de espalda.</p> <p>D6 Yo siempre he trabajado con grupos pequeños, tenemos como norma hacer el trato pedagógico, con el que vamos a trabajar en clase, los grupos de sesenta me resultan muy ricos, establezco las normas, para mí ha sido más fácil trabajar grupos de sesenta a grupos pequeños.</p>
<p>7.¿Alguna vez ha tenido experiencias negativas con estudiantes, colegas, autoridades que haya afectado fuertemente su estado emocional?</p>	<p>D2Yo solamente la situación que mencioné antes, la del estudiante que me provocaba pesadillas.</p> <p>D4Yo algunas dificultades pero nada fuera de control.</p> <p>Los demás responden que son situaciones llevaderas.</p>

ENCUESTAS

Se aplicaron doscientas treinta y cinco encuestas, que corresponde al 3% de la población estudiantes de la Facultad de Ciencias y Humanidades de los departamentos de: Periodismo, Psicología, Educación, Artes, (datos registrados el año recién pasado). Para facilitar el análisis de los datos obtenidos se utilizó el programa SPSS y se presentan las respuestas del cuestionario de acuerdo a la secuencia de las preguntas planteadas desde la número uno a la número quince (ver anexos). A pesar que la investigación no es de tipo cuantitativo, se han plasmado datos numéricos en tablas, para facilitar la comprensión de la información obtenida.

A continuación se detallan datos obtenidos en dichas encuestas:

Pregunta 1: Al impartir la clase observa al docente que se encuentra intranquilo

Tabla 1. Distribución de estudiantes según respuestas dadas a la pregunta 1

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	123	52.3
Pocas veces	54	23.0
A veces	30	12.8
Frecuentemente	16	6.8
Casi siempre	12	5.1
Total	235	100.0

En la pregunta uno un 52.3% respondió que el docente nunca se observa intranquilo al impartir la clase y al sumar las otras opciones de respuesta pocas veces, a veces frecuentemente, casi siempre, un total de 47.7% afirma que sí, (de igual manera se sumarán en las otras preguntas)

Pregunta 2:El maestro se altera ante cualquier cambio de rutina

Tabla 2. Distribución de estudiantes según respuestas dadas a la pregunta 2

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	113	48.1
Pocas veces	73	31.1
A veces	37	15.7
Frecuentemente	10	4.3
Casi siempre	2	.9
Total	235	100.0

Un 48.1% responde que nunca el maestro se altera ante cualquier cambio de rutina y un 52% afirma que pocas veces, a veces, frecuentemente, casi siempre.

Pregunta 3:Se expresa en forma agresiva o alza la voz

Tabla 3. Distribución de estudiantes según respuestas dadas a la pregunta 3

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	164	69.8
Pocas veces	52	22.1
A veces	13	5.5
Frecuentemente	5	2.1
Casi siempre	1	.4
Total	235	100.0

Un 69.8%, respondió que nunca se expresa de forma agresiva o alza la voz, y un 30.10%, pocas veces, a veces, frecuentemente, casi siempre.

Pregunta 4: Con facilidad pierde la paciencia

Tabla 4. Distribución de estudiantes según respuestas dadas a la pregunta 4

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	139	59.1
Pocas veces	67	28.5
A veces	19	8.1
Frecuentemente	10	4.3
Total	235	100.0

El 59.1%, respondió que nunca, pierde la paciencia, con facilidad, 28.5%, pocas veces, a veces, frecuentemente, casi siempre.

Pregunta 5: Se observa triste o decaído

Tabla 5. Distribución de estudiantes según respuestas dadas a la pregunta 5

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	171	72.8
Pocas veces	45	19.1
A veces	12	5.1
Frecuentemente	5	2.1
Casi siempre	2	.9
Total	235	100.0

El 72.8%, respondió que no se observa triste o decaído nunca y un 27.2 %, pocas veces, a veces, frecuentemente, casi siempre.

Pregunta 6: Se esfuerza al enseñar

Tabla 6. Distribución de estudiantes según respuestas dadas a la pregunta 6

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	20	8.5
Pocas veces	21	8.9
A veces	20	8.5
Frecuentemente	69	29.4
Casi siempre	105	44.7
Total	235	100.0

Un 8.5%, respondió que nunca, no se esfuerza al enseñar y un 91.5 %, pocas veces, a veces, frecuentemente, casi siempre.

Pregunta 7: No le interesa el aprendizaje de sus estudiantes

Tabla 7. Distribución de estudiantes según respuestas dadas a la pregunta 7

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	131	55.7
Pocas veces	40	17.0
A veces	22	9.4
Frecuentemente	18	7.7
Casi siempre	24	10.2
Total	235	100.0

El 55.7%, respondió que nunca, no le interesa el aprendizaje de sus estudiantes, y un 44.3%, pocas veces, a veces, frecuentemente, casi siempre.

Pregunta 8: Se le dificulta manejar grupos de estudiantes

Tabla 8. Distribución de estudiantes según respuestas dadas a la pregunta 8

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	148	63.0
Pocas veces	52	22.1
A veces	15	6.4
Frecuentemente	10	4.3
Casi siempre	10	4.3
Total	235	100.0

El 63.0% respondió que nunca se le dificulta manejar grupos de estudiantes y un 37.10% respondió pocas veces, frecuentemente, casi siempre.

Pregunta 9: Se observa nervioso

Tabla 9. Distribución de estudiantes según respuestas dadas a la pregunta 9

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	172	73.2
Pocas veces	44	18.7
A veces	12	5.1
Frecuentemente	5	2.1
Casi siempre	2	.9
Total	235	100.0

Un 73.2% respondió que nunca se observa nervioso, un 26.8% respondió que pocas veces, frecuentemente, casi siempre.

Pregunta 10: Presenta dificultades en su relación con sus colegas docentes

Tabla 10. Distribución de estudiantes según respuestas dadas a la pregunta 10

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	152	64.7
Pocas veces	50	21.3
A veces	24	10.2
Frecuentemente	6	2.6
Casi siempre	3	1.3
Total	235	100.0

El 64.7%, respondió que nunca presenta dificultades en su relación con sus colegas docentes, 35.40%, pocas veces, frecuentemente, casi siempre.

Pregunta 11: Se queja del trabajo, las instalaciones o los recursos

Tabla 11. Distribución de estudiantes según respuestas dadas a la pregunta 11

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	132	56.2
Pocas veces	70	29.8
A veces	18	7.7
Frecuentemente	9	3.8
Casi siempre	6	2.6
Total	235	100.0

Un 56.2%, respondió que nunca se queja del trabajo, las instalaciones o los recursos, 43.9%, pocas veces, frecuentemente, casi siempre.

Pregunta 12: Se enferma constantemente

Tabla 12. Distribución de estudiantes según respuestas dadas a la pregunta 12

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	149	63.4
Pocas veces	65	27.7
A veces	10	4.3
Frecuentemente	9	3.8
Casi siempre	2	.9
Total	235	100.0

El 63.4 %, respondió que nunca se enferma constantemente, 27.7% pocas veces, 4.3% a veces, 3.8% frecuentemente, 0.9% casi siempre.

Pregunta 13: Tiene muy buena relación con sus estudiantes

Tabla 13 Distribución de estudiantes según respuestas dadas a la pregunta 13

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	14	6.0
Pocas veces	21	8.9
A veces	25	10.6
Frecuentemente	64	27.2
Casi siempre	111	47.2
Total	235	100.0

El 6.0 %, respondió que nunca tiene muy buena relación con sus estudiantes, 8.9% pocas veces, 10.6% a veces, 27.2% frecuentemente, 47.2% casi siempre.

Pregunta 14: El docente luce estresado

Tabla 14. Distribución de estudiantes según respuestas dadas a la pregunta 14

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	110	46.8
Pocas veces	73	31.1
A veces	38	16.2
Frecuentemente	12	5.1
Casi siempre	2	.9
Total	235	100.0

Un 46.8%, respondió que el docente nunca luce estresado, 31.1%, pocas veces, a veces, frecuentemente, casi siempre.

Pregunta 15: Es proactivo

Tabla 15. Distribución de estudiantes según respuestas dadas a la pregunta 15

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	15	6.4
Pocas veces	23	9.8
A veces	39	16.6
Frecuentemente	81	34.5
Casi siempre	77	32.8
Total	235	100.0

Un 6.4%, respondió que el docente nunca es proactivo, 46.4% pocas veces, a veces, frecuentemente, casi siempre.

ANALISIS:

Al observar los porcentajes obtenidos en la opción nunca, sobrepasan el cincuenta por ciento, lo cual refleja una valoración favorable hacia la conducta y desempeño del docente universitario; a excepción de las preguntas dos, trece y quince se observa que la sumatoria de el resto de opciones sobrepasa ese cincuenta por ciento, lo cual refleja una valoración negativa del maestro en estos puntos. Aunque los puntajes obtenidos en la opción nunca en su mayoría sobrepasan el cincuenta por ciento, no se refleja una diferencia significativa con la sumatoria de las otras opciones, los valores oscilan entre treinta al cuarenta por ciento, en el caso de la pregunta seis sobrepasa a noventa y un por ciento y la pregunta quince el noventa y tres por ciento. Esto puede deberse a diversas razones, una de ellas puede ser que de los doscientos treinta y cinco estudiantes que respondieron, el cuestionario noventa y tres solamente han cursado uno o dos ciclos (ver anexos), lo cual puede indicar poco conocimiento del desempeño docente, inseguridad al contestar, falta de criterios objetivos, sin embargo, en las respuestas plasmadas en el cuestionario se puede detectar cierto grado de estrés, específicamente en la pregunta dos cuando el docente se altera ante cualquier cambio de rutina, un cuarenta y siete por ciento respondió que hay cambios. Lo anterior, refleja la necesidad de profundizar más en la opinión de los estudiantes sobre el desempeño docente y retomar este elemento en futuras investigaciones.

TRIANGULACIÓN

Con la triangulación se analizaron los datos obtenidos, desde las diferentes técnicas utilizadas en la investigación para obtener la información, además de compararla, lo que permitió una mayor visualización del tema de investigación y respuesta a los objetivos planteados.

Con la información obtenida en el grupo focal se puede confirmar que la mayoría de docentes que participaron en la investigación presentan estrés o hacen referencia a un momento determinado en el cual presentaron estrés, debido a las presiones en el trabajo, conflictos con compañeros, manejo de grupos grandes, sobrecarga de trabajo y otras causas, lo cual responde a uno de los objetivos específicos planteados en la investigación. Esta información se verifica al revisar los resultados de la escala ED-6, en la cual se observó los niveles elevados de estrés

en diferentes áreas de la prueba, además de evidenciar las manifestaciones de éste, repercutiendo en la salud mental de los evaluados, al presentar temores, depresión, desmotivación, ansiedad, concordando con los síntomas planteados en el marco teórico, sin embargo, el estudio focal deja ver que aunque se presentan estas manifestaciones negativas se plantean posibles alternativas de solución ante las dificultades que enfrentan en el trabajo, aunque no se han llevado todavía a la práctica en un cien por ciento, probablemente porque hay factores directamente relacionados con las jefaturas y normativas institucionales que no dependen totalmente de los docentes evaluados.

A pesar de que la mayoría de los docentes presentan un grado de estrés negativo, resulta curioso que no plantean la necesidad de buscar o haber buscado una alternativa ante el estrés a nivel individual ni grupal, aunque manifiestan haber desarrollado una enfermedad, esto puede deberse a que como se explica en el artículo “Los distintos tipos de estrés”²⁰ (Sociedad Americana de Psicología), cuando se presenta el estrés crónico de manera continua las personas no se percatan de la presencia de éste y se acostumbran a vivir con las molestias que éste les genera. Algunos incluso niegan padecer de estrés, siendo una condición normal del ser humano hasta cierto grado.

En cuanto al factor cognitivo planteado en el marco teórico, se puede decir que es determinante en la respuesta al estrés, en el caso del D2, en el grupo focal menciona que de acuerdo a una de sus experiencias con un estudiante experimentó un alto grado de estrés, teniendo temores (manifestación emocional), pesadillas, malestar físico, sensación de amenaza, llegando a pensar que su vida estaba amenazada, lo cual le causaba un mayor grado de estrés ante la confidencia de un estudiante (ver grupo focal 2). Otros docentes hacen referencia a “tratar” de pensar de forma positiva ante las presiones que se les presentan y resolverlas de manera positiva, lo cual refieren les ha dado resultado positivo hasta cierto punto, ayudándoles a mantener la calma. El docente uno también manifestó que desarrolló colitis al tener dificultades con un grupo de estudiantes que lo demandaron, esa experiencia negativa le causa ideas de amenaza en su trabajo y le repercutió de forma negativa en su salud, desarrollando colitis (manifestación fisiológica).

²⁰American Psychological Association, disponible en: [http// www.apa.org](http://www.apa.org)

Un factor común como fuente de estrés es el rendimiento académico de sus estudiantes, todos coinciden en el bajo rendimiento de los estudiantes, las dificultades que les causa enseñar a estudiantes con poca motivación, indisciplinados y con otras características que consideran negativas en algunos casos, confirmándose con esto la teoría que afirma que la enseñanza es considerada estresante por sí misma, Travers, Cooper. De todos es conocido que la Universidad de El Salvador, por ser una institución pública debe aceptar el mayor porcentaje de estudiantes de nuevo ingreso aunque muchas veces no están preparados académicamente para cursar una carrera universitaria, lo cual repercute en la enseñanza universitaria porque son los docentes los que deben resolver las dificultades que se les presentan en el aula, como menciona el D3, ...“los muchachos no vienen tan aptos para la educación superior y son problemas estructurales, la PAES lo refleja, no podemos acusar al profesorado de educación media, son problemas estructurales, hay muchachos que no tienen para transporte, mal alimentados, con déficit académico, con eso tenemos nosotros que lidiar, mal ortografía, mala puntuación...” deben enseñarles desde ortografía, redacción y técnicas de estudio para obtener mejores resultados en el desempeño estudiantil, sobrecargando sus horas de trabajo.

En cuanto a las encuestas, los porcentajes obtenidos en las respuestas a preguntas que hacen referencia a la presencia y ausencia de estrés, no es significativa, por lo cual debe realizarse una investigación más específica en esta área.

Con todo lo anteriormente expuesto queda afirmando la importancia y necesidad que los docentes deben mantener una salud mental adecuada para poder realizar mejor su trabajo y tener un mejor desempeño profesional que se ve afectado de manera negativa al exponerse a factores estresantes antes mencionados, no se puede lograr la calidad académica si los docentes no cuentan con las condiciones adecuadas para su desempeño profesional y no tienen una salud mental que pueda permitirles un mejor desempeño, desarrollo personal, profesional, social, el desempeño profesional se vuelve mediocre, rutinario, desmotivador, apático. El ser humano por ser un ente pensante percibe de forma positiva o negativa el medio en el que se desenvuelve y de esa manera lo manifiesta en su conducta, la cual se observa en todos los contextos, en este caso en el contexto educativo de la universidad, es por ello que es necesario buscar alternativas ante el estrés negativo que presentan los docentes y poder mejorar su salud integral y por ende lograr un mejor desempeño profesional y calidad académica.

RESPUESTAS A PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo se manifiesta el estrés en los docentes de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador?

Se considera la docencia como un trabajo estresante, existe una relación positiva entre el estrés docente y mala salud mental como se ha señalado en la investigación confirmando que los docentes participantes presentan un elevado nivel de estrés incidiendo de forma negativa en su salud física y mental, manifestándose en síntomas físicos, psicológicos y cambios conductuales.

¿Cuál es la incidencia del estrés en la práctica del docente de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador?

Incide de forma negativa en la salud física y mental, manifestándose en síntomas como: dolor de cabeza, molestias estomacales, irritabilidad, ansiedad, entre otros, lo cual repercute de forma directa en su desempeño profesional al suspender actividades, ausentarse de sus clases por enfermedad, temor, desmotivación afectando la calidad académica y formación profesional de sus estudiantes, así como la propia.

¿Existe relación entre el estrés y la práctica docente? ¿Cómo se expresa dicha relación?

Sí existe relación y se expresa en la manifestación de estresores como: sobrecarga laboral, dificultades en el manejo de grupo, relaciones interpersonales inadecuadas con colegas, compañeros, ausentismo laboral entre otros.

CONCLUSIONES

Retomando la información obtenida en la investigación se realizaron las siguientes conclusiones:

- ✓ La actividad principal que realizan los docentes de la Facultad de Ciencias y Humanidades, es la enseñanza y la fuente central del estrés que presentan se deriva de las dificultades que enfrentan en su desempeño profesional (estrés académico). Dicho estrés se evidencia en: ansiedad, malestares físicos, depresión, entre otros síntomas.
- ✓ La investigación refleja la necesidad de realizar un diagnóstico institucional, para poder analizar las dificultades que enfrentan los docentes, estudiantes y buscar alternativas de solución de manera colectiva, involucrando docentes, autoridades, personal administrativo, estudiantes, esto permitirá mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje y desempeño docente.
- ✓ La salud mental de algunos docentes de la Facultad de Ciencias y Humanidades, se encuentra deteriorada, llegando a presentar enfermedades psicosomáticas y alteraciones conductuales, a consecuencia del alto grado de estrés académico que presentan, lo cual repercute negativamente en su desempeño profesional, salud. Debido a lo anterior se requiere estudiar el estado emocional de los maestros, además de darles a conocer lo que implica el estrés y cómo puede convertirse en estrés positivo.
- ✓ Es necesario elaborar proyectos que promuevan la salud mental de manera holística, en la universidad de El Salvador, con equipos multidisciplinarios, debido a que los docentes de la Facultad de Ciencias y Humanidades, tienen pocas opciones para

liberar el estrés negativo que les causan las dificultades que se presentan en su desempeño profesional, además de no tener claridad sobre lo que implica el estrés y la salud mental en la vida del ser humano.

- ✓ Es necesario que las autoridades de la Universidad de El Salvador, tomen conciencia de la necesidad de mejorar las condiciones de trabajo, infraestructura inadecuada, hacinamiento, sobrecarga de trabajo, que inciden en el estrés que presentan los docentes de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador, además de incidir en la calidad académica.
- ✓ La investigación evidencia poca coordinación entre autoridades, docentes y estudiantes, es necesario realizar trabajo en equipo con el propósito de unificar criterios de actividad académica, disciplina, proyecciones, perfil de estudiantes, evaluación de trabajo que se realiza y lo más importante la preparación de estudiantes que se pretende formar, sin dejar de lado la parte afectiva, conductual y ética.

RECOMENDACIONES

- ✓ Es necesario realizar un diagnóstico institucional en la Universidad de El Salvador y principalmente en la Facultad de Ciencias y Humanidades, con la finalidad de conocer, identificar, minimizar, factores estresantes, situaciones que interfieran negativamente en el desempeño profesional de los docentes y en su salud integral; esto permitirá mejorar el clima laboral, calidad académica y minimizar las dificultades que se presentan en la universidad, así como en la Facultad de Ciencias y Humanidades.

- ✓ Además de la propuesta presentada en este documento, deben buscarse alternativas para liberar el estrés en forma positiva, llevando a la reflexión de la búsqueda constante de mejoras en el clima laboral, involucrando autoridades, docentes y estudiantes de la Universidad de El Salvador con participación activa.

- ✓ Se recomienda implementar un programa de orientación vocacional con los estudiantes de nuevo ingreso, con el objetivo de lograr un mejor futuro desempeño profesional y evitar el desgaste profesional al enseñar a estudiantes con poca o nula vocación, además de disminuir costos financieros en la atención a dichos estudiantes.

- ✓ Debe de realizarse un mayor acercamiento de jefaturas a la planta docente para poder conocer sus inquietudes, dificultades, dinámica de trabajo y buscar alternativas de solución, en forma conjunta, tomando lineamientos teóricos, científicos como un proceso académico de cambio radical.

- ✓ Es importante capacitar a los docentes de la Facultad de Ciencias y Humanidades, en nuevas metodologías de trabajo, manejo de grupo, trabajo en equipo, atención a la diversidad. La investigación refleja poco o nulo conocimiento por parte del maestro en estas áreas, lo que hace más estresante su desempeño profesional al no poder darle respuesta adecuada a las dificultades que se presentan en la cotidianidad docente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Benavides, et al. (2010) Efectos psicológicos que genera el estrés laboral del personal docente de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad de El Salvador y en agentes de la PNC delegación Zacamil (Tesis para optar al grado de Licenciatura) El Salvador, San Salvador.

Comín Anadón. El Estrés y El Riesgo para la Salud (Editorial MAZ, España)

Felman, Psicología con aplicaciones a los países de Habla Hispana (Editorial Ultra, 1998, México)

Grupo OCEÁNO, Diccionario Enciclopédico, (Editorial OCEÁNO S.A 2002, España)

García, T. Más allá del Estrés (Editado por Bubot Publishing, S.L. España)

Jaureguizar y Espina, Enfermedad Física Crónica y Familia, Disponible en: www.cenhodepsicoterapia.es/pdf/17

López, Z. (2014). Identificación de los factores que contribuyen al estrés laboral en los maestros de Escuela superior. (Tesis doctoral), Universidad Metropolitana, Puerto Rico, San Juan.

Prieto M. Cómo Hacer Frente al Estrés (Editorial Tims)

Revista Española de comunicación en Salud. Disponible en: <http://dx.doi.org/10-20318/recs.2016.3152>

Torres y Bailles. Comprender el Estrés (Editorial Amat, 2015, España)

Traves y Coopers. El estrés de los profesores (Ediciones Paidós, 1997, España)

Lazarus, Estrés y Emoción, Manejo e Implicaciones en Nuestra Salud (Editorial sclée, 2000)

Lazarus, Estrés y Procesos Cognitivos (1986, Barcelona)

López, Z. (2014). Identificación de los factores que contribuyen al estrés laboral en los maestros de Escuela Superior. (Tesis doctoral). Universidad Metropolitana, Puerto Rico, San Juan.

ANEXOS

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE
ESCUELA DE POSGRADO



TECNICA PSICOTRAPEUTICA 4x4x4x4

PARA AFRONTAR EL ESTRES

CREADORES:

WILLIAM DAVID MARTÍNEZ

MARTA LORENA NOVOA

CIUDAD UNIVERSITARIA, SEPTIEMBRE DE 2017.

INTRODUCCIÓN

Retomando los objetivos propuestos en la investigación, se ha diseñado una propuesta psicoterapéutica para afrontar y minimizar el estrés, la cual se expone a continuación:

La técnica psicoterapéutica que se ha denominado 4x4x4x4, es una herramienta de auto cuidado, la cual el profesor debe utilizar en su cotidianidad docente, ya sea con él o con los estudiantes. Dicha técnica consiste en realizar cuatro jornadas de auto cuidado de una hora de duración cada una, desarrollando cuatro diferentes técnicas psicoterapéuticas con cuatro grupos de trabajo en cuatro áreas diferentes, que se dividen de la siguiente manera:

1. Dinámica de grupo: (Técnica de Recreación Mental)
2. Expresión corporal: (Técnica de Teatro)
3. Narrativa: (Técnica Reflexológica)
4. Musicoterapia: (Técnica de Relajación)

Para lograr los objetivos propuestos, cada técnica debe conocerse bien, ser utilizada en su momento oportuno y saber conducirla correctamente. Una sola técnica por lo general debería ser suficiente para reducir el estrés. Sin embargo, siempre que se pueda debe estar acompañada de otras técnicas que permitan un proceso sistemático de recuperación, hasta habituarse a una de ellas y mecánicamente utilizarla en la rutina laboral.

Confiamos que con la presentación e implementación de la propuesta psicoterapéutica 4x4x4x4, se pueda minimizar el estrés en el desempeño docente, esperando brinde los frutos esperados y ayude al profesor universitario en su cotidianeidad docente.

Cada una de estas cuatro técnicas se desarrollará cumpliendo los objetivos siguientes:

OBJETIVOS

GENERAL:

- Presentar una propuesta de cuatro técnicas efectivas para minimizar los efectos del estrés en el desempeño educativo del profesor de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador, promoviendo la salud mental y contribuir a un mejor desempeño profesional, personal y social.

ESPECIFICOS:

- Propiciar espacios de auto cuidado en el área de la salud mental que conlleven al conocimiento y la práctica de técnicas psicoterapéuticas en la cotidianidad docente.
- Aprender cada una de las cuatro técnicas para ser utilizadas como herramienta pedagógica en el proceso enseñanza aprendizaje por el docente de la Facultad de CCHH de la Universidad de El Salvador.
- Que los docentes exterioricen los sentimientos negativos que le afectan durante el desarrollo de la Técnica Psicoterapéutica 4x4x4x4 y así permitan el desahogo de emociones dejándose llevar por la imaginación, la creatividad y la recreación mental.

DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA

Es necesario aclarar que la Técnica Psicoterapéutica 4x4x4x4, es una herramienta que ayuda al docente en el proceso de enseñanza aprendizaje. Se afirma esto, por el proceso enseñanza aprendizaje es hablar de una forma especial de trabajar, de adquirir conocimientos y de recrear la mente positivamente, sin embargo, no toda la experiencia es positiva y, en su desempeño, el docente enfrenta variedad de problemas que afectan su estado emocional, siendo el estrés el principal. Por lo anterior, se hace la propuesta de aprender y utilizar al mismo tiempo la Técnica Psicoterapéutica 4x4x4x4, durante su cotidianeidad docente.

En qué consiste cada una de las técnicas

1. Dinámica de grupo: es una técnica utilizada para conocer o evaluar los rasgos de personalidad más dominantes de los participantes en actividades de grupo, sea esta pasiva o activa. El facilitador tendrá preparado el material necesario de acuerdo a las dinámicas a realizar. Para afrontar el estrés se recomiendan las siguientes dinámicas de animación:

a- Presentación por parejas

b- Baile de presentación

c- Canasta revuelta

d- La doble rueda

e- Las lanchas

Las cinco dinámicas anteriores son de mucha movilidad, el objetivo es observar la manera cómo el docente se integra a las dinámicas. Las cinco subsiguientes son para detectar la forma de relación entre sí.

f- El puente

g- Guiñando el ojo

h- Corriente eléctrica

i- El telegrama

j- Jirafas y elefantes.

2. Expresión corporal: es una disciplina que utiliza el lenguaje del cuerpo como forma de comunicación y manifestación de lo consciente e inconsciente del ser humano. El lenguaje no verbal se realiza a través de gestos, miradas, posturas o expresiones corporales diversas, y solo el resto de la información se puede decodificar a través de las palabras. Para esta técnica los participantes deben usar ropa adecuada para la actividad, ya que el facilitador los inducirá a realizar movimientos corporales que permitan liberar emociones.

3. Narrativa: (técnica reflexológica): es una técnica que permite escribir una historia, experiencia personal o un suceso significativo de la vida del docente y darle un significado al momento de compartirlo verbalmente. Entre los recursos a utilizar están: una página de papel bond, lápiz, borrador. Enseguida se da la siguiente consigna: “Escribe un cuento o historia sobre lo que te causa mayor estrés en el trabajo”. En la narrativa debe plasmarse un inicio, el desarrollo y un final de la historia. Al final, el facilitador hace una reflexión en torno a las coincidencias que se manifestaron durante la sesión, induciendo al participante a recapacitar sobre la problemática vivenciada.

4. Musicoterapia: La Musicoterapia es una terapia que utiliza la música de forma controlada con el objeto de restaurar, mantener e incrementar la salud mental o física de la persona. En otras palabras, es la aplicación sistemática de la música, dirigida por un músico terapeuta en un ambiente terapéutico, con el objeto de lograr cambios de conducta. Estos cambios ayudarán al individuo que participan de esta terapia a tener un mejor entendimiento de sí mismo y del mundo que lo rodea, pudiendo adaptarse mejor a la sociedad. Para esta técnica se utilizará una grabadora, CD. A continuación, el facilitador pedirá a los participantes que adopten una posición adecuada para realizar la técnica, luego

METODOLOGÍA

Tomando en cuenta las características de los docentes de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador y las actividades a desarrollar, la metodología a implementar es dinámica y reflexiva, ya que esta permite interactuar y expresarse espontáneamente manifestando su verdadero estado emocional, rasgos de personalidad, conductas inconscientes (catarsis) que pueden afectar su desempeño profesional.

En esta metodología se propone implementar cuatro técnicas diferentes con un mismo objetivo psicoterapéutico que consiste en controlar el estrés al momento que el docente se sienta afectado.

Pasos para ejecutar la Técnica psicoterapéutica 4x4x4x4

Paso uno:

Se seleccionan cien docentes para dividirlos en cuatro grupos, cada uno lo componen veinticinco personas. Cada grupo pasará a una estación diferente que corresponde a una de las cuatro técnicas antes mencionadas.

Paso dos

Cada grupo tiene asignado un facilitador especialista en las cuatro técnicas descritas anteriormente, quien tendrá bajo su responsabilidad la disponibilidad del material a utilizar en el ejercicio terapéutico.

Paso tres

Aplicación grupal de escala de estrés con el objetivo de realizar una exploración diagnóstica inicial sobre el estado emocional de cada uno de los participantes. En cada una de las estaciones se aplicará la escala de estrés (ver anexos).

Paso cuatro:

El facilitador desarrolla en un periodo de una hora la técnica que le corresponde tratando de involucrar a todos los participantes.

Paso cinco:

Al finalizar la participación de una hora en cada sesión los veinticinco docentes pasan a la siguiente técnica hasta completar las cuatro sesiones de trabajo en una jornada completa de cuatro horas de duración, en la última estación se aplicará nuevamente la misma escala de estrés, para conocer los niveles de estrés después de desarrollar la técnica 4x4x4x4 y poder comprobar su efectividad en la disminución de estrés, además se evaluará la jornada utilizando un instrumento.

BENEFICIOS

Al finalizar la jornada completa de cuatro horas, se espera que los docentes obtengan los siguientes resultados positivos de manera gradual, al continuar practicando las técnicas implementadas: estimulación de las funciones superiores: atención, memoria, el nivel de alerta, la orientación, el reconocimiento, el aprendizaje y la imaginación: desarrollo de la capacidad de atención sostenida (desarrollar la discriminación auditiva aprendiendo sonidos y ruidos, recordándolos, reproduciéndolos) además de facilitar el aprendizaje, desarrollo del sentido de orden y análisis, mejora en el proceso de razonamiento, estimulación del desarrollo de la memoria, facilitación de las relaciones tiempo-espaciales, relajación, reflexión y meditación, estimulación de la imaginación y creatividad, desarrollo de la locución y la expresión oral mediante la articulación, vocalización, mejor control de la voz.

Efectos sociales de la musicoterapia:

Une y permite compartir, facilita el diálogo.

Efectos psico-emocionales

Las técnicas musicales receptivas y activas facilitan la expresión y el compartir de emociones y sentimientos a la vez que promueven la interacción:

La música es fuente de placer, mueve emociones, sentimientos, fortalece, reforzar la autoestima y la personalidad mediante la autorrealización, permite elaborar pautas de conducta que facilitan la integración social, libera la energía reprimida, conseguir el equilibrio personal a través del ritmo, sensibilización afectiva y emocionalmente a través de los valores estéticos de la música misma, desarrolla capacidades del intelecto como la imaginación, la memoria, la atención, la comprensión, de conceptos, la concentración o la agilidad mental.

Se recomienda que para realizar esta técnica psicoterapéutica 4x4x4x4, se coordine en un principio con el Decanato de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador, el departamento de Psicología, Secretaria de Arte y Cultura, utilizando la propuesta antes mencionada en esta investigación, con la finalidad de disminuir los niveles de estrés negativos y equilibrar la salud mental, además de mejorar el desempeño docente.

Es importante aclarar que la propuesta psicoterapéutica no es una solución a todos los problemas que originan el estrés en el docente, debido a que hay muchos factores internos y externos que inciden en este, también se requiere realizar cambios estructurales en la Facultad, que están fuera del alcance de la investigación, como por ejemplo la nueva normativa de evaluación a la cual hacen referencia en el grupo focal los docentes D1,D2 (docente uno, docente dos) por lo cual los mismos maestros y autoridades deben buscar alternativas a dichos problemas, ya que todo ser humano, especialmente los que ejercen la docencia por ser considerados agentes de cambio social, tienen la capacidad de realizar transformaciones en el contexto en que se desenvuelven.

REFLEXIÓN SOBRE RESULTADOS DE LA ACTIVIDAD

(Evaluación)

INDICACIONES: Estimado docente, con el propósito de reflexionar sobre los resultados de la jornada psicoterapéutica, se le solicita llenar la siguiente tabla, respondiendo SI o NO, según su opinión de manera objetiva. Gracias

N°	PREGUNTAS	SI	NO
1	Experimentó cambios psicológicos en relación al inicio de la jornada		
2	Se siente satisfecho de la jornada terapéutica		
3	La aplicará en su cotidianeidad docente		
4	En la escala de 1 a 10, con cuánto calificaría la técnica		
5	Volvería a participar en una nueva jornada terapéutica		
6	Volvería a participar en una nueva jornada terapéutica		
7	Recomendaría a los demás docentes la jornada terapéutica		
8	Agregaría otras actividades a la jornada		
9	Algo no le gustó de la jornada		
10	Pudo liberar sentimientos o emociones que antes no había podido liberar		

Espacio para comentarios de la pregunta nueve: _____

Instrumento diagnóstico:

Versión española (2.0) de la *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor.

Escala de Estrés Percibido - *Perceived Stress Scale (PSS)* – versión completa 14 ítems.

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4

12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Escala de Estrés Percibido (PSS)

Esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, nunca, 2 =de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente. Es decir, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido.

Versión Española de Escala de Estrés percibido.Disponible en:

https://www.uam.es/otros/PSPDLab/default.html/Instrumentos_files/Version%20espanola%20de%20la%20Perceived%20Stress%20Scale%202.0%20completa.doc

Anexo N° 1

GUÍA METODOLÓGICA PARA EL GRUPO FOCAL DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR.

OBJETIVO: Identificar factores que provocan estrés en los docentes y que inciden en su práctica docente.

1. Describa las condiciones de trabajo en las cuales se desenvuelve.
2. ¿Cómo cree que puede cambiar las condiciones de trabajo antes mencionadas?
3. ¿Qué opina de las relaciones interpersonales: docente-docente-docente-estudiante-docente-autoridades. ?
4. Describa un grupo de clases ideal y uno problemático
5. ¿Qué dificultades se presentan en su desempeño profesional?
6. Identifique tres situaciones que pueden alterar su salud mental y que están relacionadas con el desempeño académico de sus estudiantes.
7. ¿Alguna vez ha tenido experiencias negativas con estudiantes, colegas, autoridades que haya afectado fuertemente su estado emocional?

Anexo 2

CUESTIONARIO SOBRE DESEMPEÑO DOCENTE

CARRERA: _____ FECHA: _____

CICLOS CURSADOS: _____ SEXO: FEMENINO _____ MASCULINO: _____ EDAD _____

INSTRUCCIONES: A continuación, se presentan una serie de afirmaciones sobre el desempeño docente en la institución educativa, se describen situaciones relacionadas con la conducta del maestro, recuerde contestar de acuerdo a lo observado.

Marque con una X una de las cinco opciones que se presentan, tomando en cuenta lo observado en el presente ciclo.

Opciones: Nunca: 0, Pocas veces: 1, A veces: 2, Frecuentemente: 3, Casi siempre: 4

N°	AFIRMACIONES	RESPUESTAS				
		Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre
1	Al impartir la clase el docente se encuentra intranquilo					
2	El maestro se altera, ante cualquier cambio de rutina					
3	Se expresa de forma agresiva					
4	Con facilidad pierde la paciencia					
5	Se observatriste, decaído					
6	Se esfuerza al enseñar					
7	No le interesa el aprendizaje de sus estudiantes					
8	Se le dificulta manejar el grupo de estudiantes					
9	Se observa nervioso					
10	Presenta dificultades en su relación con sus colegas					
11	Se queja del trabajo					
12	Se enferma constantemente					
13	Tiene muy buena relación con sus estudiantes					
14	Grita en ciertas circunstancias					
15	Es proactivo					

Anexo 3

Escala ED-6 para evaluación de estrés docente

ESCALA ED-6

Instrucciones: a continuación, va a encontrar una serie de afirmaciones acerca de las cuales usted deberá mostrar su acuerdo en una escala de cinco números de forma que el 1 indicará el máximo acuerdo y el 5 el total desacuerdo, utilice los números intermedios de forma adecuada. Recuerde que no existen contestaciones buenas o malas, por lo cual sea sincero. La contestación es anónima y confidencial. Muchas gracias por su colaboración.

	Total desacuerdo		Total acuerdo		
Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales	1	2	3	4	5
Recurso al consumo de sustancias (tila, fármacos, etc.) para aliviar mi malestar.	1	2	3	4	5
Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo.	1	2	3	4	5
Me paso el día pensando en cosas del trabajo.	1	2	3	4	5
Me acelero con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes.	1	2	3	4	5
En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso.	1	2	3	4	5
La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño.	1	2	3	4	5
Me perturba estar expuesto a cambios en el trabajo sobre los que no tengo ningún control.	1	2	3	4	5
Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar	1	2	3	4	5
La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de la normal.	1	2	3	4	5
Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico.	1	2	3	4	5
Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración.	1	2	3	4	5
Hay tareas laborales que afronto con temor.	1	2	3	4	5
Debería de actuar con más calma en las tareas laborales.	1	2	3	4	5
En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores fríos.	1	2	3	4	5
Los problemas laborales me ponen agresivo.	1	2	3	4	5
Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo.	1	2	3	4	5
La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios.	1	2	3	4	5
En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso.	1	2	3	4	5
A menudo siento ganas de llorar	1	2	3	4	5
Me entristezco demasiado ante los problemas laborales	1	2	3	4	5
Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo	1	2	3	4	5
Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mi.	1	2	3	4	5
Me cuesta trabajo tirar por la vida.	1	2	3	4	5
Tengo la sensación de estar desmoronándome	1	2	3	4	5
Siento que los problemas en el trabajo me debilitan.	1	2	3	4	5
Me falta energía para afrontar la labor del profeso.	1	2	3	4	5
A veces veo el futuro sin ilusión alguna.	1	2	3	4	5
A veces pienso que el mundo es una basura.	1	2	3	4	5
Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos.	1	2	3	4	5
Me pagan por enseñar no por formar personas.	1	2	3	4	5
Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones.	1	2	3	4	5
El salario del profesor es muy poco motivador.	1	2	3	4	5

Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo.	1	2	3	4	5
Creo que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo.	1	2	3	4	5
Incluir alumnos con N.E.E. en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto.	1	2	3	4	5
Ser profesor tiene más desventajas que ventajas.	1	2	3	4	5
La política educativa pide mucho a cambio de poco.	1	2	3	4	5
La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar.	1	2	3	4	5
La evaluación que los alumnos puedan hacer del profesor la considero poco fiable.	1	2	3	4	5
La mayoría de los padres exigen al profesor más de lo que éste puede dar.	1	2	3	4	5
Realizar Adaptaciones Curriculares me resulta difícil.	1	2	3	4	5
A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe.	1	2	3	4	5
En mis clases hay buen clima de trabajo. *	1	2	3	4	5
Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones. *	1	2	3	4	5
Hay clases en las que casi empleo más tiempo en reñir que en explicar.	1	2	3	4	5
Acabo las jornadas de trabajo extenuado.	1	2	3	4	5
Se me hace muy duro terminar el curso.	1	2	3	4	5
A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten mientras enseño a los demás.	1	2	3	4	5
Me siento desbordado por el trabajo.	1	2	3	4	5
A veces trato de eludir responsabilidades.	1	2	3	4	5
Creo la mayoría de mis alumnos me consideran un profesor excelente. *	1	2	3	4	5
Me siento quemado por este trabajo.	1	2	3	4	5
Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad. *	1	2	3	4	5
Estoy lejos de la autorrealización laboral.	1	2	3	4	5
He perdido la motivación por la enseñanza.	1	2	3	4	5
En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo.	1	2	3	4	5
Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante. *	1	2	3	4	5
Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo.	1	2	3	4	5
Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana.	1	2	3	4	5
Los padres me valoran positivamente como profesor. *	1	2	3	4	5
Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé a ejercer	1	2	3	4	5
El trabajo me resulta monótono.	1	2	3	4	5
Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente.	1	2	3	4	5
Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo *	1	2	3	4	5
Me animo fácilmente cuando estoy triste. *	1	2	3	4	5
El aula (o las aulas) en la que trabajo me resulta acogedora. *	1	2	3	4	5
Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo.*	1	2	3	4	5
Mis relaciones con los “superiores” son difíciles.	1	2	3	4	5
La organización del centro me parece buena. *	1	2	3	4	5
Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea. *	1	2	3	4	5
Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo. *	1	2	3	4	5
Mis relaciones sociales fuera del centro (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas. *	1	2	3	4	5
Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quisiera. *	1	2	3	4	5
El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida.	1	2	3	4	5
Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros. *	1	2	3	4	5
Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales. *	1	2	3	4	5

	Puntuación directa	Percentil	Categoría
Ansiedad (morado)			
Depresión (verde)			
Creencias desadaptativas (amarillo)			
Presiones (azul)			
Desmotivación (naranja)			
Mal afrontamiento (gris)			
Estrés docente			

Instrucciones de corrección.

Para la corrección de esta prueba el primer paso ha de ser sumar las contestaciones a cada uno de los ítems de cada subescala, de manera que, por ejemplo, se sumarán en primer lugar todas las contestaciones de los ítems que en el cuestionario están sombreados en color morado y que corresponden al factor Ansiedad. La puntuación resultante será la puntuación directa que habrá de colocarse en la casilla correspondiente de la tabla que se encuentra al final del cuestionario.

De la misma forma se procederá en el resto de subescalas, con la excepción de las tres últimas (Presiones, Desmotivación y Mal afrontamiento) en las cuales se puede observar, en algunos de los ítems asteriscos al final de los mismos. Estos asteriscos indican que estos ítems están invertidos, de forma que al sumar las contestaciones igualmente han de invertirse. De este modo, si en estos ítems se ha contestado un 1 se sumará 5, si se ha contestado 2 se sumará 4, si se contesta 3 se sumará igualmente 3, si se contesta 4 se suma 2 y, finalmente, si se contesta 5 se suma 1.

Una vez calculadas las puntuaciones directas de cada subescala, se procede a la suma de todas ellas siendo la puntuación resultante la correspondiente a la puntuación directa de “estrés docente”. De esta forma, quedará completada la totalidad de la primera columna de la tabla de resultado.

El siguiente paso, consistiría en consultar en la tabla de correspondencias el percentil al que equivale esa puntuación directa para cada subescala y para la escala en su conjunto (estrés docente). Así, esos percentiles se colocarán en la segunda de las columnas.

Establecidos los percentiles, la última operación a realizar es convertir estos en categorías cualitativas que facilitarán la comunicación del resultado. En general, percentiles inferiores a 20 indicarían un nivel muy bajo en la subescala o en la escala en su conjunto, entre 21 y 40 sería un nivel bajo, entre 41 y 60 normal, entre 61 y 80 moderado y más de 80 alto.

Anexo 4: Carta de solicitud de autorización de investigación

Anexo 5: Coordinación de estudio focal con decano de la FCCH de la UES