

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANÍSTICAS Y SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

MODALIDAD:

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**TRABAJO DE TITULACIÓN
PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE**

PSICOLOGA CLÍNICA

TEMA:

**EL ESTRES Y SUS CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS EN
LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA "LUIS
DUEÑAS VERA" DEL SITIO MEJÍA, PARROQUIA
PICOAZA, CANTÓN PORTOVIEJO, 2017**

AUTORA:

JOSSELYN SULAY PICO BRAVO

**TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN
DRA. ALEXANDRA RODRÍGUEZ ÁLAVA**

2017

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a Dios por darme la oportunidad de cumplir otra etapa de mi vida a su lado

También dedico este triunfo a mi padre Jorge Luis, que ha estado a mi lado y me ha transmitido sus consejos y grandes enseñanzas a lo largo de mi vida.

A mi madre Gladys Yolanda por el apoyo incondicional a lo largo de mi carrera, por ser ellos el impulso para ser siempre mejor

A mis hermanos Gladys Jazmín, Jorge Luis, Lady Patricia, Jimmy Efrén, Johnny Medardo y Jefferson Paul por el apoyo que me han brindado en cada paso que he dado

A mi esposo Sergio Ricardo que ha sido un pilar fundamental en mi vida para llegar a donde estoy.

A mi razón de ser y mi motivación principal mi hija Aleysha Deyaleth por ser el impulso y mi motor de seguir adelante con todos mis propósitos.

Así mismo a mis Suegros Carlos Gutiérrez y la Señora Alexi Ramos por el apoyo que he recibido de ellos.

A los catedráticos que me han impartido sus conocimientos, los cuales me han servido y me servirán de guía en mi carrera profesional.

Les agradezco de todo corazón a todas estas personas por formar parte de mi vida.

Josselyn Sulay Pico Bravo

AGRADECIMIENTO

A **DIOS**, por colmar de bendiciones e infinita sabiduría el desarrollo de este trabajo.

A la Universidad Técnica de Manabí, autoridades de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales, Escuela de Psicología Clínica que permitieron la formación académica, y de manera especial a los docentes que compartieron sus conocimientos, por el apoyo que se recibió en el desarrollo de la investigación en busca del título profesional como Psicóloga Clínica.

A mis padres y a mi esposo, quienes me ofrecieron incondicionalmente su apoyo. De manera especial a la Dra. Alexandra Rodríguez Álava, imperecedera gratitud, por haber guiado de manera acertada el desarrollo del presente trabajo de titulación.

A las Autoridades y docentes de la Unidad Educativa "Luis Dueñas Vera" del sitio Mejía, parroquia Picoaza, cantón Portoviejo, quienes con su colaboración desinteresada, permitieron obtener datos valiosos para este trabajo, gracias a todos ellos se logró la meta propuesta.

La Autora

CERTIFICACIÓN

Dra. Alexandra Rodríguez Álava, certifica que el trabajo de titulación con el tema: **EL ESTRES Y SUS CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA "LUIS DUEÑAS VERA" DEL SITIO MEJÍA, PARROQUIA PICOAZA, CANTÓN PORTOVIEJO, 2017**, es trabajo original de la egresada: **JOSSELYN SULAY PICO BRAVO**, el que ha sido realizado bajo mi dirección y supervisión en todo su proceso.

Dra. Alexandra Rodríguez Álava
TUTORA DE TESIS

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANÍSTICAS Y SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**TEMA: EL ESTRES Y SUS CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS
EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA "LUIS
DUEÑAS VERA" DEL SITIO MEJÍA, PARROQUIA PICOAZA,
CANTÓN PORTOVIEJO, 2017.**

TRABAJO DE TITULACIÓN

Sometida a consideración del Tribunal de Revisión y Sustentación y legalizada por el Honorable Consejo Directivo como requisito previo a la obtención del Título de:

PSICÓLOGA CLÍNICA

APROBADA

.....
PROFESOR TUTOR DE TESIS

.....
PROFESOR MIEMBRO TRIBUNAL

.....
PROFESOR MIEMBRO TRIBUNAL

.....
PROFESOR MIEMBRO TRIBUNAL

DECLARATORIA

La responsabilidad de la investigación, resultados y conclusiones del presente trabajo pertenecen exclusivamente a su autora.

La Autora

ÍNDICE DE CONTENIDO

	Pág.
CAPÍTULO I	1
I. INTRODUCCIÓN/PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.2. ANTECEDENTES	4
1.3. JUSTIFICACIÓN	6
1.4. OBJETIVOS	8
1.4.1. GENERAL	8
1.4.2. ESPECÍFICOS	8
CAPÍTULO II	9
2.1. MARCO TEÓRICO	9
2.1.1. GENERALIDADES	9
2.1.2. CARACTERÍSTICA DE LA PERSONA FRENTE AL ESTRÉS	11
2.1.3. CAUSAS Y SINTOMAS PREDOMINANTES DEL ESTRÉS	11
2.1.4. PREVENCIÓN DEL ESTRÉS	14
2.1.5. TIPOS DE ESTRÉS	16
2.1.6. CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS PROVOCADAS POR EL ESTRÉS EN LOS DOCENTES	17
2.1.7. NIVEL PSICOLÓGICO	20
2.1.8. ESTRESORES PSICOLÓGICOS	21
2.1.9. CARACTERÍSTICAS DE UN DOCENTE CON ESTRÉS	22
2.2. CAPÍTULO III	25
2.2.2. METODOLOGÍA	25
2.2.3. IDENTIFICACIÓN DE LAS VARIABLES	26
VARIABLE INDEPENDIENTE	26
2.2.4. VARIABLE DEPENDIENTE	26
TIPO DE ESTUDIO	26
2.2.5. MÉTODOS	26
3.1.1. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	27
3.1.2. TÉCNICAS	27
3.1.3. INSTRUMENTOS	27
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	27
3.3. POBLACIÓN	27
3.4. RECURSOS	27
HUMANOS	27
MATERIALES	28

CAPÍTULO IV	29
ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	29
3.4.1. DESCRIPCIÓN DEL PROCESO DE LA INFORMACIÓN	29
3.4.2. EXPOSICIÓN Y DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS DE	46
	VII
	Págs.
3.5. ACUERDO A LOS OBJETIVOS ESPECIFICOS	46
3.5.1 ALCANCE DE OBJETIVOS Y RESULTADOS ESPERADOS	46
3.6.	
3.6.1. CAPÍTULO V	50
3.6.2.	
3.6.3. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	50
CONCLUSIONES	50
4.1. RECOMENDACIONES	51
4.1.1. PRESUPUESTO	52
4.1.2.	
4.1.3. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	53
4.1.4. BIBLIOGRAFÍA	54
5 ANEXOS	56

ÍNDICE DE CUADROS, GRÀFICOS Y ANÁLISIS ESTADÍSTICOS

ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD
EDUCATIVA LUIS DUEÑAS VERA, DEL SITIO MEJIA, CANTON
PORTOVIEJO

		Págs.
TABLA Y GRAFICO	1	30
ANÁLISIS E		
INTERPRETACIÓN	1	31
TABLA Y GRAFICO	2	32
ANÁLISIS E		
INTERPRETACIÓN	2	33
TABLA Y GRAFICO	3	34
ANÁLISIS E		
INTERPRETACIÓN	3	35
TABLA Y GRAFICO	4	36
ANÁLISIS E		
INTERPRETACIÓN	4	37
TABLA Y GRAFICO	5	38
ANÁLISIS E		
INTERPRETACIÓN	5	39
TABLA Y GRAFICO	1	40
ANÁLISIS E		
INTERPRETACIÓN	1	40
TABLA Y GRAFICO	2	41
ANÁLISIS E		
INTERPRETACIÓN	2	41
TABLA Y GRAFICO	3	42
ANÁLISIS E		
INTERPRETACIÓN	3	42
TABLA Y GRAFICO	4	43
ANÁLISIS E		
INTERPRETACIÓN	4	43
TABLA Y GRAFICO	5	44
ANÁLISIS E		
INTERPRETACIÓN	5	44
TABLA Y GRAFICO	6	45
ANÁLISIS E		
INTERPRETACIÓN	6	45

RESUMEN

El estrés está determinado por el estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales, el que puede estar asociado al estado que se produce a partir de hechos que generan alguna angustia, confusión o sufrimiento; cuando la situación se da en forma excesiva, la persona comienza a sentir ansiedad y a experimentar diversos síntomas.

De esta manera el estrés, afecta a gran cantidad de personas que laboran, generados por la fatiga y el trabajo abrumador, a tal punto de desgastar e incapacitar su desempeño y productividad; lo que implica que los porcentajes de rotación y ausentismo se vean afectados, causando efectos negativos no solo en el clima laboral sino en la rentabilidad de la institución donde labora.

El motivo que indujo a realizar este trabajo se basó específicamente en las consecuencias psicológicas que ocasiona el estrés en los docentes de la Unidad Educativa Luis Dueñas Vera del sitio Mejía, parroquia Picoaza, cantón Portoviejo, lo que permitió conocer que el estrés afecta a las personas tanto en su vida cotidiana, como laboral; y siendo el desempeño

laboral uno de los factores más afectados por el estrés, que puede bajar el rendimiento, por lo que es necesario que las instituciones cuiden la salud mental del trabajador para que de esta manera, rinda eficientemente en su puesto de trabajo; y así se logrará una mejor productividad y satisfacción.

La metodología que se utilizó, tuvo un enfoque mixto (cualicuantitativo), porque fue un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio y se aplicó para determinar resultados numéricos utilizando la técnica de la encuesta con la finalidad de explicar, describir, y explorar información sobre los factores determinantes de la inserción laboral, el cual es único y particular en su género y que resulta de vital importancia para la sociedad.

Palabras Claves: Estrés, Consecuencias Psicológicas, Clima Laboral, Productividad, Desempeño Laboral.

SUMMARY

Stress is determined by the state of mental fatigue caused by the requirement of a performance much higher than normal; Usually causes various physical and mental disorders, which may be associated with the state that occurs from events that generate some distress, confusion or suffering; When the situation occurs excessively, the person begins to feel anxiety and to experience various symptoms.

In this way stress affects a large number of people who work, generated by fatigue and overwhelming work, to such an extent that they wear down and incapacitate their performance and productivity; Which implies that the percentages of rotation and absenteeism are affected, causing negative effects not only in the work climate but also in the profitability of the institution where it works.

The reason that led to this work was based specifically on the psychological consequences of stress in teachers Luis Dueñas Vera Educational Unit Mejía site, Picoaza parish, Portoviejo, which allowed to know that stress affects people Both in their daily life, as in work; And work performance is one of the factors most affected by stress, which can reduce performance, so it is necessary for institutions to take care of the mental

health of the worker so that, in this way, efficiently perform in their workplace; And thus achieve better productivity and satisfaction.

The methodology that was used had a mixed (qualitative) approach, because it was a process that collects, analyzes and links quantitative and qualitative data in the same study and was applied to determine numerical results using the survey technique in order to explain , Describe, and explore information on the determinants of labor insertion, which is unique and particular in its kind and which is vital for society.

Key Words: Stress, Psychological Consequences, Labor Climate, Productivity, Labor Performance.

Capítulo I

I. Introducción/Planteamiento del Problema

El estrés está determinado por el "estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales" (Blandini y Araujo, 2013, p. 34), es decir, que este se asocia al estado que se produce a partir de hechos que generan agobio o angustia. Cuando un sujeto recibe demandas que le resultan excesivas, comenzará a sentir ansiedad y a experimentar diversos síntomas.

Desde ese punto de vista; afirma Canon (2012, p. 58) "existen factores que pueden producir el estrés que se conocen como estresores y son estímulos que, ya sea de forma directa o por una vía indirecta, desestabilizan el equilibrio del organismo que recibe el nombre de homeostasis".

Como se manifestara el estrés está determinado por el estado de ansiedad que presenta una persona, así como dificultades para dormir y concentrarse, músculos rígidos, sensación de ahogo, problemas para sociabilizar e irritación casi permanente; sin restarle importancia a la pérdida excesiva y continuada caída de cabello.

Es importante conocer que aunque todas las personas pueden padecer estrés, los expertos sostienen que ciertas características de la personalidad

ayudan a que el trastorno no se desencadene. En este sentido, hay que decir que los individuos optimistas y con buena autoestima no suelen sufrir de este mal.

El estrés actualmente en el plano laboral afecta a una gran cantidad de personas, debido a la forma de vida que llevan y a las diferentes presiones que asumen, la mayoría de ellas no le toma mayor importancia, porque lo consideran un padecimiento de “moda”, y no logran darse cuenta que va mucho más allá de eso, porque este puede abordar a todas las personas sin importar edad o género, únicamente depende del factor que haga a la persona sentirse incomoda ante alguna situación.

Con lo expuesto, se concluye que el estrés afecta a las personas tanto en su vida cotidiana, como laboral, en esta área, afecta directamente al desempeño laboral del empleado y puede bajar el rendimiento, por lo que es necesario que se cuide la salud mental del trabajador para que de esta manera, rinda eficientemente en su puesto de trabajo; y así se logrará una mejor productividad y satisfacción. En tal virtud se *planteó la siguiente* interrogante: **¿Qué consecuencias psicológicas ocasiona el estrés en los docentes de la Unidad Educativa Luis Dueñas Vera del sitio Mejía, parroquia Picoazá, cantón Portoviejo.**

La presente investigación tuvo la finalidad de realizar estudio sobre las consecuencias psicológicas que ocasiona el estrés en los docentes de la Unidad Educativa Luis Dueñas Vera del sitio Mejía, parroquia Picoazá,

cantón Portoviejo, procurando aportar con resultados que vayan en beneficio de la labor del docente de esta Unidad Educativa.

El tipo de estudio fue de campo, analítico y descriptivo, porque permitió representar, ilustrar y analizar la situación y objeto de estudio. Se utilizó los siguientes métodos: analítico, bibliográfico y estadístico, apoyados con las técnicas: encuesta, redacción y el análisis de los resultados; fue preciso ajustarse al esquema establecido, mismo que consta de los siguientes capítulos:

En el primer capítulo, se hace una introducción, junto al análisis crítico en base a diversos discernimientos de profesionales, estableciendo la formulación del problema con su respectiva pregunta de investigación; se explican los antecedentes del tema, y finalmente se hace una redacción sobre los motivos y objetivos de la investigación.

El segundo capítulo, destaca la revisión de la literatura y desarrollo del Marco Teórico, haciendo referencia a las variables que forman el tema: las consecuencias psicológicas que ocasiona el estrés en los docentes; teoría que es acompañada por subtemas en relación a las mismas, información que se basa en la fundamentación filosófica que incluye categorías fundamentales y las respectivas variables que se investigan en este trabajo.

El tercer capítulo está basado en la metodología, enfoque, modalidad y tipos de la investigación de campo, bibliográfico, el universo de la

investigación, las técnicas e instrumentos utilizados en el desarrollo, así como los recursos utilizados.

En el cuarto capítulo se realiza un análisis e interpretación de los resultados obtenidos de la aplicación de encuestas a los involucrados, los que se plasman en cuadros y gráficos respectivos. Asimismo, se realiza la exposición y descripción de los resultados de acuerdo con los objetivos específicos planteados en la investigación. Este capítulo enuncia el alcance de los objetivos y los resultados esperados.

Finalmente en el capítulo quinto se mencionan las conclusiones y recomendaciones del presente informe, parte medular de todo trabajo de investigación.

También se encuentra las referencias bibliográficas y los anexos del trabajo de investigación.

1.2. Antecedentes

Blandini, J. y Araujo D. (2013, p. 39), afirma que a nivel mundial:

El Estrés "se remonta a la década de 1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, hijo del cirujano austriaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc". Esto llamó mucho la atención a Selye, quien le denominó el "Síndrome de estar Enfermo".

El uso del término estrés se ha popularizado sin que la mayoría de las personas tengan claro en qué consiste el mismo. Al revisar la amplia literatura sobre el tema, se encuentran multitud de definiciones, algunas de las cuales lo abordan indistintamente desde la perspectiva del estrés como estímulo, como respuesta o como consecuencia. Sin entrar a polemizar teóricamente sobre su definición, por no constituir objeto del presente trabajo, se aborda el estrés como: la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores.

En la actualidad, se observa a diario, personas que padecen de estrés, influidos por los factores como la pobreza, violencia, el alza de los precios, falta de empleo, tráfico y otros; generando ansiedad, lo que repercute de manera considerable en la presencia de enfermedades físicas. El estrés afecta también a gran cantidad de personas que laboran, provocados por la fatiga, trabajo abrumador, a tal punto de poder desgastar e incapacitar su desempeño y productividad; lo cual implica que los porcentajes de rotación y ausentismo se vean afectados, y por lo tanto esto podría causar efectos negativos no solo en el clima laboral sino en la rentabilidad de la institución donde labora.

Con los antecedentes mencionados, se puede señalar que los desencadenantes del estrés son diversos y diferentes en cada persona, pero de igual forma cuando un trabajador se encuentra expuesto a un nivel de estrés alto, trae consigo consecuencias psicológicas que pueden provocar

una alteración en el funcionamiento del Sistema Nervioso que puede afectar al cerebro.

Por ello se procura que no suceda, porque cualquier alteración a nivel fisiológico en el cerebro va a producir alteraciones a nivel de las conductas, ya que el cerebro es el órgano rector de aquellas, generando afectación en su desempeño laboral, e impidiendo realizar sus funciones de una manera óptima, entre otras.

1.3. Justificación

Es significativo considerar la importancia de la presente investigación en los docentes de la Unidad Educativa Luis Dueñas Vera del sitio Mejía, parroquia Picoazá, cantón Portoviejo, porque el estrés supone una reacción compleja a nivel biológico, psicológico y social; donde la mayor parte de los cambios biológicos que se producen en el organismo están sometidos a una reacción de estrés, no son perceptibles para el ser humano y se precisan procedimientos de diagnósticos para determinar el nivel de la reacción.

Sin embargo, a nivel psicológico muchos síntomas producidos por el estrés pueden ser fácilmente identificados por la persona que está sufriendo dichos cambios. La reacción más frecuente cuando nos encontramos sometidos a una reacción de estrés es la ansiedad.

Inicialmente el estrés puede dinamizar la actividad del individuo provocando un proceso de incremento de recursos (atención, memoria, activación fisiológica, rendimiento, etc.) que hace aumentar la productividad; sin embargo, cuando este proceso de activación es muy intenso o dura mucho tiempo, los recursos se agotan y llega el cansancio, así como la pérdida de rendimiento.

Dentro de este contexto, la presente investigación se considera de trascendental importancia por su relevancia contemporánea, ya que sus resultados contribuyen a optimizar y fortalecer el desempeño laboral de los docentes y, a mejorar su calidad de vida.

1.4. Objetivos

1.4.1. General

Determinar la influencia del estrés en los docentes de la Unidad Educativa Luis Dueña Vera del sitio Mejía, parroquia Picoazá, cantón Portoviejo, y sus consecuencias psicológicas.

1.4.2. Específicos

- Fundamentar las bases epistemológicas del estrés y sus consecuencias psicológicas.
- Identificar los factores que generan el estrés en los docentes de la Unidad Educativa Luis Dueña Vera del sitio Mejía, parroquia Picoazá, cantón Portoviejo,
- Diagnosticar las consecuencias psicológicas del estrés en los docentes de la Unidad Educativa Luis Dueña Vera del sitio Mejía, parroquia Picoazá, cantón Portoviejo.
- Describir los principales estresores en los docentes de la Unidad Educativa Luis Dueña Vera del sitio Mejía, parroquia Picoazá, cantón Portoviejo.

Capítulo II

2.1. Marco Teórico

2.1.1. El Estrés

2.1.1.1. Generalidades

Al estrés, Conde, (2011, p. 61), lo define como: "una reacción que se produce ante determinados estímulos, que pueden o no ser aversivos y que por lo general actúa de una forma adaptativa". Según la autora, el estrés no es forzosamente un fenómeno negativo, sino más bien en ocasiones es un proceso normal en el organismo, mientras que las respuestas a estímulos no sean desadaptativas o patológicas.

Ante una situación de alarma, en la que el sujeto tiene que responder de inmediato, se activan una serie de sistemas del organismo, que producen, entre otras cosas: incremento de adrenalina en la sangre, sudoración, aumento de la frecuencia cardíaca, entre otros; todo esto provoca que llegue a los tejidos más cantidad de sangre, y da como resultado que el sujeto, sea capaz de responder de una forma rápida y eficaz; pero el estrés no siempre actúa de una forma adaptativa, cuando estas medidas se mantienen elevadas y se prolongan por más tiempo sus reacciones, entonces es cuando puede provocar enfermedades psicosomáticas.

Por otro lado, Rodríguez (2012, p. 48), manifiesta que el "estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona"; se refiere a una sobrecarga que depende tanto de las demandas de la situación, como de los recursos con los que cuenta el individuo para afrontarla, por lo tanto, el estrés no se considera en principio como una enfermedad, sino como la respuesta, tanto física como mental, a las adaptaciones y ajustes del ser humano a los diversos acontecimientos vitales. Cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés; esto incluye tanto situaciones positivas como negativas.

Catalán (2012, p. 55), define al estrés como "demandas ambientales que recibe el individuo a las cuales debe dar una respuesta adecuada y poner en marcha sus recursos de afrontamiento". Cuando la demanda es excesiva, frente a los recursos de afrontamiento que se posee, se desarrollan una serie de reacciones adaptativas, que implican activación fisiológica; que incluye una serie de reacciones emocionales negativas, como la ansiedad.

El estrés también es conocido como un conjunto de alteraciones que se producen en el organismo; es un estado de cansancio mental ante determinadas exigencias superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales. (Rodríguez, 2012), (Cano, 2012)

De acuerdo a lo descrito anteriormente, se puede deducir que el estrés afecta a una gran cantidad de personas, lo que se debe a la forma de vida

que llevan y a las diferentes presiones a las que están expuestas, a nivel laboral, familiar y social; puede abordar a todas las personas sin importar edad o género, condición socio económica, únicamente depende del factor que haga a la persona sentirse incómoda ante alguna situación no controlable.

2.1.2. Características de la persona frente al estrés

Las respuestas y manifestaciones, ante el estrés serán diferentes tanto en lo inmediato, como en el corto, mediano y largo plazo. Está directamente relacionado con las principales causas de muerte y como sucesos anticipatorios de enfermedades tales como: cáncer, enfermedades cardíacas, del hígado, enfermedades gastrointestinales, tensión arterial, enfermedades pulmonares, riesgos de accidentes y hasta suicidio.

Según (Fernández-López, J., Siegrist, J., Rödel, A. y Hernández-Mejía, R. 2013, p. 65) dicen que el cuerpo humano, ante cualquier amenaza reaccionará, se pondrá alerta y lo hará de la siguiente forma: sentimientos de profunda tristeza interior sin razón aparente, llorar sin razón, cambios repentinos, alejarse de las relaciones familiares, patrones de sueño anormales, sueños intensos, desorientación física, incremento de las "conversaciones con uno mismo", entre otras.

2.1.3. Causas y síntomas predominantes del estrés

Conde (2011, p. 67), afirma que "se tiende a creer que el estrés es consecuencia de situaciones externas a la persona, pero en realidad se

trata de un proceso en el que interaccionan las circunstancias del entorno y las respuestas cognitivas, emocionales y físicas". Es decir, que suele ser una interpretación lo que potencia una reacción negativa de estrés, más que la situación que se enfrenta.

Se puede comprobar, argumenta Galindo (2011, p. 72) "que existen innumerables agentes externos e internos capaces de producir un impacto en el sistema nervioso y hormonal; no es necesario que el agente desencadenante sea muy poderoso, basta que la respuesta al mismo lo sea". Las causas del estrés, pueden dividirse en:

- **Fisiológicas:** A todos los seres humanos les afectan los procesos relacionados con el desgaste físico, el cual produce enfermedades, que se hacen visibles con el paso del tiempo y estos aumentarán la predisposición al estrés, ya que disminuyen la capacidad de adaptación y exigen mayor esfuerzo al organismo para realizar cualquier tarea.
- **Psicológicas:** Crisis vitales por acontecimientos importantes, relaciones personales conflictivas, condiciones laborales frustrantes, etc.
- **Sociales:** El estrés dependerá del entorno local en que se encuentre y de la propia personalidad, quedará determinado por lo que sucede y cómo se interpreta, cada cultura tiene un patrón de respuestas en relación a la muerte, la enfermedad, el dinero o la familia, ello determinará las respuestas y el nivel de adaptación posible. (Galindo (2011, p. 79)

Los síntomas del estrés, se manifiestan a nivel físico, emocional y de conducta, pueden diferenciarse en cada persona, porque cada quien

manifiesta el estrés de diferente manera y distinta intensidad. (Russek 2014)

A nivel físico:

- Opresión en el pecho.
- Hormigueo en el estómago.
- Sudor en las palmas de las manos.
- Palpitaciones.
- Dificultad para tragar o para respirar.
- Sequedad en la boca.
- Temblor corporal.
- Manos y pies fríos.
- Tensión muscular.
- Falta o aumento de apetito
- Fatiga.
- otros

A nivel psicológico:

- Inquietud, nerviosismo, ansiedad, temor o angustia.
- Deseos de llorar y/o un nudo en la garganta.
- Irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada.
- Deseos de gritar, golpear o insultar.
- Miedo o pánico, al punto de sentirse "paralizado".
- Preocupación excesiva.
- Pensamiento catastrófico.
- La sensación de que la situación no se supera.
- Dificultad para tomar decisiones y concentrarse.
- Disminución de la memoria.
- Lentitud de pensamiento.
- Cambios de humor constantes.
- Depresión.
- Otros

A nivel emocional:

- Moverse constantemente.
- Risa nerviosa.
- Tics nerviosos.

- Comer en exceso o dejar de hacerlo.
- Beber o fumar con mayor frecuencia.
- Dormir en exceso o sufrir de insomnio
- Otros.

2.1.4. Prevención del estrés

Hay casos en los que es inevitable sufrir estrés, pero a pesar de ello el desafío consiste en hacer frente a esa situación de la mejor manera posible; una de las opciones es el ejercicio físico, que ayuda a la persona a relajarse y a relacionarse con los demás, además sirve para liberar tensiones y alejar los pensamientos negativos; de la misma manera la organización de las actividades permite distribuir el tiempo para poder descansar, y establecer prioridades.

Por otra parte, las atribuciones y autoestima, son importantes, ya que es bueno quererse y tratarse bien, reconocer las fortalezas y debilidades de cada uno. El descanso, es otro elemento que ayudará, facilitando dormir suficiente, disfrutar de las vacaciones y los fines de semana como tiempo de ocio, y desconectarse de los problemas del trabajo cuando se acaba la jornada laboral.

Al respecto, Peiró (2011, p. 48), argumenta que identificar lo que lleva al estrés es un paso importante en su prevención, conocer las causas permitirá tomar medidas para evitar una crisis; es un proceso de adaptación a un momento en el que las demandas del entorno superan los recursos para atenderlas, para eso se movilizan recursos cognitivos, como

recordar y asociar ideas más rápido, y fisiológicos, como el aumento de la tasa cardiaca para llevar más oxígeno a los músculos.

La persona en situación de estrés puede mostrar conductas dispares que van desde la irritabilidad, desazón, desconcentración y errores hasta la pasividad o incluso el fenómeno del presentismo (gente que está físicamente en el trabajo pero no está activa, que se ha desconectado de la organización). Precisamente el deseo frustrado de huir del foco de estrés acaba generando las reacciones de resistencia que producen un desgaste continuo en el organismo.

El estrés es un proceso natural que responde a la necesidad de adaptarse al entorno; pero resulta perjudicial si es muy intenso o se prolonga en el tiempo. Vialfa (2010, p. 69) menciona que el estrés se divide en tres fases:

Fase de alarma: Las reacciones de alarma conforman la primera fase del proceso de estrés, durante esta etapa aparecen los síntomas: respiración entrecortada y acelerada, aumento del ritmo cardiaco, aumento de la presión arterial, sensación de tener un nudo en la garganta o en el estómago, ansiedad, angustia.

Fase de resistencia: Esta etapa, que es una continuación de la primera fase, permite compensar los gastos de energía ocasionados por el estado de estrés y, de este modo, impedir el agotamiento del organismo. A lo largo de esta etapa, las personas afectadas adoptan conductas diferentes:

algunos se preparan para afrontar el estrés, otros viven sin preocuparse por solucionar su estado o tratan de evitar situaciones que puedan activar.

Fase de agotamiento: Esta fase presenta un cuadro constante y severo de estrés, el organismo pierde su capacidad de respuesta y se agota, el estado de estrés es tan intenso que la persona afectada ya no puede afrontar las agresiones, el organismo se colapsa y ya no puede defenderse de las situaciones de agresión. Durante esta fase, es probable que la persona afectada desarrolle algunas patologías que provoquen que el organismo pierda su capacidad de activación. (Encalada, A., Zegarra, R., y Uribe, M., 2013, p. 78)

2.1.5. Tipos de estrés

De acuerdo a la literatura consultada, existen diferentes tipos de estrés desde la perspectiva de varios autores: Lyle, Miller y Dell (2011), (Russek, 2014), (Perez 2014)

Estrés agudo: surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano; es emocionante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. En este caso la mayoría de las personas logran reconocer los síntomas de estrés agudo y dado que es a corto plazo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes.

Estrés agudo episódico: Las personas que sufren este tipo de estrés, asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos

y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Es común que las personas con reacciones de estrés agudo estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Suelen describirse como personas con "muchísima energía nerviosa". Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez cuando otros responden con hostilidad real.

Estrés crónico: Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo, surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente; considerado como el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones, se acostumbran a él, se olvidan que está allí y toman conciencia de inmediato del estrés agudo porque es nuevo; ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo.

2.1.6 Consecuencias Psicológicas provocadas por el estrés en los docentes

Autores como: Encalada, Zegarra y Uribe (2013, p 81), estudiaron los factores que desencadenan estrés y sus consecuencias en el desempeño laboral en los servicios de emergencia, estudio que incluyó la búsqueda electrónica y manual de diferentes instituciones educativas y sociedades científicas a nivel nacional e internacional, y encontraron "que las causas del estrés son: la sobrecarga de trabajo, presión del tiempo, ambigüedad

de roles, clima organizacional, inestabilidad laboral, problema de interrelación con el equipo multidisciplinario, lo que afecta en el desempeño laboral y disminuye la calidad de los cuidados y la productividad".

Es decir, que si la situación de estrés permanente no se controla puede llevar al síndrome de Burnout: mismo que un "trastorno emocional de creación reciente que está vinculado con el ámbito laboral, el estrés causado por el trabajo y el estilo de vida del empleado". Asimismo, Todaro y Godoy (2011, p. 63), estudiaron la percepción de empresarios y ejecutivos sobre el desempeño laboral de su recurso humano y tiene un efecto significativo en las posibilidades de acceso al empleo y en sus condiciones de trabajo.

Del conocimiento de los mencionados autores, se puede concluir que el estrés afecta a las personas tanto en su vida cotidiana, como laboral, por lo que es necesario que las empresas cuiden la salud mental del trabajador para que de esta manera, rinda eficientemente en su puesto de trabajo; y así se logrará una mejor productividad y satisfacción.

Las consecuencias negativas del estrés son múltiples, pero se destacan las que se dan en la salud, a nivel cognitivo y en el rendimiento. Los hábitos relacionados con salud son modificados a causa del estrés, de modo que con la tensión y las presiones, aumentan las conductas no saludables, y se reducen las saludables; estos cambios, pueden afectar de

forma negativa la salud, desarrollar una serie de adicciones, con consecuencias negativas para la persona en las diferentes áreas de su vida.

Además, existen otras consecuencias expresa Russek, S. (2014, p. 65) entre ellas las siguientes:

" incapacidad para desconectar del trabajo, los problemas de sueño, cansancio que aumenta la susceptibilidad a la enfermedad, problemas gastrointestinales, de espalda, cuello, dolores de cabeza, enfermedades coronarias, sudor frío, náuseas, taquicardia, aumento de enfermedades virales y respiratorias que están relacionados en numerosas ocasiones con el abuso de fármacos tranquilizantes, estimulantes, abuso de café, tabaco, alcohol y otras drogas".

Destacando en la literatura la proliferación en las cifras de consumo de alcohol entre los profesores. En la misma línea, "incremento de los trastornos psicofisiológicos, de salud física y mental, la insatisfacción con el rol laboral y la presión en el trabajo correlacionan con sintomatología de tipo somático, depresiva, de ansiedad e insomnio".

Por otro lado, está el cansancio emocional y síntomas de depresión, somatización, ansiedad, dificultades cognitivas y sensibilidad interpersonal.

A nivel psicológico afectan al profesor que padece burnout son numerosas: falta de autorrealización, baja autoestima, aislamiento,

tendencia a la autculpa, actitudes negativas hacia uno mismo y hacia los demás, sentimientos de inferioridad y de incompetencia, pérdida de ideales, irritabilidad, hasta casos más extremos de intentos de suicidio, cuadros depresivos graves, ansiedad generalizada, fobia social y agorafobia.

Finalmente, cabe señalar como consecuencia evidente del estrés y burnout, la insatisfacción laboral, se describen profesores que llegan tensos a casa, agotados física y psicológicamente, con cuadros de irritación, cansados de escuchar y hablar sobre problemas de otras personas. Estas condiciones no propician, en absoluto, un clima ideal para una adecuada vida familiar y de pareja. Por otro lado, la vida de la pareja sufre un enorme deterioro, siendo la responsable de un importante número de divorcios dentro de este tipo de profesiones.

2.1.7. Nivel psicológico

Perez, Frenis y Toca (2014, p. 73), lo definen como, "las nocivas reacciones físicas y emocionales que ocurren, cuando las exigencias del trabajo, no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador". Es decir, que en muchas ocasiones se confunde el estrés en el trabajo con el desafío, pero este último, es el que da vigor, físico y psicológico, y da motivación para aprender habilidades nuevas, y llegar a dominar el trabajo.

Por lo tanto, el desafío es un ingrediente importante del trabajo sano y productivo; cuando éste se convierte en exigencias, que no se pueden satisfacer, se convierte en agotamiento, y la satisfacción se convierte en estrés; "las diferencias entre características personales como la personalidad y el estilo de sobrellevar el estrés son más importantes para pronosticar si ciertas condiciones de trabajo resultarán en el estrés decir que, lo que está estresante para una persona podría no ser problema para otra".

2.1.8 Estresores psicológicos

Como con cualquier estresor, "la percepción de control o previsión del individuo, determina su respuesta a la situación y tal percepción se ve afectada por las características del trabajo y del ambiente laboral" (Cano, 2012, p. 74).

La percepción de control en el escenario laboral Llacuna, Anglarill, y Puccini, (2012, p. 82), también los "relaciona con la autonomía, el grado, en el que el empleado puede controlar, cómo y cuándo realizar las tareas de su puesto".

En general las intervenciones que mejoran la percepción de control sobre el trabajo, como la toma de decisiones o los horarios flexibles tienden a reducir el estrés y las predisposiciones subsecuentes.

Las situaciones psicosociales se convierten en estresantes, a fuerza de la interpretación cognitiva o el significado que se le otorgue por el individuo: hablar en público, discusión con la pareja, etc. Los eventos psicosociales, vinculados a aspectos cognitivos, parecen ser los más frecuentes e importantes en la producción de estrés.

2.1.9 Características de un docente con estrés

Los cambios de toda índole que se están produciendo en la sociedad actual están dando lugar a que surjan serios problemas que afectan la salud, llegando a incidir en su actividad docente, tales como: la indisciplina del alumnado, la delegación de responsabilidades educativas propias de la familia, la pérdida de valores, la escasa valoración de la labor que realiza el profesorado, la diversidad de alumnado, el trasvase de responsabilidades por falta de personal especializado, entre otros. Travers y Cooper (2011).

Toda esta situación, ha dado lugar afirma Vialfa, (2010, p. 82), "al hecho de que se produzca un cambio en las causas de las bajas laborales entre los profesionales de la educación, pues cada vez son más los docentes que al desarrollar su labor padecen dolencias de tipo psicosocial que han desplazado a enfermedades tradicionales en este colectivo: problemas en la voz, esquelético-musculares, infecciosas", aspectos que confirman lo anteriormente mencionado.

Dentro de este contexto, el estrés que sufren los profesionales de la educación al desempeñar su labor es preocupante, ya que cada vez son más los casos de absentismo, intención de abandonar la profesión, invalidez permanente o jubilación anticipada, esto sin tomar en cuenta el papel de padres, esposo, hijo, hermano, ciudadano... que también desempeñan.

El docente trabaja no solo intelectualmente para programar sus clases, realiza también trabajo administrativo, diseña recursos didácticos, realiza adaptaciones curriculares para la educación inclusiva, atiende situaciones particulares relacionadas con la familia de sus estudiantes, enfrenta las influencias sociales, tecnológicas, de los medios de comunicación, a las que están expuestos sus alumnos; preparar actividades complementarias a su labor: culturales, deportivas, entre otras. Sin contar que la mayoría desarrolla sus actividades en espacios poco confortables.

En este marco, Aldrete, Pando, Aranda, y Balcàzar, (2013, p. 82), sostienen que "la docencia es una profesión que muestra un alto riesgo de presentar estrés laboral debido a la naturaleza del puesto y al entorno de trabajo".

El estrés en este profesional está caracterizado sintomatológicamente como el agotamiento emocional y sentimiento de inadecuación profesional, en muchas ocasiones genera un deterioro en su

desempeño y la calidad de su trabajo.Álvarez y Fernández (2011), Gil, Peiró, y Valcárcel (2013), Rodríguez (2012), (Olabarría, 2013)

En las últimas décadas, especialistas organizacionales han enfatizado la importancia del estudio de la salud mental del trabajador y su relación con las condiciones laborales; el interés ha surgido a raíz de los datos expuestos por la Organización Mundial de la Salud (OMS. 2013) acerca del preocupante incremento en el índice de trastornos mentales en la población económicamente activa. La depresión y el estrés despuntan la lista.

El estrés laboral actualmente constituye uno de los focos de atención, puesto que se ha convertido en uno de los principales aspectos que compromete no sólo la salud del trabajador si no la productividad y competitividad de las organizaciones.

Capítulo III

3.1. Metodología

La metodología que se utilizó en el presente trabajo de titulación tuvo un enfoque mixto (cualicuantitativo), porque es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento.

En la presente investigación el enfoque cualicuantitativo se aplicó para determinar resultados numéricos utilizando la técnica de la encuesta con la finalidad de explicar, describir, y explorar información sobre los factores determinantes de la inserción laboral, el cual es único y particular en su género y que resulta de vital importancia para la sociedad.

Investigación descriptiva: buscó especificar las consecuencias psicológicas que ocasiona el estrés en los docentes de la Unidad Educativa Luis Dueñas Vera del sitio Mejía, cantón Portoviejo, a través de la aplicación del instrumento de validación como la encuesta, la misma que sirvió obtener datos reales del tema investigado.

La investigación se realizó en dos fases; la primera compuesta por el sustento teórico y la segunda por la parte investigativa constituida por la aplicación de encuestas a las autoridades y docentes de la Unidad Educativa mencionada.

3.1.1. Identificación de las Variables

3.1.2. Variable Independiente

- El estrés

3.1.3. Variable Dependiente

- Consecuencias psicológicas en los docentes

3.2. TIPO DE ESTUDIO

El tipo de estudio fue analítico y no experimental, porque permitió representar, ilustrar y analizar la situación objeto de estudio.

3.3. MÉTODOS

Inductivo - Deductivo: Este método sirvió para obtener información teórica de manera general y particularizar en lo específico, de acuerdo a las observaciones preliminares de los hechos y fenómenos en particular.

Bibliográfico: Permitted recopilar toda la información teórica que le dio sustento a los resultados obtenidos, información basada en las variables de estudio.

Analítico: Método que sirvió para realizar un análisis de los resultados obtenidos.

Estadístico: A través de este método se representó gráficamente los resultados obtenidos, mediante los cuadros estadísticos.

3.4. Técnicas e instrumentos

3.4.1. Técnicas

- Recopilación documental
- Encuesta

3.4.2. Instrumentos

- Texto
- Formulario de encuesta
- Cuadros y gráficos estadísticos
- Ficha de observación

3.5. Población y Muestra

3.5.1. Población

Autoridades	1
Docentes	17
Total de personas encuestadas	18

3.6. Recursos

3.6.1. Humanos

- Docentes de la Unidad Educativa Luis Dueñas Vera del sitio Mejía del cantón Portoviejo.
- Autoridades.
- Estudiantes
- Tutor de la investigación
- Autora del proyecto

3.6.2. Materiales

- Folletos

- Trabajo en computadora
- Material de oficina
- Copias
- Fichas
- Internet
- Otros

Capítulo IV

IV. Análisis, interpretación de los resultados

4.1. Descripción del proceso de la información

Para este proceso se siguió un tratamiento estadístico de la información que consistió en un proceso que incluye los siguientes pasos:

- **Codificación:** Se elaboró un registro donde se asignó un código a cada ítem de respuesta con ello se logró un mayor control del trabajo de tabulación.

- **Tabulación:** Aplicación técnica matemática de conteo, se tabuló extrayendo la información ordenándola en cuadro simple y doble entrada con indicadores de frecuencia y porcentaje.

- **Graficación:** Una vez tabulada las encuestas, se procedió a graficar los resultados en gráficos estadísticos, que a continuación se detallan:

ENCUESTA: Aplicada a los Docentes de la Unidad Educativa "Luis Dueñas Vera" del sitio Mejía, de la parroquia Picoazá, cantón Portoviejo.

Tabla # 1

¿Cuáles de los siguientes síntomas ha experimentado usted?

FUENTE: Docenes de la Unidad Educativa Luis Dueñas Vera del sitio Mejía.
ELABORACIÓN: La Autora

Síntomas psicosomáticos del estrés	F	%
Imposibilidad de conciliar el sueño	4	19
Jaquecas y dolores de cabeza	1	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales	1	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	2	11
Disminución del interés sexual	1	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo	1	6
Disminución del apetito	1	6
Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos).	1	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo	1	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	2	11
Tendencias a sudar o palpitaciones.	2	11
TOTAL	18	100

FUENTE: Docenes de la Unidad Educativa Luis Dueñas Vera del sitio Mejía.
ELABORACIÓN: La Autora

Gráfico N° 1
Síntomas del estrés



Análisis e Interpretación

El 19% de los docentes encuestados, respondió que ha experimentado la imposibilidad de conciliar el sueño; coinciden con el 11% los síntomas de: tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual; las tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana, sudar o palpitaciones. Mientras que con el 6% se ubican: jaquecas y dolores de cabeza; indigestiones o molestias gastrointestinales, sensación de cansancio extremo o agotamiento, disminución del interés sexual, respiración entrecortada o sensación de ahogo, disminución del apetito, Temblores musculares y pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.

Los resultados obtenidos destacan que uno de los síntomas más frecuentes experimentado por los docentes en esta Unidad Educativa es la imposibilidad de conciliar el sueño o lo que se denomina insomnio que es considerado como uno de los problemas del sueño más frecuentes en nuestra sociedad y se caracteriza por la dificultad para el inicio o el mantenimiento del sueño, lo que produce una disminución en la cantidad, calidad o eficacia del mismo. Que de acuerdo con la OMS, constituye una de las principales quejas en las consultas médicas y psiquiátricas, dado el deterioro social, interpersonal y laboral que provoca.

Tabla # 2

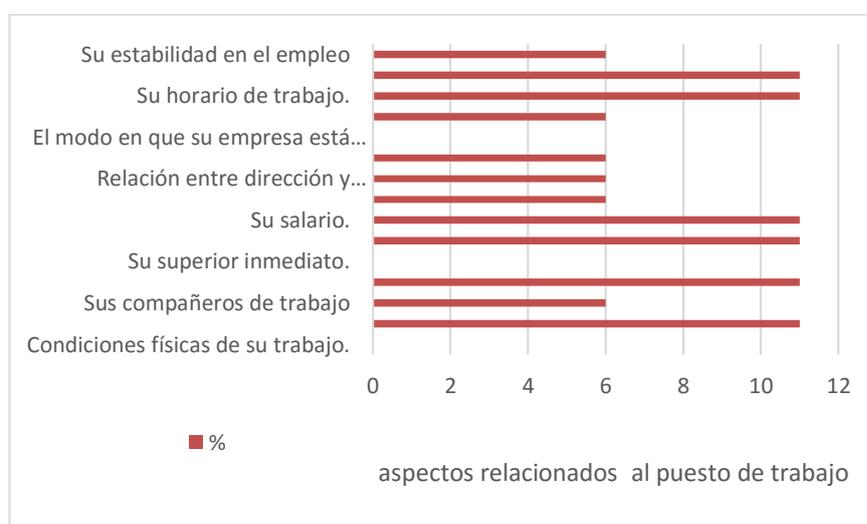
¿Está satisfecho con los siguientes aspectos relacionados a su puesto de trabajo?

En su puesto de trabajo existe:	F	%
Condiciones físicas de su trabajo.	0	0
Libertad para elegir su propio método de trabajo	2	11
Sus compañeros de trabajo	1	6
Reconocimiento que obtiene por el trabajo bien hecho.	2	11
Su superior inmediato.	0	0
Responsabilidad que usted tiene asignada.	2	11
Su salario.	2	11
La posibilidad de utilizar sus capacidades	1	6
Relación entre dirección y trabajadores en su empresa	1	6
Sus posibilidades de promocionar	1	6
El modo en que su empresa está gestionada	0	0
La atención que se presta a las sugerencias que usted hace	1	6
Su horario de trabajo.	2	11
La variedad de tareas que realiza en su trabajo	2	11
Su estabilidad en el empleo	1	6
TOTAL	18	100

FUENTE: Docenes de la Unidad Educativa Luis Dueñas Vera del sitio Mejía.
ELABORACIÓN: La Autora

Gráfico N° 2

Aspectos relacionado al puesto de trabajo



Análisis e Interpretación

En relación a la satisfacción de los aspectos relacionados al puesto de trabajo, el 11% del personal de docentes encuestados respondieron que ellos tienen libertad para elegir su propio método de trabajo; 11% tienen el reconocimiento por el trabajo bien hecho, afirma que se siente satisfecho con la responsabilidad en las tareas asignadas. de igual manera con el salario que recibe, con su horario de trabajo y con la variedad de tareas que realiza en su trabajo, mientras que compartieron con el 6% las siguientes alternativas con las que los docentes se sienten bien: sus compañeros de trabajo, la estabilidad en el empleo, posibilidad de utilizar sus capacidades, relación entre dirección y trabajadores en su empresa, sus posibilidades de promocionar, el modo en que su empresa está gestionada y la atención que se presta a las sugerencias que usted hace.

Los resultados evidencian que para el ser humano como entidad dual recibe constantemente satisfacciones no solo del trabajo que realiza, sino de la manera en que se desenvuelve en cada una de las actividades que realiza, lo que conlleva al reconocimiento social, la retribución al esfuerzo, la obtención de satisfacciones, es decir, aquello que obtenemos cuando los demás, no uno mismo, reconoce que lo que se ha hecho cumple con las expectativas de calidad.

Tabla # 3

¿Cuáles o son los factores que considera que origina el estrés en los docentes?.

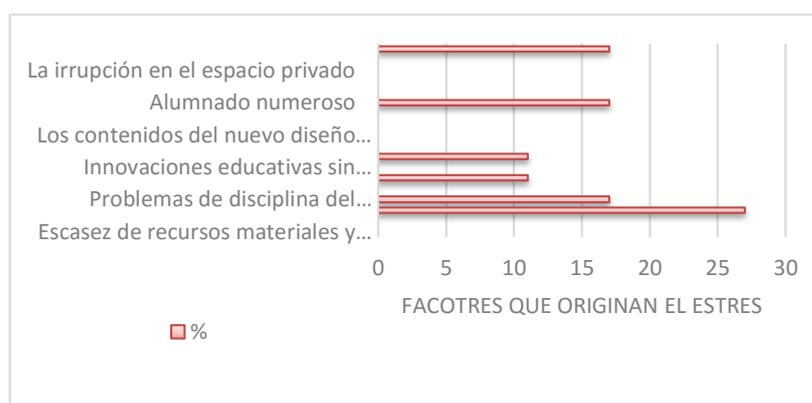
Factores que generan el estrés en el docente	F	%
Escasez de recursos materiales y humanos	0	0
Atender a las necesidades específicas de apoyo educativo del alumnado	0	0
Falta de motivación e interés por parte del alumnado	5	27
Problemas de disciplina del alumnado	3	17
Falta de reconocimiento social	0	0
Falta de colaboración de las familias.	2	11
Innovaciones educativas sin formación previa	0	0
Inadecuada relación con el resto del profesorado	2	11
Políticas del Estado para los maestros	0	0
Los contenidos del nuevo diseño curricular	0	0
El trabajar en doble turno	0	0
La actuación de los gremios	0	0
Alumnado numeroso	3	17
Salario	0	0
Las relaciones interinstitucionales más allá del aula	0	0
La irrupción en el espacio privado	0	0
Las exigencias laborales dentro de la Institución	0	0
Los problemas sociales en la escuela	3	17
TOTAL	18	100

FUENTE: Docenes de la Unidad Educativa Luis Dueñas Vera del sitio Mejía.

ELABORACIÓN: La Autora

Gráfico N° 3

Factores que originan el estrés



Análisis e Interpretación

Entre los factores que generan en los docentes el estrés se destacan las siguientes: 27% la falta de motivación e interés por parte del alumnado; 17% el alumnado numeroso los problemas de disciplina del alumnado, los problemas sociales en la escuela. Mientras que con el 11% comparten criterios en las siguientes alternativas: Falta de colaboración de las familias, Inadecuada relación con el resto de los profesores. Los resultados muestran que una de los principales factores que genera el estrés en los docentes es la desmotivación de los alumnos, su falta de interés por aprender, es objeto continuo de debate y reproches entre la comunidad educativa; para algunos docentes, los responsables son los padres porque no inculcan cultura del esfuerzo a sus hijos y estos rechazan cualquier actividad que no les divierta o que exija esfuerzo.

Tabla # 4

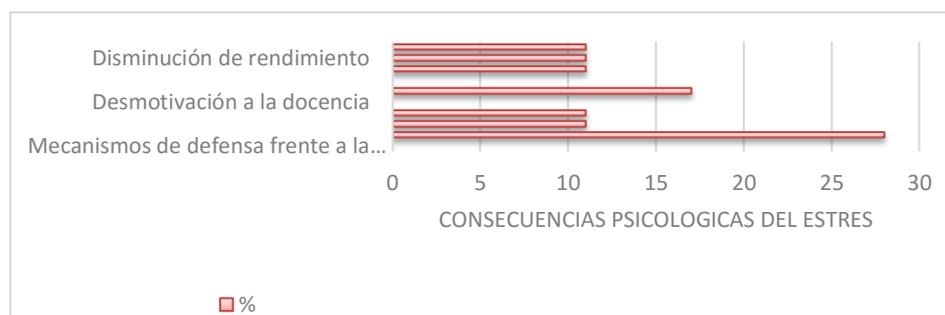
Cuáles considera son las consecuencias psicológicas del estrés en los docentes.

Consecuencias psicológicas del estrés	F	%
Mecanismos de defensa frente a la situación que se percibe como agresora: Proyección. Represión. Conversión (enfermedades psicosomáticas).	0	0
Trastornos emocionales: inseguridad, ansiedad/depresión, irritabilidad, apatía, pasividad, frustración, agotamiento emocional (burnout).	5	28
Alteraciones cognitivas: disminución de la capacidad atención, disminución de la memoria, inhibición del pensamiento y del lenguaje	2	11
Alteraciones de la conducta: conductas de evitación o huida (absentismo, adicciones), conductas de ataque (agresión, quejas, sabotajes, robos), conductas pasivas (indiferencia, falta de participación en actividades, no asunción de las responsabilidades, aislamiento).	2	11
Desmotivación a la docencia	0	0
Cansancio emocional	3	17
Malestar del docente	0	0
Deterioro de relaciones	2	11
Disminución de rendimiento	2	11
Problemas de salud	2	11
TOTAL	18	100

FUENTE: Docentes de la Unidad Educativa Luis Dueñas Vera del sitio Mejía.
ELABORACIÓN: La Autora

Gráfico N° 4

Consecuencias psicológicas del estrés



Análisis e Interpretación

De acuerdo a los resultados, los docentes encuestados consideran que las consecuencias psicológicas del estrés en los docentes son, destacándose las siguientes: el 28% afirma que los trastornos emocionales: inseguridad, ansiedad/depresión, irritabilidad, apatía, pasividad, frustración, agotamiento emocional (burnout); 17% cansancio emocional. Mientras que con el 11% mencionan las alternativas: alteraciones cognitivas: disminución de la capacidad atención, disminución de la memoria, inhibición del pensamiento y del lenguaje; alteraciones de la conducta: conductas de evitación o huida, conductas de ataque, conductas pasivas, así como también deterioro de relaciones, disminución de rendimiento y problemas de salud.

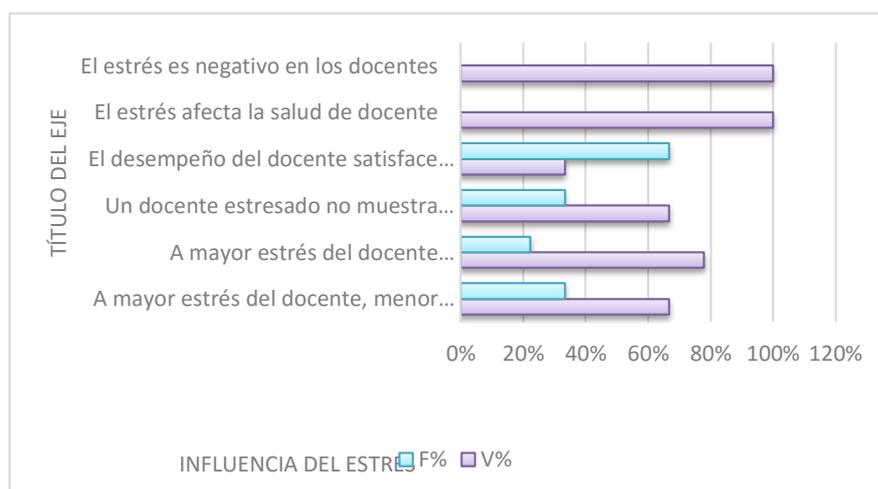
Tabla # 5

Aspectos relacionados a la influencia del estrés en los docentes. Marcar la alternativa que considera correcta. V: Verdadero/F: Falso

Influencia del estrés en los docentes	V	F	total	V%	F%
A mayor estrés del docente, menor desempeño de sus actividades académicas.	12	6	18	67%	33%
A mayor estrés del docente deficiente clima laboral	14	4	18	78%	22%
Un docente estresado no muestra entusiasmo al momento de impartir la clase	12	6	18	67%	33%
El desempeño del docente satisface sus necesidades de aprendizaje	6	12	18	33%	67%
El estrés afecta la salud de docente	18	0	18	100%	0%
El estrés es negativo en los docentes	18	0	18	100%	0%

FUENTE: Docenes de la Unidad Educativa Luis Dueñas Vera del sitio Mejía.
ELABORACIÓN: La Autora

Gráfico N° 5
Influencias del estrés



Análisis e Interpretación

Los resultados evidencian que el estrés tiene gran influencia en los docentes, debido a que los cambios que se están produciendo en la sociedad actual están dando lugar a que surjan problemas que afectan a la labor docente, llegando a incidir en su salud, ya que el docente no solo trabaja intelectualmente, sino debe trabajar para programar sus clases realizando un ajuste de la materia y el tiempo del que dispone, da clases sobre diferentes temas, tiene en cuenta los diferentes intereses y capacidades del alumnado, y además, realiza trabajo administrativo y se lleva a casa más tareas.

ENTREVISTA: Aplicada a las Autoridades de la Unidad Educativa Luis Dueñas Vera

Dentro de la presente investigación, y para reforzar la información proporcionada por los docentes, se entrevistó a las autoridades cuyos resultados fueron los siguientes:

Tabla # 1

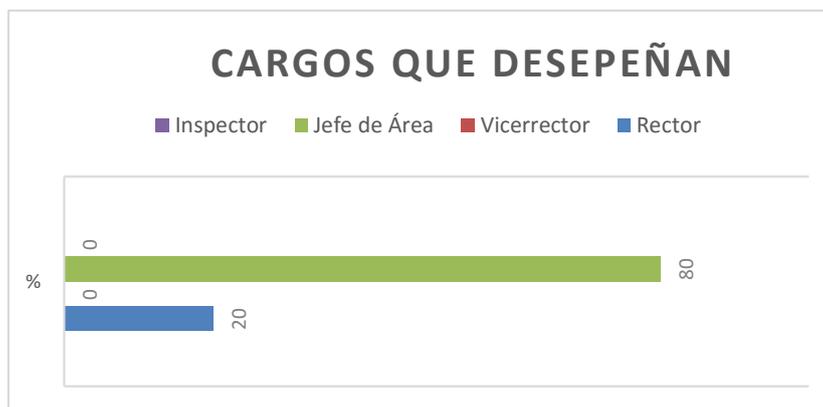
Cargo que desempeña

Alternativas	F	%
Rector	1	20
Vicerrector	0	0
Jefe de Área	4	80
Inspector	0	0
TOTAL	5	100

FUENTE:
Educativa Luis Dueñas Vera del sitio Mejía del cantón Rocafuerte.

Autoridades de la Unidad

ELABORACIÓN: La Autora



Análisis e Interpretación

El cuadro muestra que las autoridades entrevistadas de la Unidad Educativa Luis Dueñas Vera del sitio Mejía, parroquia Picoazá, cantón Portoviejo, han sido el Rector y los Jefes de Áreas, quienes aportaron significativamente con la información proporcionada, la misma que ha sido veraz y oportuna.

Tabla # 2

¿Cuáles son los motivos más frecuentes por la que los docentes faltan al trabajo?

Alternativas	F	%
Enfermedad	5	100
Asuntos personales	0	0
Trámites en otras instituciones	0	0
TOTAL	5	100

FUENTE: Autoridades de la Unidad Educativa Luis Dueñas Vera del sitio Mejía del cantón Rocafuerte.
ELABORACIÓN: La Autora



Análisis e Interpretación

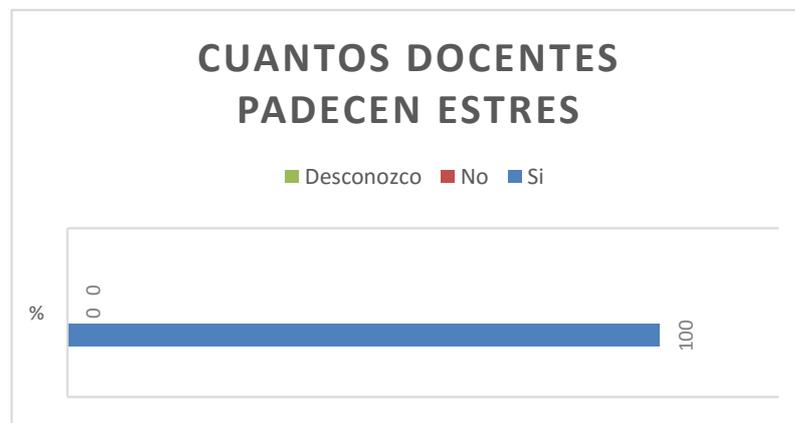
El 100% de las personas entrevistada afirmó que una las causas más frecuentes por la que los docenes faltan al trabajo es por enfermedad. Las autoridades educativas están observando cada vez con más atención el aspecto de la salud del profesorado, ya que en mayor o menor medida los docentes se encuentran expuestos a situaciones de estrés, a veces viéndose implicados en episodios muy complejos. Entre las responsabilidades que conlleva la tarea docente más la que se le han ido sumando sin que correspondan exactamente a su área de competitividad, muchos profesores se ven sobrecargados y comienzan a deteriorarse su salud.

Tabla # 3

¿Cree usted que los docentes que laboran en esta Unidad padecen de estrés?.

Alternativas	F	%
Si	5	100
No	0	0
Desconozco	0	0
TOTAL	5	100

FUENTE: Autoridades de la Unidad Educativa Luis Dueñas Vera del sitio Mejía del cantón Rocafuerte.
ELABORACIÓN: La Autora



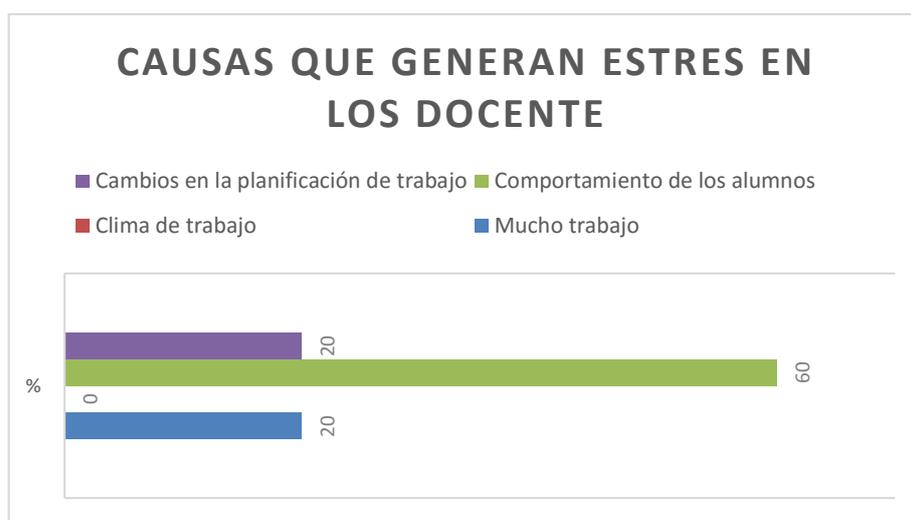
Análisis e Interpretación

El 100% de las personas entrevistadas, respondieron que los docentes que laboran en la Unidad Educativa Luis Dueñas Vera, padecen de estrés. Con los resultados obtenidos se debe tener en cuenta que el estrés es un estado personal de excesiva activación física y psicológica, relacionada con el esfuerzo necesario para hacer frente a las demandas de un trabajo o una profesión que, cuando se cronifica, tiene repercusiones negativas para la salud.

Tabla # 4

De acuerdo a su criterio ¿Cuáles son las causas que generan estrés en los docentes?

Alternativas	F	%
Mucho trabajo	1	20
Clima de trabajo	0	0
Comportamiento de los alumnos	3	60
Cambios en la planificación de trabajo	1	20
TOTAL	5	100



Análisis e Interpretación

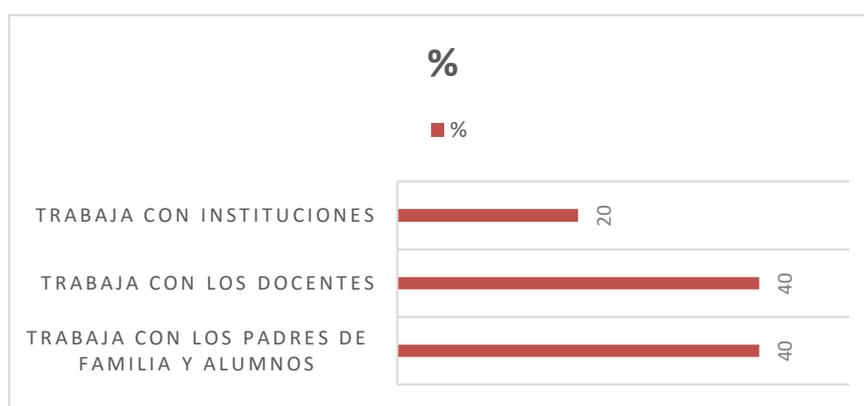
El 60% de los entrevistados considera que las causas más frecuentes que generan estrés en los docentes es el comportamiento de los alumnos, mientras que el otro 20% dice que es por mucho trabajo u opinan que también por los cambios en la planificación de trabajo. Es decir, que el mal comportamiento de los alumnos, es una de las principales causas que ocasiona el estrés en los docentes, y lo que a la vez limita la eficiencia del docente.

Tabla # 5

¿Qué estrategias desarrolla la institución para hacer frente a las dificultades que presentan los docentes producto del estrés?

Alternativas	F	%
Trabaja con los padres de familia y alumnos	2	40
Trabaja con los docentes	2	40
Trabaja con instituciones	1	20
TOTAL	5	100

FUENTE: Autoridades de la Unidad Educativa Luis Dueñas Vera del sitio Mejía del cantón Rocafuerte.
ELABORACIÓN: La Autora



Análisis e Interpretación

Para el 40% de los entrevistados, las estrategias que desarrolla la institución para hacer frente a las dificultades que presentan los docentes producto del estrés es: Trabaja con los padres de familia y trabajar con los estudiantes y 20% trabajar con las instituciones públicas.

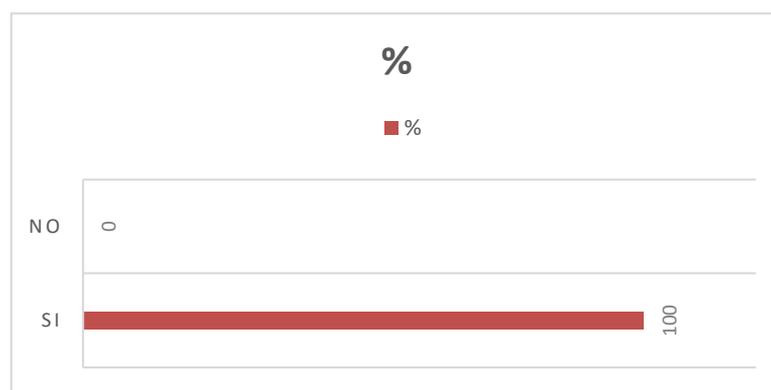
Es decir, que la Unidad Educativa, utiliza estrategias o técnicas paliativas para reducir la experiencia emocional del estrés, como en el caso de las técnicas conductuales, que permiten y enseñan a desconectar del trabajo y separar la vida personal y familiar de la laboral.

Tabla # 6

¿Cree usted que el estrés de los docentes afecta su desempeño en la institución?

Alternativas	F	%
Si	5	100
No	0	0
TOTAL	5	100

FUENTE: Autoridades de la Unidad Educativa Luis Dueñas Vera del sitio Mejía del cantón Rocafuerte.
ELABORACIÓN: La Autora



Análisis e Interpretación

El total de las personas entrevistadas, menciona que el estrés de los docentes afecta su desempeño en la institución, por lo que afirman que existen actualmente en las Instituciones Educativas, una serie de problemas que afectan de manera directa el desempeño laboral de los profesores, entre los problemas que tienen mayor relevancia el estrés que estos padecen, por tal motivo, las miradas están dirigidas a los profesionales de la educación, estos cambios sociales repercuten en la vida personal y colectiva de cada uno de ellos, por lo que estas situaciones pueden afectar no solo su salud, sino el rendimiento del docente en su puesto de trabajo.

4.1.1. EXPOSICIÓN Y DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS DE ACUERDO A LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Concluida la investigación se procedió a la exposición y descripción de resultados, de acuerdo a los objetivos específicos propuestos. El primer objetivo específico se planteó de la siguiente manera: **Fundamentar las bases epistemológicas del estrés y sus consecuencias psicológicas.**

Este objetivo se lo demuestra a través de la información bibliográfica que se presenta en el marco teórico del presente informe, misma que ha sido minuciosamente seleccionada, analizada y sintetizada. Se puede apreciar la presentación de información actualizada desde la perspectiva de varios autores que se dedican a estudiar esta problemática del estrés y de manera específica en los profesionales de la educación con sus respectivas causas y consecuencias sobre todo en la esfera psicológica.

El segundo objetivo específico se formuló así: **Identificar los factores que generan el estrés en los docentes de la Unidad Educativa Luis Dueñas Vera del sitio Mejía, parroquia Picoazá, cantón Portoviejo.**

De acuerdo con los resultados este objetivo se cumple mediante las tablas 2 y 3 de la encuesta aplicada a los docentes y la tabla N° 4 de la entrevista a las autoridades de esta Unidad Educativa, quienes destacan los factores que generan el estrés en los docentes, como: la falta de

motivación e interés por parte del alumnado; grupos numerosos a cargo, problemas de indisciplina y problemas sociales en la institución, incomodidad relacionado con los espacios destinados para su función, entre otros.

En cuanto al tercer Objetivo Específico: **Diagnosticar las consecuencias psicológicas del estrés en los docentes de la Unidad Educativa Luis Dueñas Vera del sitio Mejía, parroquia Picoazá, cantón Portoviejo.**

Este objetivo se cumplió mediante las tablas 2, 3, 4 de la encuesta aplicada a los docentes, y de las tablas 2, 4 , 6 de la entrevista a las autoridades, donde ellos hacen conocer que los trastornos emocionales: inseguridad, ansiedad/depresión, irritabilidad, apatía, pasividad, frustración, agotamiento emocional (burnout); son consecuencias del estrés; además del cansancio emocional, disminución de la capacidad atención, disminución de la memoria, deterioro de relaciones, disminución de rendimiento y problemas de salud.

Tal como evidencian los resultados estos síntomas afectivos son consecuencia de los efectos referidos, ya que las personas presentan una constelación sintomática que indica la presencia de uno de los factores evidentes de la depresión, en la que la persona desarrolla sentimientos negativos, así como una actitud negativa general hacia sí mismo.

En cuanto al cuarto Objetivo Específico: Describir **los principales estresores en los docentes de la Unidad Educativa Luis Dueña Vera del sitio Mejía, parroquia Picoazá, cantón Portoviejo.**

Adicional a lo que se obtuvo en los resultados presentados tanto de las encuestas a los docentes, tabla 1, 2, 3, como de las entrevistas a las autoridades: tabla 2 y 3; se fundamenta teóricamente los principales estresores a los que están expuestos los docentes; así: estresores únicos, múltiples y cotidianos.

Al término de la presente investigación y a través de la aplicación de las encuestadas a los involucrados, se pudo fundamentar las bases epistemológicas del estrés y sus consecuencias psicológicas, tomando como referencias bibliográficas los criterios de autores como: Blandini y Araujo (2013), Canon (2012), Encalada, Zegarra y Uribe (2013), así como de Todaro y Godoy (2011), entre otros, quienes se refieren al estrés como una reacción o manifestación del organismo frente a diferentes eventos.

Enfatizan también que existen factores que pueden producir el estrés que se conocen como estresores y son estímulos que, ya sea de forma directa o por una vía indirecta, desestabilizan el equilibrio del organismo. Por lo tanto, se afirma que las causas del estrés son: la sobrecarga de trabajo, presión del tiempo, ambigüedad de roles, clima organizacional, inestabilidad laboral, problema de interrelación con el

equipo multidisciplinario lo que afecta en el desempeño laboral y disminuye la calidad de los cuidados y la productividad.

Se logró identificar los factores que generan el estrés en los docentes de la Unidad Educativa Luis Dueñas Vera del sitio Mejía, parroquia Picoazá, cantón Portoviejo, destacando los siguientes: la falta de motivación e interés por parte del alumnado; alumnado numeroso, problemas de disciplina del alumnado, problemas sociales en la escuela. A la vez que se estableció que las consecuencias psicológicas del estrés en los docentes son: trastornos emocionales: inseguridad, ansiedad/depresión, irritabilidad, apatía, pasividad, frustración, agotamiento emocional (burnout); además del cansancio emocional, disminución de la capacidad atención, disminución de la memoria, deterioro de relaciones, disminución de rendimiento y problemas de salud.

Finalmente, en base a la teoría expuesta en el presente documento, los autores: Graú (2013), Velásquez (2012) y Verini, (2013), describen los principales estresores como: únicos, múltiples y cotidianos.

CAPÍTULO V

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- De acuerdo a los resultados se pudo conocer que estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales.
- Existen factores que producen el estrés y se conocen como estresores y son estímulos que, ya sea de forma directa o por una vía indirecta, desestabilizan el equilibrio del organismo.
- Entre los factores que generan estrés en los docentes se consideran: la falta de motivación e interés por parte del alumnado; grupos numerosos a cargo, problemas de disciplina del alumnado, problemas sociales en la escuela, condiciones físicas para desarrollar su labor poco adecuadas.
- Los principales estresores que identifica la ciencia se clasifican en únicos, múltiples y cotidianos que afectan la salud general de las personas.

5.2. RECOMENDACIONES

- Que las autoridades de la Unidad Educativa, consideren los resultados del presente trabajo en función de mejorar la calidad de vida de los docentes, a través de intervenciones profesionales.
- Que conociendo los factores que producen el estrés y que los mismos desestabilizan el equilibrio del organismo de forma directa e indirecta, se haga seguimiento de los casos más severos y se le de tratamiento.
- Que las autoridades y docentes de esta Unidad Educativa involucrada en la presente investigación, permanezcan atentos e interesados en los resultados de los casos a seguir por profesionales.

6. PRESUPUESTO

El costo de la investigación fue de \$ 1.500,00 valor cubierto en su totalidad por las autoras de la investigación y distribuido de la siguiente forma:

Material de oficina	\$ 200
Libros	100
Movilización	100
Internet	100
Copias	300
Impresión y encuadernación	100
Trabajo de tesis (copias)	500
Imprevistos	100

TOTAL	\$ 1. 500

7. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				RECURSOS		
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	MATERIALES	HUMANOS	COSTO
Asistencia a Seminario de elaboración de proyecto																												Carpetas y documentos	Autores de la investigación	100	
Revisión y Aprobación del Anteproyecto																												Carpetas con proyecto impreso	Miembros Unidad de Titulación	150	
Coordinación y revisión de la tesis con el Director de Tesis		X				X			X						X		X		X								Proyectos	Tutor y autores de la investigación	70		
Elaboración de las bases teóricas						X																					Libros, hojas	Tutor y autores de la investigación	100		
Planificación y diseño del trabajo de campo																											Hojas, lapiz, borrador	Tutor y autores de la investigación	100		
Aplicación de encuestas		X	X																								Fichas	Autores de la investigación	100		
Tabulación de datos y análisis de los resultados	X	X																									Hojas, lapiz, borrador	Autores de la investigación	100		
Conclusiones y Recomendaciones						X																					Hojas, lapiz, borrador	Autores de la investigación	70		
Elaboración del informe final						X																					Hojas, lapiz, borrador	Autores de la investigación	100		
Entrega, análisis y aprobación del informe final									X																		Carpetas, hojas	Autores de la investigación	100		
Defensa del trabajo de investigación																											Informe empaquetado	Autores de la investigación	100		
																													TOTAL	1500	

8. Bibliografía

Aldrete, M. Pando, M., Aranda, c. y Balcàzar, n. (2013) síndrome de burnout en maestros de educación básica nivel primaria de Guadalajara.

Álvarez, G., y Fernández, L. (2011): El síndrome de 'burnout' o el desgaste profesional (i): revisión de estudios”, en revista de la asociación española de neuropsiquiatría, n.º 21, pp. 257-265.

Blandini, J. y Araujo, D. (2013). Estrés Laboral y Mecanismos de afrontamiento: su relación en la aparición del síndrome de Bournot en médicos residentes del Hospital Militar. Venezuela.

Cano, A. (2012). Consecuencias del Estrés Laboral. España. Consultado el 20.03.11. [En Red]. Disponible en: http://www.ucm.es/info/seas/estres_lab/consecue.htm

Catalán, A. (2012). Revista se Psicológica Reflexiones. España. Citado el 20.03.11. [En Red]

Cengage Learning Editores. Ortiz, F. (2015) Vivir sin estrés. (1ra Ed). México: Editorial Pax Paul

Conde, M. (2011). Estrés y consecuencias. McGraw- Hill Interamericana Editores, S.A.
Barcelona:

Encalada, A., Zegarra, R., y Uribe, M. (2013). Factores que desencadenan el Estrés y sus Consecuencias en el Desempeño Laboral en Emergencia. McGraw- Hill Interamericana Editores, S.A.

Fernández-López, J., Siegrist, J., Rödel, A., y Hernández-Mejía, R. (2013). El estrés laboral: un nuevo factor de riesgo. ¿Qué sabemos y qué podemos hacer?. España.

García, Miguel. (2012). profesor de psicología social de la universidad complutense.

Galindo, A. (2011). Estrés provocado por Mobbing laboral. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Quetzaltenango.

Gil-Monte, P.; Peiró, J. M., y Valcárcel, p. (2013): A causal model of burnout process development: an alternative to golembiewski and leiter models”, trabajo presentado en el VII congreso europeo sobre trabajo y psicología organizacional, gyor, Hungría.

Llacuna Morera, Jaime; Bonet i Anglarill, Miquel; Puccini Gaviria, Mónica. (2012). Qué estrés! estudio sobre las emociones y su relación con el estrés. Barcelona: Griker Orgemer.

Lyle, H., Miller, D., y Alma Dell Smith. (2010). Los distintos tipos de estrés. Washington. Disponible en: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>

Mora, C. (2014). Rendimiento, Desempeño, Alcance. Venezuela. Editorial Pax México. 1ª. Edición.

Rodríguez, Y. (2012). El estrés en nuestras vidas. México. Pearson Educación.

Russek, S. (2014) Síntomas y consecuencias del estrés. McGraw- Hill Interamericana Editores, S.A. México.

Travers, Cheryl J. y Cooper Cary L. (2011). El estrés de los profesores: la presión en la actividad docente. <https://books.google.com.ec/books?isbn=8449304245>.

Todaro, R. y Godoy, L. (2011). Desempeño laboral de hombres y mujeres: opinan los empresarios. Chile. Consultado el 15.03.11. [En Red]. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/cpa/n17-18/n17a08.pdf>.

Peiró, Silla José María. (2011) Estrés laboral y riesgos psicosociales: investigaciones recientes.

Perez, Frenis y Toca (2014), El estrés laboral: Causas, efectos en la empresa contemporánea actual y formas de prevenirlo. [En Red]. Disponible en: <http://www.gestiopolis.com/organizacion-talento/causas-efectos-del-estres-laboral-comoprevenirlo.htm>

Velázquez Fernández, Manuel. (2012). impacto laboral del estrés. Bilbao: lettera publicaciones.

Verini, Horacio. (2013). Plántale cara al estrés y acaba con él. Madrid: espejo de tinta.

Vialfa, C. (2010). Las tres fases del estrés. España. Consultado el 17.03.11. [En Red]. Disponible en: <http://salud.kioskea.net/faq/293-las-3-fases-del-estres>.

ANEXOS



Encuestas realizada a las Docentes del plantel Luis Dueñas Vera



Encuestas realizada a las Docentes del plantel Luis Dueñas Vera



Entrevista realizada al Rector del Plantel del colegio Luis Dueñas Vera



Entrevista realizada a la jefa de área del Plantel del colegio Luis Dueñas Vera

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANÍSTICAS Y SOCIALES
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Le recordamos que la información que brindará es absolutamente confidencial y será utilizada únicamente con fines académicos. Confiamos en que Usted responda con veracidad y sinceridad, porque nuestro objetivo es determinar la influencia del estrés en los docentes y sus consecuencias Psicológicas.

A continuación encontrará 12 items que muestran los síntomas psicosomáticos del estrés

Valoración: **Marcar con un visto las alternativas que considere según su criterio son las consecuencias del estrés en su vida.**

1. ¿Con qué frecuencia ha experimentado algunos de los siguientes síntomas por el estrés?

Síntomas psicosomáticos del estrés		
1	Imposibilidad de conciliar el sueño	
2	Jaquecas y dolores de cabeza	
3	Indigestiones o molestias gastrointestinales	
4	Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	
5	Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	
6	Disminución del interés sexual	
7	Respiración entrecortada o sensación de ahogo	
8	Disminución del apetito	
9	Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos).	
10	Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo	
11	Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	
12	Tendencias a sudar o palpitaciones.	

2. Aspectos relacionados al puesto de trabajo

Valoración: **Marcar con un visto las alternativas que considere según su criterio son las consecuencias del estrés en su vida.**

Aspectos relacionados al puesto de trabajo		
1	Condiciones físicas de su trabajo.	
2	Libertad para elegir su propio método de trabajo	
3	Sus compañeros de trabajo	
4	Reconocimiento que obtiene por el trabajo bien hecho.	
5	Su superior inmediato.	
6	Responsabilidad que usted tiene asignada.	
7	Su salario.	
8	La posibilidad de utilizar sus capacidades	
9	Relación entre dirección y trabajadores en su empresa	
10	Sus posibilidades de promocionar	
11	El modo en que su empresa está gestionada	
12	La atención que se presta a las sugerencias que usted hace	
13	Su horario de trabajo.	
14	La variedad de tareas que realiza en su trabajo	

15	Su estabilidad en el empleo	
----	-----------------------------	--

3. Aspectos relacionados a los factores que generan el estrés en los docentes. ¿Cuál es o son las causas que considera que origina el estrés en usted como docente?.

Valoración: **Marcar con un visto las que considere según su criterio las 5 alternativas más relevantes.**

Factores que generan el estrés en el docente		5	4	3	2	1
1	Escasez de recursos materiales y humanos					
2	Atender a las necesidades específicas de apoyo educativo del alumnado					
3	Falta de motivación e interés por parte del alumnado					
4	Problemas de disciplina del alumnado					
5	Falta de reconocimiento social					
6	Falta de colaboración de las familias.					
7	Innovaciones educativas sin formación previa					
8	Inadecuada relación con el resto del profesorado					
9	Políticas del Estado para los maestros					
10	Los contenidos del nuevo diseño curricular					
11	El trabajar en doble turno					
12	La actuación de los gremios					
13	Alumnado numeroso					
14	Salario					
15	Las relaciones interinstitucionales más allá del aula					
16	La irrupción en el espacio privado					
17	Las exigencias laborales dentro de la Institución					
18	Los problemas sociales en la escuela					

4. Aspectos relacionados a las consecuencias psicológicas del estrés en los docentes.

Valoración: **Marcar con un visto las alternativas que considere según su criterio son las consecuencias del estrés en su vida.**

Consecuencias psicológicas del estrés	
1	Mecanismos de defensa frente a la situación que se percibe como agresora: Proyección. Represión. Conversión (enfermedades psicosomáticas).
2	Trastornos emocionales: inseguridad, ansiedad/depresión, irritabilidad, apatía, pasividad, frustración, agotamiento emocional (burnout).
3	Alteraciones cognitivas: disminución de la capacidad atención, disminución de la memoria, inhibición del pensamiento y del lenguaje

4	Alteraciones de la conducta: conductas de evitación o huida (absentismo, adicciones), conductas de ataque (agresión, quejas, sabotajes, robos), conductas pasivas (indiferencia, falta de participación en actividades, no asunción de las responsabilidades, aislamiento).	
5	Desmotivación a la docencia	
6	Cansancio emocional	
7	Malestar del docente	
8	Deterioro de relaciones	
9	Disminución de rendimiento	
10	Problemas de salud	

5. Aspectos relacionados a la influencia del estrés en los docentes

Valoración: **Marcar la alternativa que considera correcta. V: Verdadero/F: Falso**

Influencia del estrés en los docentes		V	F
1	A mayor estrés del docente, menor desempeño de sus actividades académicas.		
2	A mayor estrés del docente deficiente clima laboral		
3	Un docente estresado muestra entusiasmo al momento de impartir la clase		
4	El desempeño del docente satisface sus necesidades de aprendizaje		
5	El estrés afecta la salud de docente		
6	El estrés es negativo en los docentes		

Gracias

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANÍSTICAS Y SOCIALES
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Entrevista a las Autoridades de la Unidad Educativa Luis Dueñas Vera, para determinar la influencia del estrés en los docentes y sus consecuencias Psicológicas.

Cargo:

Rector: **Vicerrector:** **Jefe de área:** **Inspector:**
.....

- 1) ¿Cuáles son las causas más frecuentes por la que los docentes falta al trabajo?**

- 2) ¿Cree usted que los docentes que laboran en esta Unidad padecen de estrés?.**

- 3) De acuerdo a su criterio ¿Cuáles son las causas más frecuentes que generan estrés en los docentes?**

- 4) ¿Qué estrategias desarrolla la institución para hacer frente a las dificultades que presentan los docentes producto del estrés?**

- 5) ¿Cree usted que el estrés de los docentes afecta su desempeño en la institución?**