

EL ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES: RESEÑA DE ESTUDIOS REALIZADOS ENTRE EL AÑO 2018 Y 2023

MANUEL ORTEGA MUÑOZ
ZARET JAZMÍN HERNÁNDEZ SOTO
ARTURO BARRAZA MACÍAS
CECILIA COLUNGA RODRÍGUEZ
ANA ESTHER HERNÁNDEZ NAZER



**EL ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES:
RESEÑA DE ESTUDIOS REALIZADOS ENTRE EL
AÑO 2018 Y 2023**

MANUEL ORTEGA MUÑOZ

ZARET JAZMÍN HERNÁNDEZ SOTO

ARTURO BARRAZA MACÍAS

CECILIA COLUNGA RODRÍGUEZ

ANA ESTHER HERNÁNDEZ NAZER

Primera edición: agosto 4 de 2023

Editado en México

ISBN: 978-607-8662-61-6

Editor: Red Durango de Investigadores Educativos

Instituciones colaboradoras: Universidad Pedagógica de Durango y Universidad de Guadalajara.

El presente escrito fue dictaminado favorablemente para su publicación por los comités editoriales de las tres instituciones colaboradoras a través de la técnica de doble par ciego.

Este libro no puede imprimirse ni reproducirse total o parcialmente por ningún otro medio sin la autorización por escrito de los editores.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
MARCO TEÓRICO	14
El estrés desde la perspectiva laboral.....	14
Estrés laboral en el ámbito educativo.....	17
Docencia y estrés laboral	18
Factores de riesgo que provoca el estrés en la docencia.....	20
Afrontamiento del estrés laboral.....	22
Modelos conceptuales de afrontamiento del estrés	23
Modelo Cognitivo-Transaccional del Estrés de Lazarus y Folkman	23
Modelo del Afrontamiento Centrado en el Significado.....	25
Modelo Demanda-Control-Apoyo Social de Karasek (1979).....	26
Síntomas de estrés laboral.....	28
Síndrome del Edificio Enfermo (SEE).....	29
Síndrome de Burnout.....	30
Objetivos del estudio	33
MÉTODO	35
Participantes	35
Diseño	36
Instrumentos	36
RESULTADOS	37
Estudios sobre estrategias de afrontamiento del estrés laboral de los docentes	37
Estudios sobre los síntomas de estrés laboral	44
Estudios sobre el nivel de estrés laboral y los estresores.....	49
CONCLUSIONES	57
REFERENCIAS	60
ACERCA DE LOS AUTORES	71

INTRODUCCIÓN

A partir de la identificación del estrés como la enfermedad del siglo XXI y que afecta a gran parte de la población mundial (OMS, 2022), el ámbito educativo, en específico los docentes, no escapan a él, esto se puede deber a que los trabajadores de todas las organizaciones están experimentando grandes cambios como la organización del trabajo y las relaciones con sus pares, además de las exigencias de la vida laboral moderna (OIT, 2016).

El estudio del estrés en relación al trabajo toma auge a partir de la década de los 90's, sobre todo en asociación con la salud y gestión de los trabajadores (OIT, 2016), son innumerables los estudios que se reportan en este sentido, en el ámbito educativo, cada uno de los niveles educativos ha sido objeto de indagación. En este sentido, el estrés laboral ha sido estudiado en conjunto con otras variables, como por ejemplo la calidad de vida y el desempeño laboral, pero para entender un poco más lo que se ha estado reportando sobre el nivel de estrés laboral en docentes, enseguida se hace exponen sus principales antecedentes investigativos, sin considerar la relación de este tipo de estrés con ninguna otra variable, sino simplemente estudios que han tenido el objetivo de reportar los niveles de estrés laboral en los docentes de diferentes niveles educativos.

Ramírez-Pozo et al. (2021) exponen que al realizar su estudio con 86 docentes de los niveles educativos inicial, primaria y secundaria, encontraron que el 84.88% (73 docentes) mostraron nivel intermedio de estrés y el 15.12% (13 docentes) presentaron estrés, es decir, nadie escapó de este problema de salud pública. Concluyen diciendo los autores que “el estrés laboral en los docentes puede

incidir negativamente con el deterioro de su salud, relaciones interpersonales tanto en su ámbito personal como laboral” (s/p).

Rizik y Rosario (2021), al desarrollar una propuesta para la Gestión del Estrés Laboral en docentes de un centro educativo de nivel primaria privado tras la implementación de la modalidad virtual ante el Covid-19, midieron el nivel de estrés de 47 docentes y encontraron que, en términos de porcentajes, el 15% de la muestra acogida presenta un nivel de estrés medianamente bajo, mientras que el 85% presenta un nivel medianamente alto.

Por su parte Nieves (2022), al realizar un estudio cuantitativo para conocer los niveles de estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes del nivel primario de las escuelas públicas de Sicuani, encontró en los 335 docentes que respecto a la dimensión ansiedad muestran mayores porcentajes en el nivel alto y moderado, siendo un 87.2 % y 12.8 % respectivamente, en cuanto a la dimensión depresión muestran mayores porcentajes en el nivel alto siendo un 91.1 %, mientras que en el nivel moderado muestra un 6.7 %, el nivel normal un 2.2%. Respecto a la dimensión creencias desadaptativas, los mayores porcentajes aparecen en el nivel moderado siendo un 48.9 %, luego está el nivel normal con 46.1%, seguidamente está el nivel bajo con 3.9% y finalmente el nivel alto con 1.1%. Sobre la dimensión presiones, muestran mayores porcentajes en el nivel normal, siendo un 48.3 %, luego está el nivel moderado con 19.5%, seguidamente está el nivel bajo con 16.1%y encontramos el nivel alto con 11.1%. Respecto a la dimensión desmotivación, se muestran mayores porcentajes en el nivel alto siendo un 62.8 %, luego se encuentra el nivel moderado con 36.6% y finalmente está el nivel normal con 0.6%. Por último

sobre la dimensión mal afrontamiento, muestran mayores porcentajes en el nivel alto siendo un 71.1 %, luego está el nivel moderado con 26.7% y finalmente se encuentra el nivel normal con 2.2%.

Zea (2022), al determinar los niveles de estrés laboral en 128 docentes de primaria y secundaria de seis instituciones educativas en Arequipa durante la pandemia por COVID-19, los resultados dentro de las dimensiones superiores y resultados, organización y equipo de trabajo y de la variable estrés laboral, indican que el 81.3% de la muestra de estudio tiene un nivel de estrés laboral bajo en la dimensión superiores y resultados, seguido por un 14.1% que muestra un nivel promedio bajo y un 2.3% que presenta tanto un nivel promedio medio alto como alto, en la dimensión organización y equipo de trabajo, el 76.6% de la muestra de estudio tiene un nivel de estrés laboral bajo en dicha dimensión, seguido por un 15.6% que muestra un nivel promedio medio y un 3.9% que presenta tanto un nivel promedio medio alto como alto, finalmente, en la dimensión estrés laboral el 79.7% presentan un nivel bajo.

Moreno (2022), al indagar sobre el nivel de estrés laboral en 121 docentes de nivel primaria y secundaria en instituciones educativas estatales del distrito de Nepeña, Ancash encontró que el 45% (42 docentes) padecen estrés bajo, el 35% (33 docentes) mantienen estrés medio y el 19% (18 docentes) padecen estrés alto.

Por su parte Calderón (2022), al estudiar ¿Cuáles son los niveles de estrés laboral en el trabajo remoto del personal docente y no docente de una institución educativa (secundaria) de Carhuamayo?, sus resultados exponen que más de la mitad de los 79 trabajadores evaluados, el 64.6%, presentan un nivel medio de

estrés laboral, así mismo el 35.4% tiene el nivel alto de estrés laboral, mientras que ningún trabajador evaluado presenta nivel bajo de estrés.

Aliaga (2022), en su estudio cuyo objetivo fue determinar el nivel de estrés y de sus dimensiones de los docentes del nivel secundario de la Institución Educativa N° 60014 Santo Cristo de Bagazán, Belén, estudio realizado con 30 docentes, reporta que del total de docentes, la mayor parte mostraron un nivel de estrés moderado en 71.8% y el 28.2% tuvieron un nivel alto de estrés, esto puede indicar que los docentes saben afrontar las situaciones de tensión, por ejemplo estudiantes desmotivados por falta de apoyo de sus padres y la violencia que muestran algunos estudiantes.

En el mismo sentido, Jiménez (2022), cuya interrogante de investigación fue ¿Cuál es el nivel de estrés laboral en 60 docentes de una institución educativa de nivel secundaria de Santo Domingo de Acobamba?, concluye que 21 docentes presentaron un nivel medio de estrés laboral lo cual presenta un 35.0%. Asimismo, se puede apreciar que 20 docentes tienen un nivel alto de estrés en el trabajo, lo cual está representado por el 33.3% y, finalmente, 19 docentes presentan un nivel bajo de estrés laboral lo cual se presenta en un 31.7%.

Un último estudio ubicado en educación básica de Bolaños et al. (2022), que tenía como objetivo analizar el nivel de estrés laboral en 91 docentes de la Unidad Educativa José Julián Andrade de Ecuador, institución de educación media superior, concluye que existen niveles altos de estrés en 60.44% de los docentes, ya que los síntomas fisiológicos producto de esta enfermedad sobrepasan la mitad, así como los síntomas intelectuales y laborales, lo que se debe considerar como

una señal de alerta para tomar medidas correctivas y disminuir los factores de riesgo de estrés en los docentes, con la finalidad de garantizar condiciones óptimas y libres de estrés, al menos dentro de la estación de trabajo, ya que esto posibilitará un mayor rendimiento y disminuirá el riesgo de que los docentes caigan en estados de estrés crónico y desarrollen enfermedades más complejas.

Finalmente, al exponer dos estudios realizados en educación superior sobre esta misma medición del estrés laboral en docentes, Lizano y Sánchez (2022), al analizar los niveles de estrés laboral en el personal docente de los Departamentos de Ciencias Sociales y Educación de la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente en el momento de la modalidad de virtualidad y del teletrabajo a raíz de la emergencia mundial por el COVID-19 en 70 docentes, encontraron que un 84.4% de integrantes de la muestra se encuentra entre los niveles medios y altos de estrés. Aunado a ello no existen diferencias significativas de estrés percibido entre los departamentos.

Por otro lado Cabrera y Colina (2022), al pretender identificar el nivel de estrés crónico (Síndrome de Burnout) en 63 docentes de una universidad pública mexicana, reportan que, en la dimensión de agotamiento emocional, 41 (65%) docentes presentaron nivel bajo, 16 (25%) un nivel medio y 6 (9.5%) un nivel alto de agotamiento emocional. En la dimensión de despersonalización, se encontraron las mayores puntuaciones en el nivel alto, es decir, 40 (63.5%) casos puntuaron en el nivel alto, 14 (22%) en el nivel medio y 9 (14.3%) presentaron niveles bajos de la dimensión relacionada con la despersonalización. En lo que se refiere a la subescala de realización personal, los valores obtenidos indicaron mayor frecuencia

de niveles bajos. Es decir, en 31 (49.2%) casos el nivel fue bajo, 19 (30.2%) casos obtuvieron un nivel de medio y solo 13 (20.6%) docentes registraron puntuaciones para nivel alto de realización personal.

A partir de este recuento de antecedentes del último año, nos podemos dar cuenta que el estudio del estrés es una variable que interesa a los investigadores educativos.

El estrés laboral ha sido objeto de estudio en todos los niveles educativos, inicial, preescolar, primaria, secundaria, educación media superior y superior, pero se observa un poco más de cantidad de estudios en el nivel superior.

La gran mayoría de los estudios arriba citados exponen que los niveles de estrés laboral de los docentes se ubican dentro de los niveles medio y medio alto. Dichas investigaciones se han ocupado también de reportar niveles de estrés en las diferentes dimensiones que conforman el estrés laboral.

Teniendo todo esto como base, el presente estudio plantea una revisión analítica de los estudios realizados dentro de la Universidad Pedagógica de Durango sobre esta variable, todos ellos estudios a nivel maestría. Dichos estudios se ubican en el periodo comprendido del año 2018 a inicio del año 2023.

El objeto de estudio de estas investigaciones fue de manera general el estrés laboral en docentes, donde, en algunos de ellos, se midió también los síntomas de estrés y las estrategias utilizadas para afrontarlo.

Los sujetos de investigación de estos estudios fueron docentes de diferentes niveles educativos como: inicial, preescolar, primaria, secundaria y educación

superior. Cabe mencionar que todos los estudios fueron realizados dentro del estado de Durango.

Todos los estudios analizados fueron cuantitativos con alcance descriptivo y diseño no experimental. Para la recuperación de los datos se utilizaron el Inventario de síntomas de estrés (Barraza y Gutiérrez, 2011), el “Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Docente” (Gracia y Barraza, 2014) y el Inventario SISCO ELE (Barraza, 2012).

Los estudios analizados en este escrito se enumeran enseguida de acuerdo su antigüedad y variable en estudio:

1. Valenzuela y Barraza (2018) estudiaron también las estrategias de afrontamiento del estrés laboral, pero en docentes de educación secundaria
2. Andrade y Barraza (2018) estudiaron los síntomas de estrés laboral en docentes de educación primaria
3. Moreno y Barraza (2018) también estudiaron los síntomas de estrés laboral en un grupo de docentes de nivel primaria
4. Argumedo y Arreola (2019) midieron los síntomas de estrés laboral en docentes de educación inicial y preescolar
5. Alcantar y Arreola (2019) indagaron sobre los síntomas de estrés laboral en educación primaria
6. Arreola y Barraza (2019) estudiaron los síntomas de estrés laboral en docentes de educación secundaria

7. Montenegro y Arreola (2019) también analizaron los síntomas de estrés laboral en educación secundaria
8. Soto y Arreola (2019) midieron de igual forma las estrategias de afrontamiento del estrés laboral en docentes de educación preescolar
9. Medrano y Ortega (2020) estudiaron también las estrategias de afrontamiento del estrés laboral en docentes de educación preescolar
10. Monárrez y Ortega (2020), estudiaron las estrategias de afrontamiento del estrés laboral de los docentes de educación primaria

Una importante acotación, es que los estudios referidos hasta aquí, se iniciaron antes de la etapa de confinamiento provocada por la pandemia por COVID-19, confinamiento que trajo consigo la virtualidad en la docencia, sobre lo cual se reporta el aumento de estrés laboral. Se hace alusión a esto porque coincidentemente el interés de las investigaciones aquí analizadas hasta ese momento, antes de la pandemia, era el de los síntomas del estrés y las estrategias para afrontarlo, sin reportar aún niveles de estrés en los docentes.

11. Vargas y Ortega (2021) midieron el estrés laboral de docentes de educación primaria
12. Cázares y Ortega (2021) también midieron el estrés laboral en docentes de educación primaria
13. Gual y Ortega (2021) estudiaron el estrés laboral pero en docentes de educación preescolar
14. Sánchez y Ortega (2021) también estudiaron el estrés laboral en docentes de educación primaria pero de una institución privada

15. Rodríguez y Ortega (2021) midieron el estrés laboral de un grupo de docentes de una zona escolar de educación primaria
16. Dzul y Ortega (2021) estudiaron el estrés laboral en docentes de una zona escolar de educación preescolar
17. Arciniega y Ortega (2021) estudiaron el estrés laboral pero en docentes de educación especial
18. Ramírez y Ortega (2021) midieron el estrés laboral en docentes de educación secundaria
19. García y Ortega (2021) reportaron resultados sobre los niveles de estrés laboral en docentes de educación primaria
20. Amaya y Ortega (2021) estudiaron el estrés laboral en una zona escolar de nivel primaria
21. Silvestre y Ortega (2021) estudiaron los síntomas de estrés laboral que presentaron los docentes de educación secundaria
22. Ruiz y Ortega (2021) reportaron los síntomas de estrés laboral que presentaron los docentes de educación secundaria
23. Ayala y Hernández (2022) indagaron sobre las estrategias de afrontamiento del estrés laboral que utilizan los docentes de educación primaria
24. Carrillo y Ortega (2022) midieron el nivel de estrés laboral en docentes de educación primaria
25. Herrera y Ortega (2022) estudiaron el nivel de estrés laboral de los docentes de educación primaria en una escuela privada

26. Padilla y Ortega (2022) midieron el nivel de estrés laboral en docentes de educación primaria y secundaria de una institución privada

27. Galván y Ortega (2023) indagaron sobre las estrategias de afrontamiento del estrés laboral que utilizan los docentes de educación primaria

Otro aspecto a destacar de los citados estudios, es que durante los años 2021 y 2022 a la gran mayoría de los investigadores sobre el estrés laboral les interesó precisamente medir su nivel e identificar aquellos aspectos que generan más y menos estrés, esto lo podemos enmarcar como mediciones realizadas durante la etapa de confinamiento ocasionada por la pandemia de COVID 19, donde el trabajo docente se desarrollaba mediante la virtualidad, lo cual tuvo diversas implicaciones.

MARCO TEÓRICO

El estrés desde la perspectiva laboral

En pleno siglo XXI, en épocas de cambio y transformaciones en el ámbito socio educativo, con frecuencia nos percatamos que el sujeto se enfrenta de manera cotidiana a fuertes tensiones, las cuales se generan a partir de los grandes cambios y exigencias que vive la sociedad moderna. Los cambios demandan del individuo la capacidad de modularse, ajustarse y armonizarse a un medio que se complejiza cada día, principalmente por las altas pretensiones socio económicas y los altos niveles de competencia y especialización profesional, lo que lo lleva a una situación que se denomina estrés laboral. El estrés laboral considerado como un proceso de desgaste profesional tiene muchas conceptualizaciones. De acuerdo a la Organización Internacional del Trabajo (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. El estrés relacionado con el trabajo está determinado por la organización del trabajo, el diseño del trabajo y las relaciones laborales, y tiene lugar cuando las exigencias del trabajo no se corresponden o exceden de las capacidades, recursos o necesidades del trabajador o cuando el conocimiento y las habilidades de un trabajador o de un grupo para enfrentar dichas exigencias no coinciden con las expectativas de la cultura organizativa de una empresa (OIT, 2016, p. 2).

El estrés laboral hoy en día se ha convertido en una seria preocupación para las instituciones y las organizaciones, quienes sufren las consecuencias en el desempeño de sus trabajadores, puesto quien vive con esta dificultad suele presentar problemas de salud física e incluso de carácter psicológico (Gabel-Shemueli et al., 2012).

A partir de esto, el estrés laboral se convierte en una preocupación potencial para los investigadores, los especialistas y para quien se ha abocado a estudiar esta situación que resulta poco ventajosa para el sujeto que la vive. El estrés laboral no sólo afecta a las personas, sino también a las instituciones, trayendo consigo altos costos económicos derivados del ausentismo, la baja productividad y los gastos médicos.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1999), el estrés se define como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción. Según este organismo internacional, el estrés laboral es una epidemia global que se origina por el conjunto de reacciones físicas y mentales que sufre un empleado al vivir a una serie de situaciones que superan su capacidad para enfrentarse a ellas, particularmente porque no se ajustan a sus conocimientos y capacidades.

El estrés laboral es una respuesta negativa que surge ante un desequilibrio físico, emocional o social entre las exigencias ocupacionales y las capacidades de los trabajadores para hacerle frente, es uno de los principales problemas de salud que alteran el buen funcionamiento de las entidades (OIT, 1986 como se citó en Leka et al., 2004).

Según la OMS (2004, como se citó en Leka et al., 2004), el estrés laboral afecta al individuo por las propias exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, lo que provoca las elevadas demandas laborales en la vida moderna; la presencia del estrés en el trabajo ha ido en franco aumento, constituyéndose así en un problema de salud pública.

El estrés laboral implica en estos tiempos sin duda una emergencia de salud pública, incluso a través de los informes de la OMS (2002) se reconoce la necesidad de proveer de calidad de vida a los trabajadores; principalmente dando prioridad a la atención de problemáticas de salud mental y aquellas que conlleven problemas más fuertes como las asociadas a algunas adicciones.

El estrés laboral crónico dicen Extremera et al (2010, p. 43), “supone un estado mental negativo, persistente y vinculado a la actividad laboral”; es un estado que varía de una persona a otra, sin embargo, las consecuencias del estrés laboral crónico contribuyen al deterioro de la salud, a los trastornos mentales tales como los que se denominan de comportamiento, agotamiento u otros más severos ocasionados por el desgaste, la ansiedad y la depresión.

En las últimas décadas, la globalización y el mundo del trabajo han transformado las formas de trabajo, obligando a las organizaciones a modificar las relaciones laborales y los modelos del empleo, en consecuencia, se han venido perdiendo los derechos fundamentales que se originan en el trabajo (OIT, 2016); esta situación no es ajena al ámbito educativo, de ahí que la incertidumbre, la competitividad, la reducción de las plantillas, la subcontratación y los despidos generen incertidumbre en los docentes.

Estrés laboral en el ámbito educativo

El estrés laboral tiene presencia en todos los sectores y ámbitos, el educativo es uno de ellos; los problemas que percibe cada sujeto dependen mucho de las diferencias individuales del mismo, del sector en el que se desempeña y por supuesto de su profesión. El estrés no es un factor exclusivo de algún nivel educativo, los profesores de cualquier subsistema de educación pueden sufrirlo de manera diferente: el conflicto, los problemas de convivencia, la falta de un buen desempeño laboral, la incompetencia académica, etc., pueden afectar en sobre manera la capacidad emocional de las personas, repercutiendo también en sus habilidades profesionales.

En la actualidad, los retos y las dificultades que enfrentan los profesionales de la educación han venido convirtiendo este fenómeno en un problema eminentemente social. Los profesores con frecuencia se observan desmotivados, presentan algunos trastornos como frustración en su trabajo, problemas personales e incluso falta de satisfacción personal.

La OMS (1990) señala que de acuerdo a los análisis que ellos realizan de manera permanente, encuentran que el estrés se presenta como una enfermedad crónica y que los trabajadores de cualquier ámbito necesitan mejorar sus entornos laborales, aumentar la productividad y favorecer la motivación, el espíritu y la satisfacción por su trabajo. Incluso señalan que el estrés laboral tiene que ser tratado como un problema de salud pública y, por supuesto, esto no excluye al sector educativo.

Avargues et al. (2010) consideran que en los últimos años el sistema de enseñanza superior, se ha visto afectado por múltiples presiones derivado de los cambios económicos, políticos, sociales, culturales y tecnológicos que vive la sociedad actual, la llamada sociedad globalizada; la disminución de recursos, el aumento de la demanda estudiantil y la falta de apoyos a los docentes, han convertido este ámbito en un contexto laboral idóneo para la aparición del estrés laboral y, por consiguiente, para lo que las autores denominan desgaste profesional.

Por lo anterior, se puede decir que de esta forma se afecta a la figura del docente e investigador de las universidades, ya que los nuevos retos que estos cambios imponen al profesor, van más allá de la reestructuración del sistema educativo y afectan el concepto mismo de profesionalidad docente (González, 2005, como se citó en Avargues et al., 2010).

Docencia y estrés laboral

Entre los grupos de trabajadores y/o profesionales de riesgo que padecen estrés, la profesión docente puede llegar a padecer altos niveles de estrés, incluso por encima de otras profesiones (De Heus y Diekstra, 1999).

Para autores como Lázarus y Folkman (1986) y O'Brien (1998), el estrés laboral es un estado de tensión personal o displacer generado por factores ligados directamente al entorno laboral o por factores externos vinculados estrechamente a él. Estos autores plantean que las personas inmersas en situaciones de estrés, realizan evaluaciones o valoraciones primarias de estos factores y proceden a calificarlas como irrelevantes, benignos o estresantes, según perciban su nivel de amenaza. Ahora bien, los estresores

o factores generadores de estrés en el trabajo pueden traer, como probable consecuencia, deterioros en la salud mental o física, o un rendimiento laboral bajo (Ramírez et al., 2012, p. 36).

Los efectos del estrés laboral en los profesores, causan una verdadera falta de armonía, dificultades en su contexto socioeducativo e incluso familiar. Las consecuencias suelen ser grandes, pues a veces sus síntomas se pueden presentar como irritabilidad o incluso depresión. Actualmente este factor se presenta con mayor incidencia en los profesionales de la docencia y afecta en la conducta de las personas, por consecuencia en su trabajo. Quien lo padece con frecuencia presenta fatiga física, dificultades en cumplir con los compromisos laborales y deseos de abandonar sus metas más influyentes en torno a la clase. El estrés laboral en el contexto de la docencia a veces sobrepasa la capacidad del profesor para enfrentarlo.

Ramírez et al. (2012) “plantean que delimitar el estrés laboral a una percepción estrictamente individual en relación a alguna circunstancia amenazante en el trabajo, no se justifica y limita el comprender el fenómeno en sus complejas dimensiones” (p. 37). Analizar el trabajo del profesor no sólo es determinar los resultados con sus alumnos, implica valorar las condiciones ambientales en que se realiza; es decir, implica saber cómo es el espacio físico donde desarrolla su labor; se ocupa revisar las características propias del trabajo, como horarios, responsabilidades y otros compromisos; a veces es necesario saber si se tiene satisfacción con sus honorarios; si las tareas que le toca desarrollar en el trabajo le son gratas; se precisa saber cómo desarrolla sus relaciones interpersonales, su

capacidad de comunicación; si el docente posee habilidades técnicas suficientes para organizar y dirigir su trabajo, entre otras.

Caracterizar el estrés laboral de los profesores no es una tarea fácil, puesto que aun cuando en la revisión de la literatura se encuentran múltiples estudios e investigaciones acerca del estrés laboral, pocos estudios se han focalizado en este tema, aunque se podría contrastar con el enfoque que señala Lázarus, (1986) quien opinaba que el estrés podía ser visto y tratado como una respuesta estímulo y proceso de interacción con su medio.

Algunos de los investigadores que hablan de estrés como estímulo o agente estresor, son Boucher y Binnette (1989), quienes en sus estudios se refieren a la respuesta emocional y de comportamiento que en presencia de un estímulo externo o interno que trastorne el equilibrio, el sujeto puede manifestar reacciones de irritabilidad, cólera, llanto, temor, etc.

Factores de riesgo que provoca el estrés en la docencia

El estrés laboral en el ámbito de la docencia ha despertado gran interés en los últimos años, particularmente por el patrón de respuestas del organismo frente a las exigencias psicosociales y/o psicoemocionales que viven los profesores desde su propio ámbito de trabajo, de ahí que se perciban algunos factores de tipo psicológico y psicosocial que generan riesgo ante la probabilidad de la afectación de la salud de los sujetos que viven el estrés por largo tiempo. Los conceptos de factores psicosociales que se exponen como factores psicosociales de riesgo y riesgos psicosociales, nos remiten a Sauter et al. (1998, como se citó en Osorio y Cárdenas, 2016, p. 81) quienes mencionan que “los factores psicosociales son

aquellas condiciones tanto intralaborales como extralaborales y del individuo que influyen en la aparición de estrés” y que son importante reconocer, ya que estos impactan en la práctica educativa de los docentes, afectando los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Entre las situaciones psicosociales que se pueden identificar, se hayan las tareas excesivas que viven los docentes de manera cotidiana, las exigencias de los alumnos y la falta de preparación y organización de los profesores, los ambientes socioeducativos poco favorables derivados incluso de disputas laborales, la acumulación de trabajo o incluso la falta de seguridad de tener un contrato de trabajo permanente.

De acuerdo a Rodríguez et al. (2014), en un estudio que realizaron para identificar las causas y situaciones que inciden en el estrés laboral de profesores universitarios, encontraron que entre los factores psicosociales más comunes que inciden en los docentes y que incrementan el estrés laboral se encuentran: las condiciones del lugar de trabajo, la carga de trabajo, los contenidos y características en la tarea, la interacción social y los aspectos organizativos. Estos factores pueden ser sobrellevados de manera indistinta o todos en una misma situación, cada persona vive el estrés de distinta manera. Para Ortega y Salanova (2016) ambos autores, retomando a Lazarus y Folkam, sostienen que “el estrés se produce cuando en una situación valorada por la persona como significativa, se percibe un desequilibrio entre las demandas de la propia situación y los recursos disponibles para hacerle frente” (p. 286). Agregan que las consecuencias psicológicas y/o fisiológicas del estrés son una fuente de oportunidad para el área de la salud y el

bienestar, de ahí que surja la necesidad de revisar las estrategias idóneas para afrontar el estrés, con las que las personas puedan gestionar sus propios recursos para superar o por lo menos disminuir las causas del estrés laboral.

Afrontamiento del estrés laboral

El afrontamiento es un nuevo concepto en el ámbito de la psicología, se deriva de la necesidad de buscar alternativas o modos de responder a las diferentes situaciones que generan estrés y reducir sus efectos nocivos. La concepción teórica sobre el afrontamiento tiene como base las ideas de Lazarus y Folkman (1984), ellos lo definen como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 141). Para estos autores el afrontamiento “constituye un proceso cambiante con fines de adaptación”. Frydenberg y Lewis (2000) lo definen como “estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectiva” (p. 13).

El afrontamiento implica un esfuerzo por reducir o aminorar los efectos adversos del estrés, esto se realiza mediante una serie de estrategias a partir de modelos debidamente sustentados por sus creadores, que son empleados para responder a las condiciones desencadenantes del estrés.

Se considera que una de las principales cualidades del afrontamiento del estrés son las experiencias positivas que mejoran la salud y la calidad de vida de las personas; las posibles estrategias de afrontamiento que se pudieran utilizar para superar las consecuencias del estrés son aquellas principalmente relacionadas con

la reducción de las emociones negativas y la potenciación de las positivas. Uno de los componentes fundamentales del afrontamiento es la reestructuración cognitiva, pues se dice que buena parte de los pensamientos negativos y las preocupaciones, son derivadas de las formas en que una persona valora determinada situación, de ahí que no sea suficiente con evaluar los estresores, sino que es necesario medir los aspectos cognitivos implicados en la evaluación que realizan los empleados de la situación laboral implicada.

Modelos conceptuales de afrontamiento del estrés

Dadas las características que de manera general se han venido presentando respecto a las condiciones del estrés laboral, que tiene como consecuencia el desgaste de los profesores que lo viven, a continuación, se hace referencia a los posibles modelos que, dada la naturaleza del trabajo de los profesionales, son los que pueden de acuerdo a las múltiples investigaciones que hay alrededor del tema, ayudar a contar con estrategias para afrontar el estrés.

A continuación, se tratarán por orden de relevancia los modelos que, de acuerdo a muchos estudios empíricos y las teorías explicativas del estrés laboral, pueden favorecer a evitar el desgaste profesional acorde a la naturaleza de su trabajo.

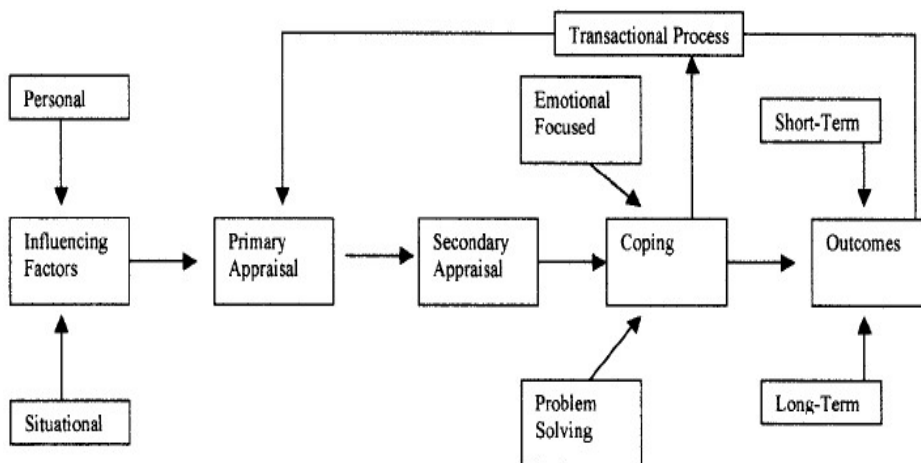
Modelo Cognitivo-Transaccional del Estrés de Lazarus y Folkman

El modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1984) ha tenido una fuerte aceptación entre la comunidad científica, partiendo de la importante conceptualización que ambos autores hacen acerca del afrontamiento. El modelo que presentan estos autores se centra básicamente en los procesos cognitivos que

se desarrollan entorno a situaciones estresantes; la experiencia estresante según los autores, resulta de las transacciones entre la persona y el entorno. Este modelo en largo tiempo ha generado varios trabajos de investigación acerca de los modos en el que las personas enfrentan las dificultades y las situaciones estresantes en su vida.

Figura 1

Modelo cognitivo-transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984)



Nota. Tomado de *Estrés y procesos cognitivos*, por Lazarus y Folkman, 1984.

Este modelo propone una definición del estrés, centrada en la interacción entre la persona y su medio; es decir, el estrés tiene lugar cuando la persona valora a los recursos como insuficientes para hacer frente a las demandas del entorno. El estrés se concibe como un concepto dinámico, resultado de las discrepancias percibidas entre las demandas del medio y sus propios recursos para afrontar dichas demandas. La clave de este modelo estriba en la evaluación cognitiva tanto del estímulo como de la respuesta. A pesar de que este modelo es sumamente

aceptado en la psicología aplicada y tiene una amplia difusión, no ha satisfecho tanto a quien se dedica a la investigación en el terreno experimental. De ahí la necesidad de revisar otros modelos.

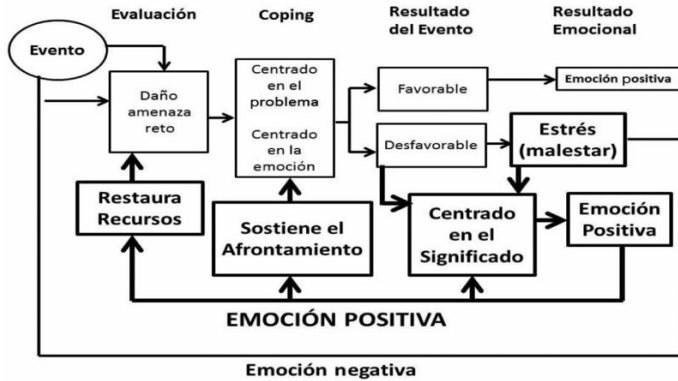
Modelo del Afrontamiento Centrado en el Significado

Como se observa existe una amplia gama de estrategias de afrontamiento al estrés que se emplean según las características y habilidades de cada persona, particularmente aquellas las relacionadas con su situación personal. Los trabajos de Lazarus y Folkman constituyen de alguna manera la base teórica para la medición del estrés y el afrontamiento, ello ha posibilitado que se amplíen las categorías tradicionales del afrontamiento, tal como “el afrontamiento centrado en el significado” (Folkman, 2008).

Ortega y Salanova (2016) sostienen que el afrontamiento de estrés parte del modelo de evaluación cognitiva de Lazarus, cuyos principios se han venido modificando con los años; por ejemplo, al principio el modelo no consideraba la concurrencia de emociones positivas y negativas, hoy en día la evaluación plantea que las situaciones estresantes conllevan tanto emociones positivas como negativas, esto ha permitido incluir nuevas formas de afrontamiento tanto para solventar el problema, como la manera de disminuir el malestar emocional.

Figura 2

Modelo sobre el estrés y coping.



Nota. Tomado de *Evolución de los modelos sobre el afrontamiento del estrés: hacia el coping positivo*, por Ortega y Salanova, 2008.

Este modelo nos muestra la inclusión de las emociones positivas como elemento fundamental para restaurar las emociones negativas centradas en el significado, lo que facilita la eficacia del afrontamiento y los resultados saludables en los que se traduce. Los estudios derivados de este modelo ofrecen propuestas que contemplan las emociones positivas como un elemento fundamental para afrontar eficazmente las situaciones estresantes. Con este modelo se plantea el concepto de *coping* positivo, considerando la situación estresante como un área de oportunidad o un reto, posibilitando la aparición de emociones positivas como formas de afrontamiento eficaz (Ortega y Salanova, (2016).

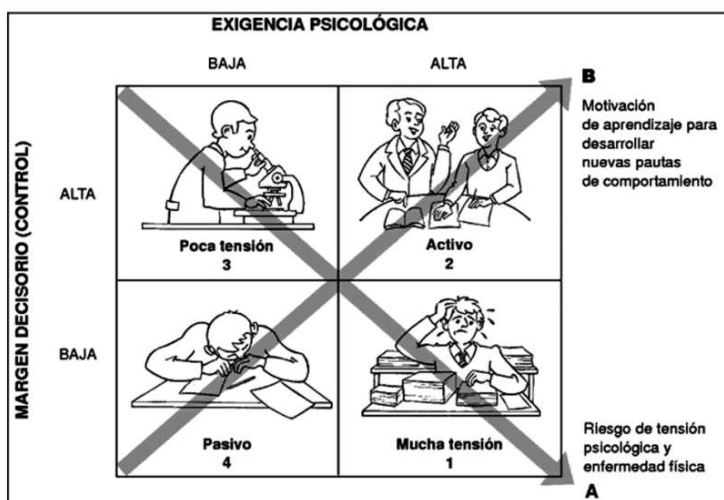
Modelo Demanda-Control-Apoyo Social de Karasek (1979)

Karasek (1979) diseñó este modelo en función del balance entre las demandas psicológicas que ejerce el trabajo para los individuos y el nivel de control

que sobre el estrés pueda tener dicha demanda cada persona. Su mayor cualidad es al cómo se trabaja bajo dos componentes, por una parte, sugiere la oportunidad de desarrollar habilidades propias, en la idea de obtener y mejorar las capacidades suficientes para realizar el trabajo, es decir, la persona tiene la posibilidad de dedicarse a lo que mejor sabe hacer empleando sus propias capacidades de aprendizaje y creatividad; mientras que por otra parte, la autonomía para tomar decisiones en el trabajo se refiere a la posibilidad que la persona tiene de influir sobre las propias tareas, es decir aquí las personas toman decisiones relacionadas con su trabajo en función a las pausas y el ritmo que se ejerce en un trabajo (Chiang et al., 2018).

Figura 3

Relación entre demanda psicológica y control.



Nota. Tomado de *Factores psicosociales, stress y su relación con el desempeño: comparación entre centro de salud* por Chiang et al. (2018).

Para Karasek y Theorell (1990), las demandas psicológicas (cuánto y a qué ritmo se trabaja) en combinación con el control (autonomía y utilización del trabajo) determinan 4 condiciones de riesgo psicosocial:

- 1) Trabajos de tensión alta
- 2) trabajos activos
- 3) trabajos de poca tensión y
- 4) trabajos pasivos.

La combinación del cuadrante 3, se establece como la de menos estrés (no dañino), mientras que el cuadrante 2 y 4 se clasifica como de “estrés moderado”, por su parte, el cuadrante 2 tiene un potencial de desarrollo en estrés “positivo”. Es el cuadrante 1 el de mayor preocupación para los especialistas, pues representa un alto riesgo de tensión acumulada que deriva en enfermedad crónica (Chiang et al., 2018, p.113).

El tercer componente de este modelo denominado apoyo social, se debe a Johnson y Hall (1988), lo introducen como una tercera dimensión del modelo y estos autores lo presentan como que actúa con un doble efecto; por un lado, constituye un factor de riesgo independiente y por el otro modifica el efecto de alta tensión. El apoyo social funge como un factor que puede verse muy influenciado por los cambios en la organización del trabajo y la intervención preventiva modifica los riesgos psicosociales del trabajador.

Síntomas de estrés laboral

Es necesario conocer cuáles son los síntomas en relación al estrés, sabemos de antemano que las investigaciones en este tema siguen evolucionando o

avanzando, por lo tanto no es posible meter en una caja todos los síntomas que se consideran de este tema; es decir, es imposible encasillarlos en un todo o un total, ya que siguen detectándose cada vez más y más síntomas, enseguida abordaremos los más representativos.

Síndrome del Edificio Enfermo (SEE)

El SEE es el nombre que se da al conjunto de síntomas diversos que presentan, predominantemente, los individuos en estos edificios y que no van en general acompañados de ninguna lesión orgánica o signo físico, diagnosticándose, a menudo, por exclusión. La Organización Mundial de la Salud (OMS) diferencia entre dos tipos distintos de edificio enfermo. El que presentan los edificios temporalmente enfermos, en el que se incluyen edificios nuevos o de reciente remodelación en los que los síntomas disminuyen y desaparecen con el tiempo, aproximadamente medio año, y el que presentan los edificios permanentemente enfermos cuando los síntomas persisten, a menudo durante años, a pesar de haberse tomado medidas para solucionar los problemas. Los Efectos suelen ser (dolor de cabeza, fatiga mental, sinusitis, hipersensibilidad, etc. (García et al., 2017, p.5)

Las fases del Síndrome del Edificio Enfermo son las siguientes:

- Fase de reacción de alarma: ante un estresor, inicialmente, la resistencia del organismo desciende por debajo de lo normal, aunque de inmediato se produce una reacción automática que prepara al organismo para la acción. Es de corta duración y no es perjudicial pero si el estresor es intenso surge la fase siguiente

- Fase de resistencia: el organismo intenta adaptarse o afrontar la presencia del agente estresante y se alcanza un alto nivel de resistencia, de capacidad de esfuerzo para hacer frente a la situación. Desaparecen los síntomas y las alteraciones bioquímicas pero la energía desarrollada es limitada y cuando el individuo no puede hacer frente al estímulo, aparece la fase siguiente.
- Fase de agotamiento: se produce la derrota de todas las estrategias para afrontar el estímulo y una progresiva extenuación de la energía que puede llevar a la enfermedad e incluso la muerte (García et al., 2017, p.6).

Síndrome de Burnout

El síndrome de Burnout es un conjunto de síntomas que aparece cuando el estrés laboral aparece durante un tiempo prolongado y estas situaciones no son atendidas, el término fue acuñado en los años 80's, procede del mundo del deporte y expresaba la situación que vivían los deportistas cuando no obtenían los resultados deseados a pesar de sus grandes esfuerzos y entrenamientos (Ayuso, 2006), también es llamado como "Síndrome del Profesional Quemado" o de "desgaste profesional".

Este síndrome es un estrés crónico (distrés) experimentado en el contexto laboral, es decir, formando parte de un proceso, siendo este síndrome el último eslabón o la última secuencia de la cadena, se caracteriza sintomatológicamente así:

1) *Como estado:*

- a) Agotamiento emocional: ansiedad, labilidad con tendencia a la irritación y cierto abatimiento depresivo.
- b) Sentimiento de inadecuación profesional: El sujeto se siente en dificultades o impotente para responder a las distintas y cambiantes facetas del desempeño de su tarea. Este mismo hecho repercute en la aparición de una autoimagen, que oculta, la falta de competencia y un deseo de cambiar de puesto, en muchas ocasiones hacia arriba en el escalafón, bajando su rendimiento y la calidad de sus prestaciones.
- c) Bajada o pérdida de la autoestima profesional: Esta, evidentemente, repercute en la autoestima personal, aumentando frente a ella el distanciamiento con compañeros y usuarios, ante los que con frecuencia se presentan autodefiniéndose como hipercompetentes.
- d) Modificación de los modos de relación con los compañeros de trabajo y los usuarios de los servicios: Nos encontramos con que la relación pone de manifiesto componentes de inhibición, frialdad y distancia, al tiempo que se convierte en acusatoria hacia los demás de los deterioros en el trabajo; suelen aparecer descalificaciones masivas e inadecuadas de compañeros y usuarios, también se ha detectado el empleo, en ocasiones, de formas de humor más o menos sarcástica.
- e) Aumento de la percepción y de la expresión de insatisfacción en el trabajo: Se detectan situaciones de sobrecarga, ambigüedad y conflicto de roles, quejas salariales fuera de contexto y todo ello con

un esfuerzo racionalizador en su expresión, pero inoperante para su abordaje.

f) Conflictos interpersonales: En ellos aparece como común denominador la insensibilidad y la hostilidad más o menos encubierta. Estos conflictos pueden orientarse tanto hacia los compañeros como hacia los usuarios y en situaciones más extremas invadir otras esferas tanto del organigrama como extralaborales.

g) Alteraciones físicas y comportamentales: En ocasiones pueden aparecer síntomas del tipo: insomnio, cansancio excesivo, dolores de cabeza y otros, así como aumento en el consumo de tabaco, café, fármacos, agresividad.

2) *Como proceso*: Se entiende el síndrome como resultado de la exposición crónica ante una presión emocional (estrés), durante prolongados períodos de tiempo (proceso) (Olabarría, 1995).

Según El Sahili (2015) actualmente sufrimos una epidemia de Burnout, cada vez más profesionistas consideran el trabajo desarrollado como quemante, entre las principales causas es el descenso de las condiciones de trabajo. Se puede caracterizar a quienes lo padecen en tres aspectos:

- 1) Un deterioro del compromiso con el trabajo.
- 2) Un desgaste de las emociones. Los sentimientos positivos de entusiasmo, dedicación, seguridad y disfrute desaparecen y son reemplazados por los de ira, ansiedad y depresión

3) Un desajuste entre la persona y el trabajo. Los individuos que viven con este padecimiento gestaron su indisposición de forma gradual por cuestiones que ellas creían atribuibles a sí mismas y es difícil que observen los factores que se dieron en su empleo y que originaron ese desajuste. Como suele ocurrir, las personas que sufren acoso en su centro de trabajo, en inglés mobbing, se sienten culpables y de manera errónea creen que ellas provocaron todo el ataque; de igual forma, la autoinculpación se da en las personas con burnout y, aunque su origen es laboral. Las profesiones más susceptibles a padecer síndrome de Burnout son los trabajadores de la salud, educadores, trabajadores sociales, sacerdotes, bomberos, atención a clientes, vendedores, abogados, jueces y amas de casa.

Con base en lo anterior podemos destacar lo fundamental del estudio del estrés laboral en los docentes, ya que es fundamental hacer mediciones de esta variable para poder minimizar sus efectos, identificar sus síntomas y conocer las estrategias que se utilizan para afrontarlo. Es bien sabido que la tarea docente es sumamente importante para el desarrollo de las futuras generaciones, así pues, los objetivos de este estudio son los siguientes:

Objetivos del estudio

- Identificar el nivel de uso de estrategias de afrontamiento del estrés por parte de los docentes en diferentes contextos educativos del estado de Durango durante el periodo 2018-2023

- Definir cuáles son las estrategias de afrontamiento del estrés que más y que menos utilizan de los docentes en diferentes contextos educativos del estado de Durango durante el periodo 2018-2023
- Determinar el nivel de síntomas de estrés que presentan los docentes en diferentes contextos educativos del estado de Durango durante el periodo 2018-2023
- Definir cuáles son los síntomas del estrés que más y que menos presentan de los docentes en diferentes contextos educativos en el estado de Durango durante el periodo 2018-2023
- Identificar el nivel de estrés laboral de los docentes en diferentes contextos educativos del estado de Durango durante el periodo 2018-2023 y
- Determinar cuáles son los aspectos que más y que menos estresan a los docentes en diferentes contextos educativos del estado de Durango durante el periodo 2018-2023

MÉTODO

El presente escrito es una reseña analítica que comprendió las siguientes etapas:

- Recuperar las investigaciones que tuvieran como variable de estudio al estrés laboral
- Organizar los diferentes estudios de acuerdo a su antigüedad y su variable específica
- Analizar el objetivo, metodología, participantes, contexto y resultados
- Determinar las características comunes
- Definir los niveles de estrés, los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento reportados

De acuerdo a los estudios que fueron la base para este documento, los indicadores del método utilizado son los siguientes:

Participantes

En cuanto a los estudios sobre las estrategias de afrontamiento del estrés, se encuestó a 60 docentes de preescolar, 116 docentes de primaria, 41 de secundaria y 25 de educación superior.

Sobre la variable síntomas de estrés, se indagó a 22 docentes de preescolar, 80 de primaria y 173 de secundaria.

Por último, la variable estrés laboral, se estudió en 61 docentes de preescolar, 42 de educación especial, 208 de primaria y 31 de secundaria.

Diseño

El diseño de los estudios aquí expuestos fue cuantitativo, descriptivo y no experimental y transversal.

Instrumentos

El instrumento utilizado por quienes midieron los síntomas del estrés fue el Inventario de síntomas de estrés (Barraza y Gutiérrez, 2011), para quienes midieron las estrategias de afrontamiento del estrés utilizaron el “Inventario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés Docente” (Gracia y Barraza, 2014) y quienes midieron el nivel de estrés laboral utilizaron el Inventario SISCO ELE (Barraza, 2012).

RESULTADOS

Los resultados expresados a continuación, están enmarcados en cuanto a la variable, contexto estudiado y organizados cronológicamente, esto para facilitar el entendimiento del análisis y conclusiones realizadas, es decir, primero se mostrarán los resultados sobre los estudios realizados en cuanto a las estrategias de afrontamiento del estrés laboral utilizadas, luego sobre los síntomas del estrés laboral presentados y, finalmente, sobre los niveles de estrés laboral y los estresores identificados por los docentes en cada uno de los diferentes niveles educativos indagados.

Estudios sobre estrategias de afrontamiento del estrés laboral de los docentes

En la investigación de Valenzuela y Barraza (2018) en docentes de secundaria, se encontró que el nivel de uso de estrategias de afrontamiento es de un 58.42%. De la misma forma, exponen que los docentes utilizan con más frecuencia las siguientes estrategias para afrontar el estrés laboral: me doy ánimos para sentirme mejor, pienso de manera positiva, trato de pensar en otra cosa agradable, establezco prioridades y trato los problemas en base a ellas. Mientras que las estrategias de afrontamiento que los docentes utilizan con menos frecuencia para afrontar el estrés laboral son: asisto con un psicólogo, leo la biblia, tomo medicamentos para fortalecer el cerebro, me desahogo gritando o llorando, me baño con agua fría.

El estudio de Soto y Arreola (2018) en docentes de educación preescolar, reporta que el nivel de uso de estas estrategias es de 61.6%, las estrategias que

más practican son: pensar de manera positiva, me doy ánimos para sentirme mejor, comparto mis problemas con alguien que me escuche, escuchar música y por último, buscar alternativas para solucionar las situaciones que me estresan. Mientras las que menos practican son: leo la biblia, pido a un ser divino que me ayude y me fortalezca, tomo medicamento para fortalecer el cerebro, me baño con agua fría y me desahogo gritando y llorando.

Medrano y Ortega (2020) tuvieron como participantes de su estudio a docentes de educación preescolar y concluyen que el nivel de las estrategias de afrontamiento del estrés laboral utilizadas por los docentes de la zona escolar No. 50 del Sector 05 del nivel de educación preescolar equivale a un 55.33%.

Mientras que reportan que las estrategias de afrontamiento del estrés laboral que más practican son:

- Busco alternativas para solucionar las situaciones que me estresan
- Establezco prioridades y trato los problemas en base a ellas
- Me doy ánimos para sentirme mejor
- Analizo y reflexiono sobre lo que me provoca el estrés
- Planifico y organizo las actividades que tengo que realizar
- Pienso de manera positiva

Por otro lado, aquellas estrategias que presentan una menor aplicación para afrontar el estrés laboral son:

- Me baño con agua fría
- Asisto con un psicólogo

- Me desahogo gritando o llorando
- Tomo medicamentos para fortalecer el cerebro
- Salgo de paseo con mis amigos
- Leo la biblia

Los resultados de Monárrez y Ortega (2020), exponen que el nivel de uso de las estrategias de afrontamiento del estrés laboral de los docentes de la Zona Escolar No. 33 del Sistema Estatal de Primarias corresponde a un 53.2%.

Observaron que las estrategias de afrontamiento que más utilizan los docentes para enfrentar situaciones de estrés laboral son las siguientes: pienso de manera positiva, establezco prioridades, trato los problemas en base a ellas, busco alternativas para solucionar las situaciones que me estresan, analizo y reflexiono sobre lo que me provoca el estrés, planifico y organizo las actividades que tengo que realizar y procuro distraerme haciendo otras cosas (actividades manuales, bailar, leer, etc.) y que las estrategias de afrontamiento que menos utilizan los docentes de la Zona Escolar No. 33 para enfrentar situaciones de estrés laboral son: asisto con un psicólogo, leo la biblia, tomo medicamentos para fortalecer el cerebro, me baño con agua fría, me desahogo gritando o llorando y salgo de paseo con mis amigos.

Ayala y Hernández (2022) indagaron sobre las estrategias de afrontamiento del estrés laboral que utilizan los docentes de educación primaria y encontraron que el nivel de utilización de estas estrategias es de 36.8%. De la misma forma determinaron que las estrategias que más se utilizan son aquellas que tienen que

ver con actividades físicas, que tienen que ver con el uso del oído, la vista o el movimiento motriz y al de organizar el trabajo para no estresarse con las situaciones y que las estrategias que menos utilizan los docentes son las que involucran algún aspecto espiritual o religioso, las que tienen que ver con asistencia médica o profesional de algún experto para controlar las emociones.

Finalmente Galván y Ortega (2023), reportan que el nivel de práctica de estrategias para afrontar el estrés laboral de los docentes de la Zona Escolar #109 de educación primaria es de 38.6%, que las estrategias que más utilizan son: pienso de manera positiva, escucho música, planifico y organizo las actividades que tengo que realizar, me doy ánimos para sentirme mejor, busco alternativas para solucionar las situaciones que me estresan, establezco prioridades y trato los problemas en base a ellas, procuro distraerme haciendo otras cosas (actividades manuales, bailar, leer, etc.) y administro bien mi tiempo y que las estrategias de afrontamiento del estrés laboral que menos utilizan son: tomo medicamentos para fortalecer el cerebro, asisto con un psicólogo, me desahogo gritando o llorando, leo la biblia, acostumbro pedir sugerencias a mis compañeros, dejo la situación que me estresa en manos de Dios; acepto la situación y procuro convivir con ella; realizo ejercicios de respiración y relajación.

Para poder concluir algo en cuanto a la temporalidad de los estudios analizados sobre las estrategias de afrontamiento al estrés laboral docente, podemos ubicar esa temporalidad tomando como referencia el confinamiento sufrido por la sociedad en general y, en específico por los docentes, por la pandemia del COVID 19, dicho confinamiento inició en marzo de 2020, en ese sentido,

podemos definir que el estudio del estrés laboral en la Universidad Pedagógica de Durango se dio en pocas investigaciones, seis en total, de los cuales cuatro fueron iniciadas antes del confinamiento y dos se iniciaron al término del confinamiento, es decir, cuando al COVID se le seguía considerando como pandemia, pero ya no nos encontrábamos en pandemia, si no ya nos encontrábamos en la llamada “nueva normalidad”. De la misma forma se identifican dos estudios en educación preescolar, tres en educación primaria y uno en educación secundaria.

Los dos estudios realizados en docentes de educación preescolar dan cuenta de que el nivel de utilización de las estrategias de afrontamiento del estrés laboral es de un 58.4% en promedio, donde al ubicar este porcentaje en un baremo de cuatro valores (de 0 a 25% el nivel de uso es bajo, de 26% a 50% es regular, de 51% a 75% es medio y de 76% a 100% es alto) podemos determinar que el nivel de uso de las estrategias de afrontamiento del estrés laboral por parte de los docentes de educación preescolar es medio.

Se reporta que las estrategias de afrontamiento del estrés laboral que más utilizan los docentes de educación preescolar son pensar de manera positiva, darse ánimos para sentirme mejor, compartir los problemas con alguien que me escuche, escuchar música, buscar alternativas para solucionar las situaciones que me estresan, establecer prioridades y tratar los problemas en base a ellas, analizar y reflexionar sobre lo que les provoca el estrés y planificar y organizar las actividades que tengo que realizar. En este punto se coincide en la mayoría de las estrategias de acuerdo a los dos estudios.

Mientras que las estrategias de afrontamiento del estrés laboral que menos utilizan los docentes de educación preescolar son leer la biblia, pedir a un ser divino que les ayude y los fortalezca, tomar medicamento para fortalecer el cerebro, bañarse con agua fría, desahogarse gritando y llorando, asistir con un psicólogo y salen de paseo con sus amigos. Aquí podemos señalar que solo no se coincidía en dos estrategias.

En los siguientes tres estudios referidos a las estrategias de afrontamiento del estrés laboral realizados en docentes de educación primaria se expone que el nivel de utilización de las estrategias de afrontamiento del estrés laboral es de un 42.8%, donde al ubicar este porcentaje en un baremo de cuatro valores (de 0 a 25% el nivel de uso es bajo, de 26% a 50% es regular, de 51% a 75% es medio y de 76% a 100% es alto) podemos determinar que el nivel de uso de las estrategias de afrontamiento del estrés laboral por parte de los docentes de educación preescolar es regular. Cabe destacar aquí que el nivel de utilización de estrategias expuesto en el estudio del año 2020 casi duplicó el nivel de uso de estas mismas estrategias que lo reportado en el estudio del año 2022 y del año 2023, esto pudo haberse detonado por el fenómeno del confinamiento que originó la virtualidad en el trabajo docente a partir del año 2020.

En la educación primaria, las estrategias de afrontamiento del estrés laboral más utilizadas por los docentes fueron pensar de manera positiva, establecer prioridades y tratar los problemas en base a ellas, buscar alternativas para solucionar las situaciones que me estresan, analizar y reflexionar sobre lo que me provoca el estrés, planificar y organizar las actividades que tengo que realizar,

procurar distraerme haciendo otras cosas (actividades manuales, bailar, leer, etc.), escuchar música, darse ánimos para sentirme mejor y administrar bien su tiempo.

Mientras que las estrategias de afrontamiento del estrés laboral que menos utilizan los docentes de educación primaria son asistir con el psicólogo, tomar medicamentos para fortalecer el cerebro, leer la biblia, bañarse con agua fría, desahogarse gritando o llorando, salgo de paseo con mis amigos, pedir sugerencias a sus compañeros, dejar la situación que les estresa en manos de Dios, aceptar la situación y procurar convivir con ella y realizar ejercicios de respiración y relajación.

En el último estudio sobre esta variable y realizado en docentes de educación secundaria, se identifica un nivel de uso de las estrategias de afrontamiento del estrés laboral del 58.42%, donde al ubicar este porcentaje en un baremo de cuatro valores (de 0 a 25% el nivel de uso es bajo, de 26% a 50% es regular, de 51% a 75% es medio y de 76% a 100% es alto) podemos determinar que el nivel de uso de las estrategias de afrontamiento del estrés laboral por parte de los docentes de educación secundaria es medio.

Por otro lado, podemos definir que las estrategias de afrontamiento del estrés laboral que más utilizan los docentes de educación secundaria son darse ánimos para sentirme mejor, pensar de manera positiva, tratar de pensar en otra cosa agradable, establecen prioridades y tratan los problemas con base a ellas. Mientras que las estrategias de afrontamiento del estrés laboral que los docentes utilizan con menos frecuencia son: asistir con un psicólogo, leer la biblia, tomar medicamentos para fortalecer el cerebro, desahogarse gritando o llorando, bañarse con agua fría.

Estudios sobre los síntomas de estrés laboral

Andrade y Barraza (2018), al estudiar los síntomas de estrés laboral en docentes de educación primaria encontraron que los síntomas que más presentan los docentes son disminución de la memoria, preocupación excesiva y dificultad para concentrarse, tensión muscular y fatiga o cansancio crónico y los síntomas que menos presentan son fumar, falta de aire o sensación de sofocación, dificultad para tragar o respirar y palpitaciones cardiacas.

Moreno y Barraza (2018) reportan en su estudio con un grupo de docentes de nivel primaria que el nivel de síntomas de estrés laboral que presentan los docentes es de 34.3%. Los síntomas que más presentan son preocupación excesiva, fatiga o cansancio crónico, tensión muscular, irritabilidad, enojo, furia constante o descontrolada y disminución de la memoria y los síntomas que menos presentan son dificultad para tragar o respirar, hiperventilación (respiración rápida), falta de aire o sensación de sofocación, opresión en el pecho y bloqueo mental.

Argumedo y Arreola (2019) al medir los síntomas de estrés laboral en docentes de educación inicial y preescolar, encontraron que el nivel de síntomas de estrés laboral que presentan los docentes es de 25.8%. Los síntomas que más presentan son fatiga o cansancio crónico, irritabilidad, enojo, furia constante o descontrolada, preocupación excesiva, tensión muscular y disminución de la memoria y los síntomas que menos presentan son opresión en el pecho, dificultad para tragar o respirar, falta de aire o sensación de sofocación, hiperventilación (respiración rápida) y bloqueo mental.

Alcantar y Arreola (2019) indagaron sobre los síntomas de estrés laboral en educación primaria y sus resultados exponen que el nivel de síntomas de estrés laboral que presentan los docentes es de 22.3%. Los síntomas que más presentan los integrantes de cada una de las escuelas primarias de la Zona Escolar No. 45 son tensión muscular, preocupación excesiva, fatiga o cansancio, trastornos del sueño e inquietud y nerviosismo. Los síntomas que menos presentan son fumar con menor frecuencia, tendencias de ir de un lado para otro, dificultad para tragar o respirar, sensación de tener la mente en blanco y bloqueo mental.

Arreola y Barraza (2019) estudiaron los síntomas de estrés laboral en docentes de educación secundaria e identificaron que el nivel de síntomas que presentan es de 22%. Los síntomas que más presentan los docentes son disminución de la memoria, preocupación excesiva y dificultad para concentrarse, tensión muscular y fatiga o cansancio crónico y los síntomas que menos presentan son fumar con mayor frecuencia, palpitaciones cardiacas, dificultad para tragar o respirar y falta de aire o sensación de sofocación.

Montenegro y Arreola (2019) también analizaron los síntomas de estrés laboral en educación secundaria y reportaron que el nivel de síntomas de estrés laboral fue de 31.25% y que los síntomas de estrés laboral que más presentan los docentes son trastornos en el sueño, tensión muscular, preocupación excesiva, dificultad para concentrarse, problemas digestivos y fatiga o cansancio crónico y los síntomas que menos presentan son tendencia de ir de un lado a otro, hiperventilación, falta de aire o sensación de sofocación, dificultad para tragar o respirar y sensación de tener la mente en blanco.

Silvestre y Ortega (2021) también tuvieron como participantes a docentes de educación secundaria donde encontraron que el nivel de síntomas de estrés laboral que presentaron los docentes fue de 48.75%, que los síntomas que más presentan fueron trastornos en el sueño, tensión muscular, fatiga o cansancio crónico, dificultad para concentrarse, preocupación excesiva, inquietud y nerviosismo, tomar bebidas de contenido alcohólico, cambios de humor y comer en exceso o dejar de hacerlo. Por otra parte, los síntomas de estrés laboral que menos presentan los docentes fueron falta de aire o sensación de sofocación, dificultad para tragar o para respirar, pensamiento desorientado, bloqueo mental, sensación de tener la mente en blanco, deseo de gritar, golpear o insultar, tendencia de ir de un lado a otro y fumar con mayor frecuencia.

Finalmente, en los estudios sobre los síntomas de estrés laboral, Ruiz y Ortega (2021) con la participación de docentes de educación secundaria reportan que el nivel de síntomas de estrés laboral que presentaron los docentes fue de 50.49%, los síntomas que más presentan son tensión muscular, trastornos del sueño, fatiga o cansancio crónico, problemas digestivos, dificultades para concentrarse, preocupación excesiva, nerviosismo, sensación de inseguridad, el retraimiento o aislamiento de los demás, la apatía en la forma de vestir o arreglarse, cambios de humor constantes y el comer en exceso o dejar de hacerlo y los síntomas que menos presentan los docentes son opresión en el pecho, falta de aire o sensación de sofocación, dificultad para tragar o para respirar, pensamiento catastrófico, pensamiento desorientado, sensación de tener la mente en blanco,

deseos de gritar, golpear o insultar, tomar bebidas con contenido alcohólico, tendencia de ir de un lado a otro sin razón y fumar con mayor frecuencia.

Respecto al estudio realizado sobre el nivel de síntomas de estrés laboral que presentan los docentes de educación inicial y preescolar se determinó que este nivel es de 25.8%, donde al ubicar este porcentaje en un baremo de cinco valores (de 0 a 20% el nivel de síntomas que presentan es bajo, de 21% a 40% regular, de 41% a 60% es medio, de 61% a 80% es alto y de 80% a 100% es muy alto) podemos determinar que el nivel de síntomas de estrés laboral que presentan los docentes de educación inicial y preescolar es regular.

Los síntomas de estrés laboral que más presentan los docentes de educación inicial y preescolar son fatiga o cansancio crónico, irritabilidad, enojo, furia constante o descontrolada, preocupación excesiva, tensión muscular y disminución de la memoria y los síntomas de estrés laboral que menos presentan los docentes de educación inicial y preescolar son opresión en el pecho, dificultad para tragar o respirar, falta de aire o sensación de sofocación, hiperventilación (respiración rápida) y bloqueo mental.

En educación primaria, los estudios analizados exponen que el nivel de síntomas de estrés laboral de los docentes es de un 28.3% en promedio, donde al ubicar este porcentaje en un baremo de cinco valores (de 0 a 20% el nivel de síntomas que presentan es bajo, de 21% a 40% regular, de 41% a 60% es medio, de 61% a 80% es alto y de 80% a 100% es muy alto) podemos determinar que el nivel de síntomas de estrés laboral que presentan los docentes de educación primaria es regular.

Al definir los síntomas de estrés laboral que más presentan los docentes de educación primaria se destacan la disminución de la memoria, preocupación excesiva y dificultad para concentrarse, tensión muscular y fatiga o cansancio crónico, irritabilidad, enojo, furia constante o descontrolada, trastornos del sueño e inquietud y nerviosismo. Mientras que los síntomas de estrés laboral que menos presentan son fumar, falta de aire o sensación de sofocación, dificultad para tragar o respirar, palpitaciones cardiacas, hiperventilación (respiración rápida), opresión en el pecho, bloqueo mental, tendencias de ir de un lado para otro y sensación de tener la mente en blanco.

En educación secundaria, los estudios analizados exponen que el nivel de síntomas de estrés laboral de los docentes es de un 38.1% en promedio, donde al ubicar este porcentaje en un baremo de cinco valores (de 0 a 20% el nivel de síntomas que presentan es bajo, de 21% a 40% regular, de 41% a 60% es medio, de 61% a 80% es alto y de 80% a 100% es muy alto) podemos determinar que el nivel de síntomas de estrés laboral que presentan los docentes de educación secundaria es regular.

Los síntomas de estrés laboral que más presentan los docentes de educación secundaria son disminución de la memoria, preocupación excesiva, dificultad para concentrarse, tensión muscular, fatiga o cansancio crónico, trastornos del sueño, problemas digestivos, sensación de inseguridad, el retraimiento o aislamiento de los demás, la apatía en la forma de vestir o arreglarse, cambios de humor constantes y el comer en exceso o dejar de hacerlo, inquietud y nerviosismo y tomar bebidas de contenido alcohólico. Mientras que los síntomas que menos presentan son fumar

con mayor frecuencia, palpitaciones cardíacas, dificultad para tragar o respirar y falta de aire o sensación de sofocación, tendencia de ir de un lado a otro, hiperventilación, sensación de tener la mente en blanco, pensamiento desorientado, bloqueo mental, deseo de gritar, golpear o insultar, opresión en el pecho y pensamiento catastrófico.

Estudios sobre el nivel de estrés laboral y los estresores

Vargas y Ortega (2021) midieron el estrés laboral de docentes de educación primaria y encontraron que el nivel de estrés laboral fue de 45.2%, que los aspectos que más estresan a los docentes fueron la sobrecarga de trabajo, la acumulación del trabajo, el poco o nulo avance de los niños, falta de materiales didácticos y por último el examen de promoción y los aspectos que menos estrés laboral generan en los docentes de la zona 134 de Naica, Saucillo son problemas personales y/o laborales con mis compañeras de trabajo, la falta de apoyo de otros maestros (educación física, música, educación especial, etc.), la indisciplina de los alumnos, la aplicación de nuevas metodologías y, por último, la organización de las actividades a trabajar.

Cázares y Ortega (2021) midieron el estrés laboral en docentes de la Zona Escolar #7 del Sistema Estatal de educación primaria ubicada en Santa Clara, Durango, y reportaron que el nivel de estrés laboral fue de un 82.23% y que los aspectos que más estresan a los la sobrecarga de trabajo, el poco o nulo avance de los niños y no lograr los objetivos planteados y los aspectos que menos los estresan son la indisciplina de los alumnos, lo numeroso del grupo y la falta de maestros de apoyo.

Gual y Ortega (2021) estudiaron el estrés laboral pero en docentes de educación preescolar de la Zona Escolar #42 y encontraron que su nivel de estrés laboral es de 87.66% y que los aspectos que más les estresan el trabajo administrativo (llenado de papelería, planes de clase, diarios, expedientes, etc.), no lograr los objetivos planeados, realizar las evaluaciones de los alumnos, la acumulación de trabajo y la indisciplina de los alumnos, en contraparte, mencionan que los aspectos que menos les estresan son la organización de festivales, las interrupciones de clase, lo numeroso del grupo, falta de materiales didácticos y problemas personales o laborales con las compañeras de trabajo.

Sánchez y Ortega (2021) estudiaron el estrés laboral en docentes de educación primaria del Colegio Primo Verdad ubicado en la ciudad Lerdo, Durango, y reportan que su nivel de estrés laboral es de 34.66%, mientras que identifican que los aspectos que más les estresan son la sobrecarga de trabajo, el trabajo administrativo (llenado de papelería, planes de clase, diarios, expedientes, etc.), la falta de materiales didácticos, la organización de festivales y las expectativas propias no cumplidas. Por otro lado destacan que los aspectos que menos les estresan a los docentes son el examen de promoción, lo numeroso del grupo, los problemas personales y/o laborales con mis compañeras de trabajo, la indisciplina de los alumnos y la evaluación de los alumnos.

El estudio de Rodríguez y Ortega (2021) donde se midió el estrés laboral de un grupo de docentes de una zona escolar de educación primaria concluye que el nivel de estrés laboral 54.05% y que los aspectos que más los estresan el trabajo administrativo (llenado de papelería, planes de clase, diarios, expedientes, etc.), La

acumulación del trabajo, la sobrecarga de trabajo, la falta de materiales didácticos y el examen de promoción, mientras que los aspectos que menos les estresan son los problemas personales y/o laborales con mis compañeras de trabajo, La supervisión de las autoridades, la organización de las actividades a trabajar, la falta de apoyo de otros maestros (educación física, música, educación especial, etc.) y la indisciplina de los alumnos.

Dzul y Ortega (2021) estudiaron el estrés laboral en docentes de una zona escolar de educación preescolar y encontraron que su nivel de estrés laboral fue de 42.66%, mientras que identificaron que los aspectos que más les estresan son la sobrecarga de trabajo, la acumulación del trabajo y el trabajo administrativo (llenado de papelería, planes de clase, diarios, expedientes, etc.) y que los aspectos que menos les estresan son la indisciplina de los alumnos, problemas personales y/o laborales con mis compañeras de trabajo y las interrupciones de clase.

Arciniega y Ortega (2021) estudiaron el estrés laboral pero en docentes de la Zona Escolar #1 de Educación Especial ubicada en Gómez Palacio, Durango y destacan que el nivel de estrés laboral de los docentes es de 42%, mientras que los aspectos que más les estresan son el trabajo administrativo, la sobrecarga de trabajo, la falta de apoyo de otros maestros, el examen de promoción, expectativas laborales no cumplidas y poco o nulo avance de los niños Finalmente comentan que los aspectos que menos les estresan a los docentes son organización de festivales, grupos numerosos, falta de material didáctico, acumulación del trabajo, actividades extras y la indisciplina de los alumnos.

El estudio de Ramírez y Ortega (2021) expone la medición del estrés laboral en docentes de educación secundaria y definen que su nivel es de 36.33% y que los aspectos que más los estresan son tratar de solucionar el problema, darme ánimos, pensar de manera positiva, tratar de controlarme y detectar o identificar el problema que lo causa, mientras que los aspectos que menos les estresan son los problemas personales y/o laborales con mis compañeras de trabajo, la falta de apoyo de otros maestros (educación física, música, educación especial, etc.), la aplicación de nuevas metodologías, la indisciplina de los alumnos y las interrupciones de clase.

García y Ortega (2021) reportaron resultados sobre los niveles de estrés laboral en docentes de la Zona Escolar #095 de educación primaria y exponen que el nivel de estrés laboral es de 56.25%, que los aspectos que más estresan a los docentes son la sobre carga de trabajo, la acumulación del trabajo, el trabajo administrativo, el poco o nulo avance de los alumnos y la realización de actividades extra clase y que los aspectos que menos les generan estrés laboral son las interrupciones de clase, la falta de apoyo de otros maestros, la supervisión de las autoridades, problemas personales o laborales con compañeros de trabajo y la aplicación de nuevas metodología.

Amaya y Ortega (2021) estudiaron el estrés laboral en los docentes de la Zona Escolar #02 de educación primaria donde definieron que su nivel es de 52.6% y que los aspectos que más les estresan son la falta de materiales didácticos, el examen de promoción, realización de actividades extra clase, la sobre carga de trabajo, el poco o nulo avance de los niños y el trabajo administrativo (llenado de

papelería, planes de clase, diarios, expedientes, etc.) y los aspectos que menos les generan estrés laboral son la disciplina de los alumnos, la organización de las actividades a trabajar, la aplicación de nuevas metodologías y la organización de festivales.

Carrillo y Ortega (2022) midieron también el nivel de estrés laboral en docentes de educación primaria y encontraron que su nivel es de 46.8%, donde los aspectos que más les estresan son el trabajo administrativo (llenado de papelería, planes de clase, diarios, expedientes, etc.), la sobrecarga de trabajo, la acumulación del trabajo, el poco o nulo avance de los niños y no lograr los objetivos planeados, mientras que los aspectos que menos les estresan son lo numerosos del grupo, las interrupciones de clase, la organización de festivales, los problemas personales y/o laborales con mis compañeras de trabajo y la organización de las actividades a trabajar.

Herrera y Ortega (2022) estudiaron el nivel de estrés laboral de los docentes de educación primaria en una escuela privada y destacan que el nivel de estrés laboral de estos docentes es de 51.5% y que los aspectos que más les estresan son el poco o nulo avance de los alumnos, el trabajo administrativo (llenado de papelería, planes de clase, diarios, expedientes, etc.), la acumulación del trabajo, la sobrecarga de trabajo y la realización de actividades extraclase, mientras que los aspectos que menos les estresan son los problemas personales y/o laborales con mis compañeras de trabajo, la falta de apoyo de otros maestros (educación física, música, educación especial, etc.), lo numeroso del grupo, el examen de promoción y las interrupciones de clase.

Finalmente, en este recuento de estudios sobre el estrés laboral, Padilla y Ortega (2022) midieron el nivel de estrés laboral en docentes de educación primaria y secundaria de una institución privada e identificaron que el nivel de estrés laboral de los docentes es de 61.07% y que los aspectos que más les estresan son la sobrecarga de trabajo, el poco o nulo avance de los niños, la acumulación del trabajo, el trabajo administrativo, las expectativas laborales y, por otro lado, los aspectos que menos les estresan son los problemas personales y/o laborales con los compañeros de trabajo, las interrupciones de clase, la indisciplina de los alumnos, la organización de festivales y la falta de apoyo de los docentes.

En educación preescolar y especial, se integraron estos dos niveles ya que los docentes de educación especial estudiados trabajan en el nivel de educación preescolar, los estudios analizados exponen que el nivel de estrés laboral de los docentes es de un 57.44% en promedio, donde al ubicar este porcentaje en un baremo de cuatro valores (de 0 a 25% el nivel es bajo, de 26% a 50% es regular, de 51% a 75% es medio y de 76% a 100% es alto) podemos determinar que el nivel de estrés laboral que presentan los docentes de educación preescolar y especial es medio.

Los aspectos que más generan estrés laboral en los docentes de educación preescolar y especial son la sobrecarga de trabajo, la acumulación del trabajo y el trabajo administrativo (llenado de papelería, planes de clase, diarios, expedientes, etc.), no lograr los objetivos planeados, realizar las evaluaciones de los alumnos, la indisciplina de los alumnos, la falta de apoyo de otros maestros, el examen de promoción, expectativas laborales no cumplidas y el poco o nulo avance de los niños

Mientras que los aspectos que menos generan estrés laboral en los docentes de educación preescolar y primaria son la organización de festivales, las interrupciones de clase, lo numeroso del grupo, falta de materiales didácticos y problemas personales o laborales con las compañeras de trabajo, la indisciplina de los alumnos, problemas personales y/o laborales con mis compañeras de trabajo, los grupos numerosos, la falta de material didáctico, acumulación del trabajo y las actividades extras.

En los 10 estudios realizados en educación primaria y secundaria, se integran estos dos niveles ya que hay estudios así realizados, se reporta que el nivel de síntomas de estrés laboral de los docentes es de un 57.44% en promedio, donde al ubicar este porcentaje en un baremo de cinco valores (de 0 a 20% el nivel de síntomas que presentan es bajo, de 21% a 40% regular, de 41% a 60% es medio, de 61% a 80% es alto y de 80% a 100% es muy alto) podemos determinar que el nivel de estrés laboral que presentan los docentes de educación primaria y secundaria es medio.

Los aspectos que más generan estrés laboral en los docentes de educación primaria y secundaria son la sobrecarga de trabajo, la acumulación del trabajo, el poco o nulo avance de los niños, falta de materiales didácticos, el examen de promoción, no lograr los objetivos planteados, la organización de festivales, las expectativas propias no cumplidas, el trabajo administrativo (llenado de papelería, planes de clase, diarios, expedientes, etc.), tratar de solucionar el problema y la realización de actividades extra clase.

Mientras que los aspectos que menos generan estrés laboral en los docentes de educación primaria y secundaria son los problemas personales y/o laborales con mis compañeras de trabajo, la falta de apoyo de otros maestros (educación física, música, educación especial, etc.), la indisciplina de los alumnos, la aplicación de nuevas metodologías, la organización de las actividades a trabajar, lo numeroso del grupo, la evaluación de los alumnos, la supervisión de las autoridades, la organización de las actividades a trabajar, las interrupciones de clase y la organización de festivales.

CONCLUSIONES

De manera general podemos definir que el nivel de utilización de estrategias de afrontamiento del estrés laboral de los docentes de educación preescolar, primaria y secundaria en el periodo 2018-2023 es de un 53.2%, donde al ubicar este porcentaje en un baremo de cuatro valores (de 0 a 25% el nivel de uso es bajo, de 26% a 50% es regular, de 51% a 75% es medio y de 76% a 100% es alto) podemos determinar que el nivel de uso de las estrategias de afrontamiento del estrés laboral por parte de los docentes de educación preescolar, primaria y secundaria es apenas medio.

Que las cuatro estrategias que más utilizan los docentes de educación preescolar, primaria y secundaria en el periodo 2018-2023 para afrontar el estrés laboral son pensar de manera positiva, establecer prioridades y tratar los problemas en base a ellas, darse ánimos para sentirme mejor y buscar alternativas para solucionar las situaciones que me estresan.

Asimismo, las cuatro estrategias que menos utilizan los docentes de educación preescolar, primaria y secundaria en el periodo 2018-2023 para afrontar el estrés laboral son leer la biblia, asistir con el psicólogo, tomar medicamento para fortalecer el cerebro y desahogarse gritando y llorando.

En cuanto a los estudios sobre los síntomas de estrés laboral de los docentes de educación inicial, preescolar, primaria y secundaria en el periodo 2018-2023, podemos determinar que el nivel de síntomas que presentan es de un 30.7%, donde al ubicar este porcentaje en un baremo de cinco valores (de 0 a 20% el nivel de síntomas que presentan es bajo, de 21% a 40% regular, de 41% a 60% es medio,

de 61% a 80% es alto y de 80% a 100% es muy alto) podemos determinar que el nivel de síntomas de estrés laboral que presentan los docentes de educación inicial, preescolar, primaria y secundaria es regular.

Los cuatro síntomas de estrés laboral que más presentan los docentes de educación inicial, preescolar, primaria y secundaria en el periodo 2018-2023 son disminución de la memoria, preocupación excesiva, fatiga o cansancio crónico y tensión muscular.

Mientras que los cuatro síntomas de estrés laboral que menos presentan los docentes de educación inicial, preescolar, primaria y secundaria en el periodo 2018-2023 son opresión en el pecho, dificultad para tragar o respirar, bloqueo mental y falta de aire o sensación de sofocación.

Finalmente, podemos definir que el nivel de estrés laboral de los docentes de educación preescolar, especial, primaria y secundaria en el periodo 2018-2023 es de un 52%, donde al ubicar este porcentaje en un baremo de cuatro valores (de 0 a 25% el nivel de uso es bajo, de 26% a 50% es regular, de 51% a 75% es medio y de 76% a 100% es alto) podemos determinar que el nivel de estrés laboral de los docentes de educación preescolar, especial, primaria y secundaria es medio.

Los cuatro aspectos que más generan estrés laboral en los docentes de educación preescolar, especial, primaria y secundaria en el periodo 2018-2023 son la sobrecarga de trabajo, la acumulación del trabajo, el trabajo administrativo (llenado de papelería, planes de clase, diarios, expedientes, etc.) y no lograr los objetivos planteados.

Mientras que los cuatro aspectos que menos generan estrés laboral en los

docentes de educación preescolar, especial, primaria y secundaria en el periodo 2018-2023 son los problemas personales y/o laborales con mis compañeras de trabajo, la organización de festivales, las interrupciones de clase y la indisciplina de los alumnos.

REFERENCIAS

- Alcanzar, H. y Arreola, G. (2019). Síntomas del estrés en los docentes de la zona escolar no. 45 de Santiago Papasquiaro [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.
- Aliaga, M. (2022). El estrés en docentes del nivel secundario de una institución educativa pública del distrito de Belen de la ciudad de Iquitos – 2022 [Tesis de licenciatura, Universidad Científica del Perú]. <http://repositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/UCP/2034/MARVELI%20MARGIT%20ALIAGA%20RUIZ%20-%20TSP.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Álvarez, G., y Fernández, L. (1991a). “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. <https://www.revistaaen.es/index.php/aen/article/download/15231/15092>
- Amaya, V. y Ortega, M. (2021). *Estrés laboral* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.
- Andrade, A. y Barraza, M. (2018). *Síntomas de estrés laboral en docentes de la escuela primaria Ricardo Flores Magón de Vicente Guerrero, Dgo.* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.
- Arciniega, P. y Ortega, M. (2021). *Estrés laboral en docentes de educación especial* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.
- Argumedo, H. y Arreola, G. (2019). *Síntomas de estrés en docentes del CAI no. 5* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.

- Arreola, L. y Barraza, M. (2019). *Síntomas de estrés laboral en docentes de la escuela secundaria general n° 7 “Moisés Sáenz Garza”, turno vespertino* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.
- Avargues, M., Borda, M. y López, A. (2010). *Condiciones de trabajo, burnout y síntomas de estrés en la universidad: validación de un modelo estructural sobre el efecto mediador de la competencia personal percibida*. Behavioral Psychology /Psicología Conductual. Vol. 18, N0. 2 2010 pp 317 – 341.
- Ayala, E. y Hernández, Z. (2022). *Estrategias para el afrontamiento del estrés en educación básica* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.
- Ayuso Marente, J. A. (2006). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés Laboral y Burnout. Revista Iberoamericana De Educación, Vol. 39, núm. 3, <https://doi.org/https://doi.org/10.35362/rie3932575>
- Barraza, A. (2012). El inventario SISCO para el estudio del estrés laboral en educadoras. México: IUNAES. https://redie.mx/librosyrevistas/libros/inventario_sisco.pdf
- Barraza, A. y Gutierrez, D. (2011). Inventario de Síntomas de Estrés. Ficha Técnica. *Praxis Investigativa ReDIE*. 3 (4). 95-97. [file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/Dialnet-InventarioDeSintomasDelEstres-6535722%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Desktop/Dialnet-InventarioDeSintomasDelEstres-6535722%20(1).pdf)
- Bolaños-Vaca, K. J., Noroña-Salcedo, D. R., Vega-Falcón, V., & Bastidas-Tello, G. (2022). Medición del estrés laboral en docentes de la Unidad Educativa José

- Julián Andrade, Ecuador 2020. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria De Ciencias De La Salud. Salud Y Vida*, 6(2), 224–233.
<https://doi.org/10.35381/s.v.v6i2.2088>
- Boucher, F. y Binette, A. (1989). *Conozca y controle su estrés*. Buenos Aires, Argentina, ediciones Lidium.
- Cabrera, H. y Colina, A. (2022), Nivel de estrés en el profesorado universitario mexicano. *Revista Castalia* 38. *Primer semestre 2022* (61-78).
<http://revistas.academia.cl/index.php/castalia/article/view/2241/2424>
- Calderón, C. (2022). *Estrés laboral en el trabajo remoto del personal docente y no docente de una institución educativa de Carhuamayo – 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña].
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/3782/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carrillo, E. y Ortega, M. (2022). *Estrés laboral en los docentes de educación primaria* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.
- Cázares, F. y Ortega, M. (2021). *Estrés laboral en docentes de educación primaria de la zona escolar #7 sector #7* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.
- Chiang, M., Riquelme, G., y Rivas, P. (2018). *Relación entre Satisfacción Laboral, Estrés Laboral y sus Resultados en Trabajadores de una Institución de Beneficencia de la Provincia de Concepción*. *Ciencia & trabajo*, 20 (63), pp. 178-186. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492018000300178>

- De Heus, P. y Diekstra, R.F.W. (1999). Do teachers burn out more easily? A comparison of teacher with other social professions on work stress and burnout symptoms. En R. Vandenberghe y A.M. Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout* (pp. 269-284). Nueva York: Cambridge University Press.
- Dzul, M. y Ortega, M. (2021). *El estrés laboral en docentes de preescolar de la zona escolar no. 78* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.
- El Sahili, L. (2015). *Burnout. Consecuencias y soluciones*. México: Manual Moderno.
- Extremera, N., Durán, A. y Rey, L. (2010). Recursos personales, síndrome de estar quemado por el trabajo y sintomatología asociada al estrés en docentes de enseñanza primaria y secundaria. *Ansiedad y Estrés*, 16, 47-60. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3191018>
- Folkman, S. (2008). *The case for positive emotions in the stress process*. *Anxiety, Stress, and Coping*, vol. 21 (1), pp. 3-14. doi: 10.1080/10615800701740457
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (2000). Teaching Coping to Adolescents: When and to Whom? *American Educational Research Journal*, 37, (3) 727-745. <https://doi.org/10.2307/1163487>
- Gabel-Shemueli, R., Peralta Rondan, V., Paiva Lozano, R. A., & Aguirre Huarcaya, G. (2012). Estrés laboral: relaciones con inteligencia emocional, factores demográficos y ocupacionales. *Revista Venezolana de Gerencia*, 17(58),271-290. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29023348005>

Galván, M. y Ortega, M. (2023). *Estrategias de Afrontamiento del Estrés Docente en la Zona Escolar Número 109 de la Ciudad de Durango* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.

García, A. (2017). Cómo Afecta el Estrés del Docente, en el Desempeño Académico del Estudiante de UPIBI-IPN. *Revista Electrónica sobre Tecnología, Educación y Sociedad*, 1-12.
<https://www.ctes.org.mx/index.php/ctes/article/view/661/757>Meir, 1983

García, T. y Ortega, M. (2021). *El estrés laboral en los docentes de educación primaria* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.

Gracia, A. y Barraza, A. (2014). *Estresores organizacionales, estrategias de afrontamiento y apoyo social en docentes de educación primaria*. México: IUNAES.

Gual, G. y Ortega, M. (2021). *Estrés laboral en docentes de educación preescolar* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.

Herrera, A. y Ortega, M. (2022). *Estrés laboral* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.

Jiménez, E. (2022). *Niveles de Estrés Laboral en docentes de una Institución Educativa de Santo Domingo de Acobamba 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/90161/Jim%c3%a9nez_CE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Johnson, J. & Hall, E. (1988). Job strain, work place social support and cardiovascular disease: a cross-sectional study of a random sample of the Swedish working population. *Am J Public Health*, 78(10), 1.336-1.342.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1349434/>
- Karasek, R. & Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress, Productivity, and the reconstruction of Working Life*. USA: Basic Books.
- Karasek, R. (1979). Job demands, job decision latitude and mental strain: implications for job re-design. *Admins Sci Q*, 24, 285-308.
<https://doi.org/10.2307/2392498>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Leka, S., Griffiths, A. y Cox, T. (2004). *La organización del trabajo y el estrés*. Francia: Organización Mundial de la Salud.
https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1
- Lizano Lizano, L., & Sánchez Alfaro, R. (2021). Niveles de estrés en personal docente de los departamentos de Ciencias Sociales y Educación de la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente ante la situación del COVID-19. *Wimb Lu*, 17(1), 7–22. <https://doi.org/10.15517/wl.v17i1.49498>
- Medrano, H. y Ortega, M. (2020). *Estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan los docentes de la zona escolar num.50 sector num.5 del nivel de preescolar* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.

- Monarrez, L. y Ortega, M. (2020). *Estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los docentes de la zona escolar no. 33, del sistema estatal de primaria*. [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.
- Montenegro, V. y Arreola, G. (2020). *Síntomas de estrés en los docentes de la escuela secundaria José Ramón Valdez* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.
- Moreno, C. y Barraza, M. (2018). *Síntomas del estrés de la escuela Melchor Ocampo* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.
- Moreno, Z. (2022). *Estrés laboral en docentes de instituciones educativas estatales del distrito de Nepeña, Ancash – 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/98376/Moreno_MZR-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Nieves, Y. (2022). *Estrés laboral en tiempos de pandemia en docentes de las escuelas Públicas de Sicuani, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Andina del Cusco].
https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/4898/Yamil_et_Tesis_bachiller_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- OIT (2016). *Estrés en el trabajo: un reto colectivo*. Organización Internacional del Trabajo. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/--safework/documents/publication/wcms_466549.pdf

- Olabarría, B. (1995): El síndrome de “Burnout” (“Quemado”) o del cuidador descuidado”, en *Ansiedad y estrés*, vol. 1 <http://www.scielo.org.co/scieloOrg/php/reference.php?pid=S0120-386X2005000100004&caller=www.scielo.org.co&lang=pt>
- OMS (1990). 43a Asamblea Mundial de la Salud, Ginebra, 7-17 de Mayo de 1990: resoluciones y decisiones, anexos. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/201722>
- OMS (2022). Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030 [Comprehensive mental health action plan 2013-2030]. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240031029>
- OMS (1999). Informe sobre la salud en el mundo: 1999: Cambiar la situación: mensaje de la Directora General. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/65478>
- Ortega, A. y Salanova, M. (2016). *Evolución de los modelos sobre el afrontamiento del estrés: hacia el coping positivo*. *Ágora de Salud*, 3, pp. 285-293. <https://doi.org/10.6035/AgoraSalut.2016.3.30>
- Osorio, J. E., & Cárdenas Niño, L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 13(1),81-90.[fecha de Consulta 7 de Junio de 2023]. ISSN: 1794-9998. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67952833006>
- Padilla, J. y Ortega, M. (2022). Estrés laboral docente: el desgaste profesional en educación básica [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.

- Ramírez Pozo, A. A., Romero Guardia, E. M., & Casas Gutiérrez, J. J. (2022). Estrés laboral en docentes de una Institución Educativa en la ciudad de Lima. *Sinergias Educativas*. <https://doi.org/10.37954/se.vi.205>
- Ramírez, M. y Ortega, M. (2021). *Estrés laboral* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.
- Ramírez, T., D'Aubeterre, M., Álvarez, J. (2012) *Factores generadores de estrés y trabajo docente en Venezuela. Valoraciones diferenciales y repercusiones educativas*. Revista Docencia Universitaria Vol. 13 (1) Venezuela. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_docu/article/view/5623
- Rizik, M. y Rosario, M. (2021). Gestión del Estrés Laboral en docentes de un Centro Educativo Privado tras la implementación de la modalidad virtual debido al COVID-19, periodo marzo-julio 2021, Distrito Nacional, República Dominicana. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña]. [https://repositorio.unphu.edu.do/bitstream/handle/123456789/4345/18.Gesti%
%c3%b3n%20del%20Estr%
%c3%a9s%20Laboral%20en%20docentes%20de%20un%20Centro%20Educativo%20Privado%20tras%20la-%
%20Mar%
%c3%ada%20Isabel%20Rizik%20Bodden-%
%20Milbelis%20Rosario%20Cruz.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unphu.edu.do/bitstream/handle/123456789/4345/18.Gesti%c3%b3n%20del%20Estr%c3%a9s%20Laboral%20en%20docentes%20de%20un%20Centro%20Educativo%20Privado%20tras%20la-%20Mar%c3%ada%20Isabel%20Rizik%20Bodden-%20Milbelis%20Rosario%20Cruz.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rodríguez, J. y Ortega, M. (2021). *Estrés laboral en maestros de primaria de la zona escolar 062 del municipio de Gómez Palacio, Durango* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.

- Rodríguez, J., Guevara, A., Viramontes, E., (2017) *Estrés laboral en docentes*. Revista de Gestión Universitaria. Vol. 1 (1) pp. 27-37. Perú.
https://www.ecorfan.org/republicofperu/research_journals/Revista_de_Gestion_Universitaria/vol1num1/Revista_de_Gesti%C3%B3n_Universitaria_V1_N1_3.pdf
- Ruiz, F. y Ortega, M. (2021). *Síntomas de estrés laboral en docentes de secundarias técnicas* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.
- Sánchez, J. y Ortega, M. (2021). *Estrés laboral en docentes del colegio primo verdad* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.
- Silvestre, C. y Ortega, M. (2021). *Síntomas de estrés laboral docente en docentes en escuelas secundarias en Durango* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.
- Soto, M. y Arreola, G. (2018). *Desafíos ante el estrés para docentes de preescolar* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.
- Valenzuela, D. y Barraza, A. (2018). *Estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan los docentes de la zona escolar num.4 sector num.7 del sistema estatal de telesecundaria* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.
- Vargas, F. y Ortega, M. (2021). *Niveles de estrés laboral de los docentes de educación primaria de la zona 134 de Naica* [Tesis de maestría no publicada]. Universidad Pedagógica de Durango.

Zea, D. (2022). Estrés laboral en docentes de primaria y secundaria durante la pandemia por COVID-19 [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María].
<https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/11607/76.0465.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ACERCA DE LOS AUTORES

Dr. Manuel Ortega Muñoz

Doctor en Ciencias para el Aprendizaje. Profesor Investigador de la Universidad Pedagógica de Durango, México. Perfil PRODEP. Integrante del Cuerpo Académico En Consolidación UPN-CA-123 “Estudios de procesos psicológicos en contextos y actores sociales en educación y gestión”. Miembro de la Red Internacional de Cuerpos Académicos e Investigadores para el Desarrollo Humano Sustentable y de la Red Durango de Investigadores Educativos. Miembro del Sistema Estatal de Investigadores Nivel I, COCYTED. Orcid: 0000-0003-2087-5501. Correo: drmanuelortega@hotmail.com

Dra. Zaret Jazmín Hernández Soto

Doctora en Ciencias para el Aprendizaje. Profesor e Investigador de la Secretaría de Educación del Estado de Durango y de la Universidad Pedagógica de Durango, México. Miembro de la Red Internacional de Cuerpos Académicos e Investigadores para el Desarrollo Humano Sustentable y de la Red Durango de Investigadores Educativos. Miembro del Sistema Estatal de Investigadores Nivel I, COCYTED. Orcid: 0000-0002-5369-9228. Correo: hernandezsotozaret@gmail.com

Dr. Arturo Barraza Macías

Doctor en Ciencias de la Educación. Profesor Investigador de la Universidad Pedagógica de Durango, México. Perfil PRODEP. Integrante del Cuerpo Académico En Consolidación UPN-CA-123 “Estudios de procesos psicológicos en contextos y actores sociales en educación y gestión”. Miembro de la Red Durango de

Investigadores Educativos. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel I, CONAHCYT. Orcid: 0000-0001-6262-0940. Correo: praxisredie2@gmail.com

Dra. Cecilia Colunga Rodríguez

Doctora en Ciencias de la Salud Pública. Profesor Investigador de la Universidad de Guadalajara, México. Miembro del Sistema Mexicano de Investigación en Psicología. Perfil PRODEP. Miembro del Cuerpo Académico Consolidado UDG-CA-958 "Procesos Educativos Salud y Trabajo". Miembro de la Academia Jalisciense de Ciencias. Vicepresidente de la Red Internacional de Cuerpos Académicos e Investigadores para el Desarrollo Humano Sustentable. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel 2, CONAHCYT. Orcid: 0000-0003-0328-788X. Correo: cecilia.colunga@academicos.udg.mx

Dra. Ana Esther Hernández Nazer

Doctora en Ciencias para el Aprendizaje. Profesor Investigador de la Universidad Pedagógica de Durango, México. Coordinadora del grupo de investigación "Docencia y procesos psicosocioeducativos" Miembro activo de Mextesol y Tesol International Association. Orcid: 0009-0003-4192-3290. Correo: ahernandez@upd.edu.mx