

Estrés y estilos de afrontamiento en docentes del Colegio Particular Jacinto Burgos, periodo 2024.

Johy Daniel Pico Aray

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-0002-7576>

Correo: jpico9185@utm.edu.ec

Maestría en Psicología, Mención Psicoterapia, Facultad de Posgrado de la Universidad Técnica de Manabí

María Alexandra Gutiérrez Izquierdo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2282-8549>

Universidad Técnica de Manabí (UTM)

Portoviejo, Ecuador

Recibido: 25-02-2025 Aceptado: 01-09-2025 Publicado: 05/12 /2025

Resumen

El estrés es un fenómeno muy estudiado por su frecuencia de aparición. En la profesión docente, se manifiesta constantemente, siendo causado por el exceso de responsabilidades, los horarios inadecuados, entre otras. El objetivo fue evaluar el estrés laboral y los estilos de afrontamiento que emplean los docentes de la Unidad Educativa Particular Jacinto Burgos. Este es un estudio de enfoque cuantitativo y diseño descriptivo, no experimental seccional transversal, realizado con la participación de 20 docentes. Se utilizaron el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE), el Test de estrés laboral y una entrevista estructurada, el primero para medir los estilos de afrontamiento, el segundo para evaluar el nivel de estrés y las causas de este, y el último para valorar otros factores. El análisis de datos se realizó con las aplicaciones Excel y JASP 0.19. Se encontró al 25% de docentes con estrés leve y al 15% con nivel medio, la sobrecarga fue la causa principal. Entre los estresores encontrados destacaron las juntas de curso, los padres y los estudiantes, como consecuencias se detectó cansancio, ganas de no ir a trabajar y dolor de cabeza, los estilos de afrontamiento utilizados fueron la FSP, la REP y la EVT. Se concluyó que existe estrés laboral en los docentes de la Unidad Educativa Particular Jacinto Burgos debido a la sobrecarga originada por estresores como los estudiantes y los padres, así como usar la evitación en varias situaciones, afectándolos física y psicológicamente.

Palabras clave: estrés laboral; estilos de afrontamiento; docentes; contexto educativo ecuatoriano.

Stress and coping methods in educators of Jacinto Burgos Private School, period 2024.

Abstract

Stress is one of the most studied phenomena due to the frequency in which it happens. In the teaching profession, it is constantly manifested, being caused by the excess of responsibilities, inadequate schedules, among others. The objective was to evaluate work stress and coping methods used by educators in Jacinto Burgos Private Educational school. This is a quantitative approach study with a descriptive, cross-sectional, non-experimental design, carried out with the participation of 20 educators. The Coping with Stress Questionnaire (CAE), the Work Stress Test and a structured interview were used, the first one to measure coping methods, the second one to evaluate the level of stress and its causes, and the last one to evaluate other factors. Data analysis was carried out using Excel and JASP 0.19 applications. 25% of educators were found with low stress and 15% with medium stress, overload was the main cause. Among the stressors found were course meetings, parents and students, as consequences were detected tiredness, desire not to go to work and headache, the coping methods used were FSP, REP and EVT. It was concluded that there is work stress among educators of Jacinto Burgos Private Educational school, due to the overload caused by stressors such as students and parents, as well as using avoidance in many situations, affecting them physically and psychologically.

Keywords: work stress; coping methods; educators; Ecuadorian educational context.

Introducción

El estrés es un problema muy frecuente actualmente, puesto que aparece en cualquier momento, afectando física, psicológica y emocionalmente al individuo. Entre los entornos donde se manifiesta regularmente está el laboral, debido a los constantes cambios que ha tenido a lo largo del tiempo como el surgimiento de nuevas responsabilidades que requieren las habilidades del trabajador para realizarlas, pero cuando las demandas superan sus recursos, la presión que sienten aumenta y comienzan a manifestarse los síntomas del estrés, repercutiendo en su desempeño y relaciones laborales.

Aunado a esto, entre las profesiones donde el estrés se manifiesta constantemente está la docencia, el rol que desempeñan es fundamental para el aprendizaje de nuevos conocimientos por parte de los estudiantes, Rojas (2017) indica que las profesiones donde se genera más estrés son las que hay contacto constante con aquellos que brindan un servicio como docentes, personal

sanitario, policías, bomberos, trabajador social, entre otras. Según Cantos y Díaz (2022), su trabajo inicia en la institución, impartiendo las materias correspondientes a cada nivel de estudio, llevan a cabo otras tareas y continúan su labor en casa, preparando las clase y actividades, las horas extras que cumplen fuera de la jornada laboral no son remuneradas. Esto convierte a la profesión docente en una de las más exigentes, las responsabilidades llegan a ser excesivas desencadenando que se sienta presionado y desarrolle estrés laboral.

Para corroborar lo anterior, un estudio realizado en Bogotá por Marenco y Ávila (2016) muestra que el 22.1% presenta estrés laboral que llega al burnout, así como los efectos que ocasiona: agotamiento, baja realización profesional, ansiedad e insomnio en diferentes categorías sociodemográficas como género, estado civil y tipo de contrato. Por otra parte, en el contexto nacional, se realiza una investigación en Riobamba, el 37.11 % de los docentes está expuesto al estrés (Maldonado, 2022). En el ámbito local, Reyna et al. (2022) llevan a cabo en las Instituciones de Educación Superior (IES) un trabajo para determinar el impacto del estrés en el rendimiento laboral, concluyen que los maestros mantienen un nivel de estrés significativo que limita su rendimiento laboral.

De igual forma, las causas del estrés docente son varias: clima laboral insatisfactorio, demandas excesivas, indisciplina del alumnado, falta de apoyo de las autoridades, horarios inadecuados, ansiedad, entre otras. En la ciudad de Quito, Terán (2019) realiza una investigación en 40 docentes para determinar la causa de su estrés, el 75% muestra un nivel moderado debido al clima laboral, la motivación, el exceso de responsabilidades y la comunicación. Otros estresores encontrados por Guerrero et al. (2024) son el mal afrontamiento, las presiones hacia el maestro, los bajos salarios junto a la insatisfacción en la remuneración, la falta de recursos para la enseñanza y la infraestructura inadecuada.

Además de las causas mencionadas, otro factor que contribuye a la manifestación del estrés radica en la interacción con las autoridades y los padres de familia. En relación al primero, existe una dualidad en las respuestas, unas apoyan y comprenden al docente mientras que otras minimizan las dificultades ignorando el problema, esto crea deterioro en el clima laboral y las relaciones con otros. Asimismo, los padres de familia contribuyen como fuente de tensión, a pesar de que los docentes comuniquen el progreso de sus hijos, ofreciendo estrategias para

ayudarlos a mejorar, algunos padres reaccionan con indiferencia o confrontación, esto no solo impide la resolución del problema, también origina frustración en el docente, aumentando la carga laboral.

En consecuencia, el estrés laboral en los docentes ocasiona: incapacidad de dejar a un lado su trabajo, problemas de sueño, cansancio físico y emocional, consumo de sustancias, dolores corporales, problemas gastrointestinales, mayor posibilidad de contraer enfermedades físicas como problemas respiratorios o cardiovasculares, entre otros (Chicaiza, 2023). Un caso estudiado en Guayaquil por Iguasnía y Saquisela (2021) revela que las consecuencias más frecuentes son: imposibilidad de conciliar el sueño, indigestiones y molestias gastrointestinales, sensación de cansancio, temblores musculares, tendencia a beber o comer más, pensamiento de que su trabajo no es valorado, desmotivación.

Por otra parte, para poder lidiar con este problema y sus causas, se utilizan distintos estilos de afrontamiento que adquirió de su experiencia y aprendizaje. Los estilos de afrontamiento son “las formas como hace frente a estas y otras situaciones” (Tacca y Tacca, 2019, p. 39). Algunos que suelen usar los docentes son: reevaluación positiva, buscar soluciones al problema, buscar apoyo social, entre otras. Contreras y Barraza (2016) realizan una investigación en Asunción para determinar los estilos de afrontamiento, estos son: buscar soluciones al problema y reevaluación positiva, aunque también se aplica la autofocalización negativa y la expresión emocional abierta cuando manifiestan síntomas del estrés. Asimismo, según Martínez (2015) los estilos de afrontamiento que utilizan los docentes son focalización en solución de problemas y reevaluación positiva, sin embargo, a diferencia del anterior, se recurre a la evitación en lugar de la autofocalización negativa y la expresión emocional abierta.

La efectividad de los estilos de afrontamiento también depende de las características del individuo como: carácter, personalidad y manejo de emociones, esto junto a los recursos que posea puede aliviar o contribuir al problema. Esto ocurre mucho en la docencia, las capacidades y recursos para manejar ciertas situaciones no son suficientes, por ende, la tensión que les provoca crece y comienza a afectar sus relaciones y su rendimiento laboral.

Las evidencias presentadas exponen el estrés laboral en los docentes, así como los estilos de afrontamiento para tratarlo, siendo la problemática la relación existente entre las exigencias de

su rol causantes del estrés y los estilos de afrontamiento usadas para lidiar con ellas, ya que este último influye sobre la primera, reduciéndola o agravándola. Por ende, la relevancia de este estudio es significativa para tener mayor claridad sobre la situación del contexto local, pues casi no existen estudios de este tema en Portoviejo, y los que hay, no abordan cuestiones como los estresores existentes o la relación entre los estilos de afrontamiento y el nivel de estrés laboral. Este conocimiento contribuye a la formación de posibles estrategias de apoyo que se adapten a las necesidades de los docentes locales, dando originalidad al estudio.

El objetivo es evaluar el estrés laboral y los estilos de afrontamiento que emplean los docentes de la Unidad Educativa Particular Jacinto Burgos. Entre los objetivos específicos están: identificar los factores estresores en los docentes, analizar los estilos de afrontamientos que utilizaron los docentes y determinar las consecuencias ocasionadas por el estrés laboral.

Materiales y métodos

Participantes

El tipo de muestra es censal debido a que la población es pequeña, por ende, es un número manejable y se trabajó con todos los miembros del grupo, haciendo al tipo censo el adecuado para la investigación al ser todos los individuos importantes para el estudio. Los participantes están conformados por 20 docentes de la Unidad Educativa Particular Jacinto Burgos. La selección fue realizada por muestreo no probabilístico por conveniencia debido a la disposición de las autoridades y docentes para realizar la investigación.

Los criterios de exclusión de la muestra son: las autoridades de la institución, los estudiantes y factores externos al trabajo, solo se toman en cuenta a los maestros de todos los cursos.

Esta población de docentes es representativa porque todos son profesores principales, es decir, son los maestros habituales que enseñan durante todo el año lectivo, a diferencia de los suplentes, además de que algunos mostraban síntomas de estrés después de salir del trabajo, por lo que, se los escogió al cumplir con los criterios de búsqueda para esta investigación.

Diseño

El enfoque de esta investigación es cuantitativo, puesto que se buscó recopilar datos de las variables estudiadas y con el uso de la estadística se responde a las cuestiones planteadas.

El tipo de investigación es descriptiva no experimental, puesto que no hubo manipulación de las variables por experimentación, en su lugar, se recopilaron los datos para luego identificar y describir las causas, el nivel de estrés, las consecuencias y los estilos de afrontamiento utilizadas por los docentes.

El alcance de esta investigación es transversal, ya que no se realizaron estudios en diferentes períodos de tiempo, sino que fue llevado a cabo en un único momento.

El nivel de investigación es inductivo-deductivo, puesto que esta investigación se centró en comprender la situación de los docentes, pasando desde lo específico hasta llegar a interpretaciones generales.

Instrumentos

Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)

Es un instrumento desarrollado por Sandín y Chorot (2003), la finalidad es evaluar siete estilos básicos de afrontamiento: 1) focalizado en la solución de problemas, 2) autofocalización negativa, 3) reevaluación positiva, 4) expresión emocional abierta, 5) evitación, 6) búsqueda de apoyo social y 7) religión. Consta de 42 ítems correspondientes a las 7 formas de afrontamiento con grados de uso que va desde 0 (nunca) a 4 (casi siempre). Para calificar el test se suma los resultados de los ítems pertenecientes a cada subescala, el resultado se interpreta como la frecuencia con la que se usa un tipo de afrontamiento del estrés. Este test se utilizó para evaluar los estilos de afrontamiento utilizados por los maestros.

Referente a los datos psicométricos, el coeficiente del alfa de Cronbach de las 7 dimensiones varía entre 0.64 y 0.92 con una media de 0.79, ubicándola en un nivel entre aceptable y excelente en fiabilidad, las 7 dimensiones/subescalas aisladas son bastante consistentes en lo que se deseaba medir, otorgándole validez interna a cada subescala del CAE,

las correlaciones entre factores están en baja o moderada, los autores indican utilizar el cuestionario para medir solo los estilos de afrontamiento mostrados.

Test de Estrés Laboral, Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (CPP)

Esta versión es adaptada del Cuestionario de problemas psicosomáticos de Hock en 1988, este cuestionario fue realizado por el Instituto Mexicano de Seguro Social (IMSS) (2016), sirve para medir el nivel de estrés en los trabajadores en base a los síntomas relacionados y las causas, cuenta con dos dimensiones de esta última, la sobrecarga y desgaste emocional. Tiene 12 ítems con escala de medición de Likert de 6 puntos, para calificarlo, se suma el resultado de todos los ítems y el nivel de estrés va según el puntaje que muestre la escala, para las causas, se suman los ítems correspondiente a las 2 subescalas y el resultado final determina la principal.

Este test se utilizó para medir el nivel de estrés y las causas de este en los educadores, para esto se modificó la redacción de las preguntas con el fin de adaptarlas al contexto ecuatoriano y sean entendibles para los participantes, en este caso, se reformularon los ítems del test combinando palabras usadas comúnmente en el medio local y la descripción de los mismos con la finalidad de hacerlos más claros.

En los datos psicométricos, el coeficiente del alfa de Cronbach muestra una puntuación de 0.78, colocándola en un nivel aceptable de fiabilidad, cuenta con la validación de las autoridades de México que emplearon el instrumento en su población.

Entrevista

Se utilizó una entrevista estructurada con 6 preguntas abiertas elaboradas por el investigador que generen datos medibles. Esta se realizó con la finalidad de conocer las consecuencias y factores implicados en el estrés laboral que presentan los docentes.

Procedimiento

Se llevó una solicitud a la institución para efectuar la investigación, una vez aceptada, se explicó detalladamente a las autoridades sobre lo que trataba el estudio, los objetivos y la metodología. En días donde los docentes estaban disponibles, se realizó la entrevista y la aplicación de los instrumentos.

Los instrumentos se utilizaron en jornadas diferentes dentro de una habitación aislada, se administraron a los docentes individualmente, explicando las instrucciones con claridad y la finalidad de estos, luego se aplicó una entrevista con preguntas abiertas.

Cuestiones éticas

A cada docente se le dio un consentimiento informado que estaba en los instrumentos aplicados, donde se resalta la confidencialidad de los datos obtenidos, el uso que se les dió, el anonimato, la voluntariedad donde se resalta que si desea puede retirarse del estudio en el momento que desee y que la participación no es obligatoria, por último, se dejó el correo del investigador para que pueda contactarlo en caso de alguna pregunta sobre la investigación o los instrumentos.

Análisis de datos

Una vez ejecutados los test y la entrevista, se procedió a cargar los datos de los cuestionarios en la aplicación JASP 0.19, donde se analizaron y ordenaron en tablas que muestran los resultados de forma clara. En cuanto a la entrevista, la información se procesó en Excel debido a que se toma en cuenta a la muestra de forma general, por lo que no fue necesario el uso de JASP 0.19.

Resultados

Los resultados obtenidos fueron significativos estadísticamente porque muestran con exactitud las variables estudiadas sin posibilidades de resultados al azar, se puede apreciar la diferencia entre estos con datos numéricos que sirvieron para comprender de mejor manera el nivel del problema en el contexto estudiado. Los principales resultados fueron:

Tabla 1

Nivel de estrés de los docentes de la Unidad Educativa Particular Jacinto Burgos

Nivel de estrés	Cantidad	Porcentaje
Sin estrés	12	60%
Estrés leve	5	25%
Estrés medio	3	15%
Total	20	100%

Al analizar a toda la población, los resultados obtenidos muestran que el 60% de los docentes no manifiesta estrés laboral, mientras que el 25% indica padecer de estrés leve y el 15% restante en nivel medio. Esto quiere decir que alrededor del 40% lo padecen, siendo un número significativo tomando en cuenta la cantidad de maestros presente en la unidad educativa. Estos resultados son parecidos a los de Maldonado (2022) con el 37.11% expuestos al estrés o el de Marenco y Ávila (2016) con el 22.1% en niveles altos.

Tabla 2:

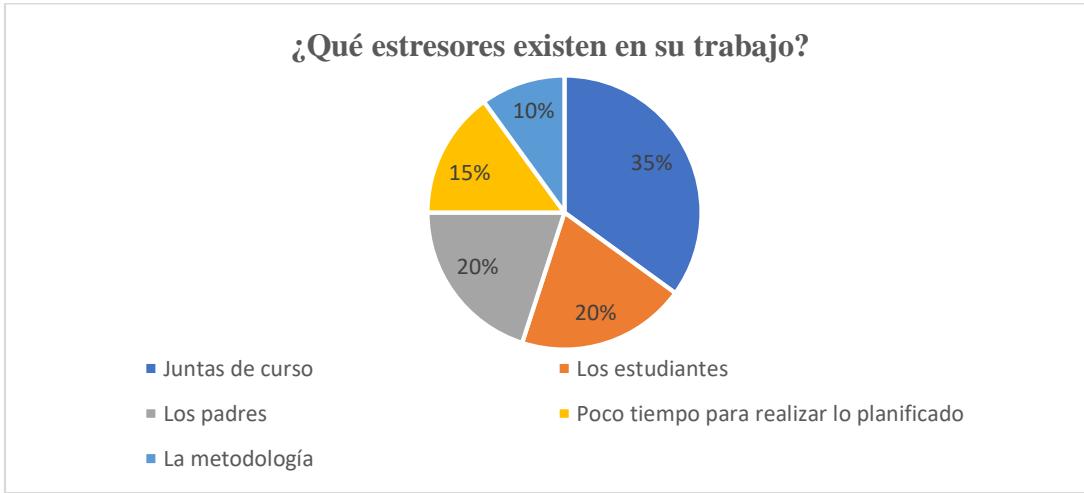
Principales causas del estrés en los docentes de la Unidad Educativa Particular Jacinto Burgos

Nivel de estrés	Causas del estrés		
	obrecarga	Desgaste emocional	tal
Estrés leve	2	3	;
Estrés medio	3	0	;
Total	5	3	;

Como se puede observar, la principal causa del estrés en los docentes es la sobrecarga de responsabilidades con 5 maestros, mientras que el desgaste emocional solo cuenta con 3 profesores. Este factor explica en parte la diferencia en los niveles de estrés de cada profesor que se muestran en la tabla 1, pues aquellos con estrés medio tienen mayores responsabilidades y los que tienen estrés leve, tienen menos tareas, a pesar de tener desgaste emocional, manejan bien la situación y logran mantener el estrés en niveles reducidos. Este resultado contrasta con los estudios de Guerrero (2024) y Terán (2019), donde la sobrecarga por las exigencias laborales y presiones hacia el docente son las mayores causantes de estrés. Para afirmar lo mencionado, según Demerouti & Bakker (2011), el job demands-resources model of burnout plantea que, aunque las exigencias no son todas negativas, si son factores que influyen mayormente en el estrés cuando el empleado se sobre esfuerza por cumplirlas.

Figura 1:

Principales estresores presentes en el trabajo de los docentes de la Unidad Educativa Particular Jacinto Burgos

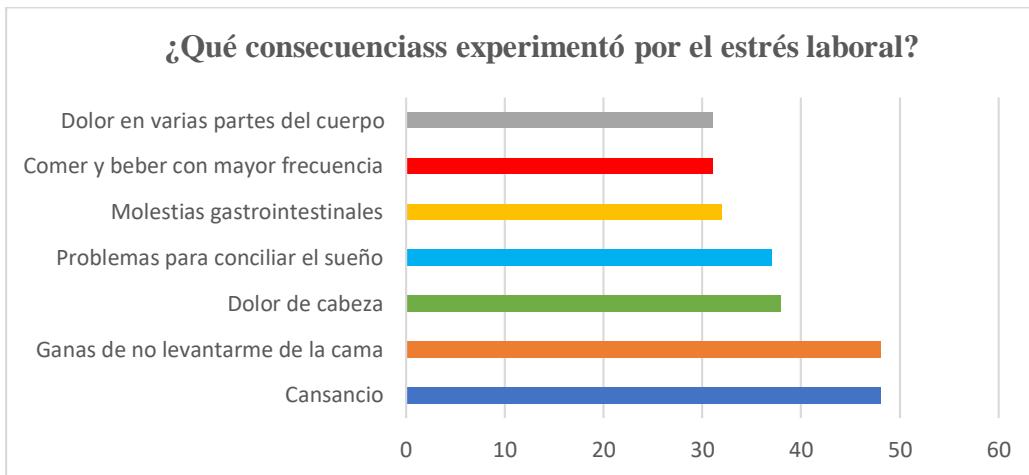


Existen varios estresores en el trabajo de estos docentes, el 35% considera estresante las juntas de curso, esto se relaciona con las siguientes causas que son los estudiantes y los padres con un 20%, según ellos “hay estudiantes muy indisciplinados y los padres no hacen nada a pesar de que les decimos sobre esto, además otros estudiantes no tienen un buen rendimiento en clases tenemos que darles más atención”, esto hace que lidiar con ello en las juntas de curso les resulta estresante, después está el poco tiempo para realizar lo planificado comentando: “a veces no hay tiempo suficiente para hacer todas las actividades planeadas”, por último, está la metodología, “los métodos utilizados para las clases no cubren las necesidades de todos los alumnos”. Las 3 primeras causas contribuyen en mayor medida a que prevalezca la sobrecarga, como se ve en la tabla 3, las otras dos, si bien influyen en la sobrecarga, también lo hacen con el desgaste emocional por la frustración que le genera.

Figura 2:

Consecuencias provocadas por el estrés laboral en los docentes de la Unidad Educativa

Particular Jacinto Burgos.



En cuanto a las consecuencias del estrés laboral, se observa que el cansancio y las ganas de no levantarse de la cama son más frecuentes con 48 cada una, seguido del dolor de cabeza con 38, los problemas para conciliar el sueño con 37, las molestias gastrointestinales con 32, por último, comer y beber con mayor frecuencia junto al dolor en varias partes del cuerpo con 31. Muchos de ellos dijeron “mayormente siento cansancio por el trabajo, a veces me duele la cabeza, la barriga, la espalda o las piernas, no puedo dormir porque me quedo planificando las actividades de la siguiente clase y para calmarme empiezo a comer de más, a veces no quiero levantarme de la cama para no ir a trabajar, pero igual tengo que hacerlo”. Estos resultados se complementan con las causas, pues, la sobrecarga genera cansancio y otros síntomas físicos, sumado al desgaste emocional, en algunos ocasiona que tengan ganas de no levantarse de la cama para trabajar. Estas consecuencias son las respuestas del cuerpo ante el estrés, necesarios para la supervivencia según lo dicho por Hans Selye, aquellos con mayor estrés experimentan más (Casanova et al., 2023, pág 5).

Tabla 3:

Estilos de afrontamiento del estrés de los docentes de la Unidad Educativa Particular Jacinto Burgos

Estilos de afrontamiento	Media
FSP	15,9
AFN	8,55
REP	16,15
EEA	7,7
EVT	14,1
BAS	12,7
RLG	8,85

Los resultados muestran que el estilo de afrontamiento más utilizada por los docentes fue la reevaluación positiva (REP) con 16.15, seguida de la focalización en la solución de problemas (FSP) con 15,9, luego está la evitación (EVT) con 14.1, la búsqueda de apoyo social (BAS) con 12.7, la religión (RLG) con 8.85, la autofocalización negativa (AFN) con 8.55 y, por último, la expresión emocional abierta (EEA) con 7.7. Estos datos muestran que los maestros cuentan con buenos estilos de afrontamiento, pero, el uso frecuente de la evitación da a entender que hay situaciones que prefieren dejar de lado, como aquellas relacionadas con los padres, influyendo en el nivel de estrés, además, aunque existen estilos con una mayor puntuación, no significa que todos los usen con la misma frecuencia, por ende, algunos no tienen buen manejo del estrés.

Según lo expuesto, las características personales influyen en la efectividad del afrontamiento, esto lo reafirma Kivak (2024) cuando habla del Transactional model of stress and coping de Lazarus y Folkman, este modelo plantea que las evaluaciones cognitivas influyen en las respuestas emocionales y el comportamiento. Es decir, aquellos que usan la evitación, no manejan de la forma adecuada el estrés, sea por falta de apoyo social o recursos externos, baja

resiliencia y normas culturales, además, la mayoría encuentra formas adecuadas al ser la FSP y REP las más utilizadas.

Discusión

El objetivo del estudio fue evaluar el estrés laboral y los estilos de afrontamiento que emplean los docentes de la Unidad Educativa Particular Jacinto Burgos, el cual se cumplió satisfactoriamente al igual que los específicos gracias a la evaluación con la metodología utilizada se identificó el nivel de estrés laboral, las causas y consecuencias además de los estilos de afrontamiento utilizados.

Referente al estrés laboral, el 40% de los docentes lo manifestó, de estos, el 25% leve y el 15% medio. Esto concuerda con varios estudios con más del 30% de docentes manifestando estrés laboral, algunos son: Agyapong et al. (2022), estados unidos, la prevalencia del estrés varía de 8.3% a 87.1%, Campos et al. (2024), Universidad de Zacatecas, el 51% leve, 22% moderado y 26.5 alto, Oles y Martins (2024), Portugal, el 70.6% presentó estrés entre leve y grave, Flores et al. (2024), España, el 48% tiene nivel alto.

Pasando a las causas, la principal fue la sobrecarga, con los padres, estudiantes y juntas de curso como principales estresores, Elliot et al. (2023) concuerdan que los estudiantes son la principal fuente de estrés, pero destacan también la falta de apoyo emocional.

Las consecuencias obtenidas fueron: cansancio, dolor de cabeza, ganas de no levantarse de la cama, comer y beber con mayor frecuencia, molestias gastrointestinales, problemas para conciliar el sueño y dolores en varias partes del cuerpo. De León (2021) obtuvo resultados similares con falta de sueño, problemas físicos y estomacales, pero también hubo desmotivación, menor rendimiento laboral, ansiedad y disminución de las relaciones sociales.

Finalmente, los estilos de afrontamiento utilizados fueron: focalización en resolución de problemas, reevaluación positiva y evitación. Martínez (2015) así como Contreras y Barraza (2016) concuerda que las estrategias más utilizadas fueron la REP y FSP, aunque Martínez (2015) destaca la AFN y EEA en lugar de la evitación.

Entre las limitaciones de este estudio están: no aporta datos relevantes para formular nuevos modelos de investigación, más que nada se puede usar para investigaciones

correlacionales o afirmar hipótesis, tampoco se pueden controlar factores externos que influyen en el estrés laboral de los docentes. Al ser un trabajo con muestra pequeña, no es útil para dar un margen general de la situación en Portoviejo, así como mostrar el estrés laboral en periodos de tiempo determinados al ser transversal.

Conclusiones

Se concluye que, existe estrés laboral con niveles entre leve y medio en una parte considerable de los docentes, siendo la principal causa la sobrecarga, los estresores encontrados fueron: juntas de curso, estudiantes y padres, como consecuencias frecuentes se obtuvo: cansancio, ganas de no levantarse de la cama y dolores de cabeza. Maldonado (2022) también obtuvo más del 30% de docentes con estrés (37.11%), Terán (2019) obtuvo igualmente la sobrecarga como causa al igual que Iguasnía y Saquisela (2121) con las consecuencias.

Referente a los estilos de afrontamiento, utilizan mayormente la focalización en solución de problemas y la reevaluación positiva, sin embargo, se obtuvo un puntaje significativo en evitación, lo que indica el uso frecuente de este cuando se enfrentan a situaciones consideradas complicadas, influyendo en el nivel de estrés manifiesto, pues evitar los problemas con el tiempo contribuye al surgimiento de nuevos problemas de salud. Los resultados son similares al estudio de Martínez (2015) y al de Contreras y Barraza (2016) en la FSP y REP, comprobando que la FSP y REP son más usadas. Según Lazarus y Folkman, el uso de la evitación puede deberse a la falta de apoyo social o recursos externos, baja resiliencia, normas culturales, etc.

Para solucionar estos problemas, se puede enseñar a los maestros nuevas habilidades y estrategias, a manos de profesionales, que le permitan manejar de mejor manera el estrés y las situaciones que lo provocan, sea mediante charlas, talleres u otros medios. Asimismo, las autoridades podrían mejorar la metodología de enseñanza y la planificación de actividades, organizar charlas con los padres para darles a entender la importancia de su intervención en la educación de sus hijos, hablando de los problemas en clase y las medidas que pueden tomar, esto se puede realizar después de las juntas de cursos o planificar un día para ello.

Referencias bibliográficas

- Agyapong, B., Obuobi Donkor, G., Burback, L. & Wei, Y. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *International Journal of Environ. Research and Public Health.* 19(17), 1. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
- Campos García, J. E., Falcón Reyes, L. P., Franco Trejo, C. S., Chávez Lamas, N. M., González Álvarez, A. K. y Medrano Rodríguez, J. C. (2024). Características laborales y nivel de estrés en docentes universitarios. *Conference Proceedings, Jornadas de Investigación en Odontología.* 4(4), 1-6. <https://doi.org/10.71896/cpjio.v4i4.2853>
- Cantos, F. y Díaz, T. (2022). Síndrome de Burnout en docentes de la Unidad Educativa Horacio Hidrovo Velázquez, Portoviejo. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional,* 7(11), 980-991. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9263552>
- Casanova Moreno, M. C., Gonzales Casanova, W., Machado Reyes, F., Casanova Moreno, D. y González López, M. (2023). Hans Hugo Bruno Selye y el estrés, hito en la historia de la Medicina moderna. *Gaceta Médica Espirituana.* 25(2), 1-12.
<https://revgmespirituana.sld.cu/index.php/gme/article/view/2492>
- Contreras, P. y Barraza, A. (2016). Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en docentes de educación básica. *Eureka,* 13(2), 248-262.
<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/06/905721/eureka-13-2-14.pdf>
- Chicaiza Quillupangui, J. W. (2023). *El estrés laboral y su incidencia en el desempeño laboral en docentes del Colegio Técnico San José de la ciudad de Quito en el periodo 2022-2023* [Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana de Quito].
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/24205/1/TTQ971.pdf>
- Demerouti, E., & Bakker, A.B. (2011). The Job Demands–Resources model: Challenges for future research. *SA Journal of Industrial Psychology/SA Tydskrif vir Bedryfsielkunde,* 37(2), 1-9. <https://doi.org/10.4102/sajip.v37i2.974>

Elliot, A., Reddy, L. A., Lekwa, A. J. & Fingerhut, J. (2023). Teacher stress and supports, classroom practices and student outcomes in high poverty urban elementary schools.

Psychology in the Schools. 61(1), 29-42. <https://doi.org/10.1002/pits.23023>

Flores España, X. DC., Armijos Reyes, J. D. y Castillo Solano, C. M. (2024). Estrés laboral y trastornos músculo esqueléticos en docentes. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*. 5(3), 876–891. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i3.303>

Guerrero, R., Maldonado, J., Arias, A., Díaz, O., Paredes, I. y Véliz, L. (2024). La sobreexplotación docente en el Ecuador: una realidad que enfrenta la educación ecuatoriana. *Revista Científica Multidisciplinaria G-Nerando*, 5(1), 531–543.
<https://doi.org/10.60100/rcmg.v5i1.211>

Iguasnía, S. y Saquisela, M. (2021). Estrés laboral, causas y consecuencias en los docentes de la Unidad Educativa Fiscal Jaime Roldós Aguilera del Distrito Ximena 2 de la ciudad de Guayaquil. *Digital Publisher CEIT*, 6(1), 18-28.
<https://doi.org/10.33386/593dp.2021.1.408>

Instituto Mexicano de Seguridad Social (15 de diciembre de 2016). *Estrés laboral*.
<https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>

Kivak, R. (2024). *Transactional model of stress and coping*. <https://www.ebsco.com/research-starters/psychology/transactional-model-stress-and-coping>

Maldonado González, L. N. (2022). *Análisis del estrés laboral en docentes de la Unidad Educativa 11 de Noviembre, Riobamba-Ecuador* [Artículo científico de maestría en salud ocupacional, Universidad Regional Autónoma de los Andes].
<https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/15252>

Marenco, A. y Ávila, J. (2016). Burnout y problemas de salud mental en docentes: diferencias según características demográficas y sociolaborales. *Psychología. Avances de la Disciplina*, 10(1), 91-100. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297245905009>

Martínez, J. (2015). Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés: burnout y estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 31(1), 1-9. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rpto.2015.02.001>

Oles, H. e Martins, C. M. (2024). A prevalência de estresse em professores da rede pública. *Congresso Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida*. 7(1), 1.
<https://doi.org/10.61661/congresso.cbmev.7.2024.117>

Reyna, V., Salazar, G. y Macías, D. (2022). Impacto del estrés en las actividades laborales del docente universitario: Caso IES de Manabí-Ecuador. *Journal Business Science*, 3(1), 42-52. https://revistas.uleam.edu.ec/index.php/business_science/article/view/206

Rojas Alfonso, S. (2017). *Estrés en profesiones de riesgo* [Tesis de grado, Universidad de la Laguna].
<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6908/ESTRES%20EN%20PROFESIONES%20DE%20RIESGO.pdf?sequence=1>

Sandín, B. y Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-54.
<https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941>

Tacca, D. y Tacca, A. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Investigación Psicológica*, 1(21), 37-56.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9047027>

Terán Parra, A. E. (2019) *Estrés laboral en los docentes de educación básica sección primaria de la Unidad Educativa San Luis Gonzaga* [Tesis de grado, Universidad Central del Ecuador]. <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/ae85a9d5-d7f7-45d1-8032-267f3078e834/content>

Contribución de autoría

ROLES	AUTORES QUE ASUMIERON EL ROL
Conceptualización	Johy Daniel Pico Aray
Análisis formal	Johy Daniel Pico Aray
Investigación	Johy Daniel Pico Aray
Metodología	Johy Daniel Pico Aray/ María Alexandra Gutiérrez Izquierdo (tutora supervisora)
Supervisión	María Alexandra Gutiérrez Izquierdo (tutora supervisora)
Redacción – borrador original	Johy Daniel Pico Aray/ María Alexandra Gutiérrez Izquierdo (tutora supervisora)

Responsabilidades éticas:

Yo, Johy Daniel Pico Aray, declaro como autor de esta investigación, que no se realizaron experimentos con seres humanos. Inicialmente, se informó de manera general tanto a las autoridades de la institución educativa como a la población estudiada, las finalidades y los objetivos del estudio, así como las garantías derivadas del consentimiento informado por parte del autor y el asentimiento informado de los docentes participantes.

Financiación:

Esta investigación no contó con financiamiento por parte de entidades públicas o privadas, todo vino de los recursos del autor.

Conflictos de interés:

Yo, Johy Daniel Pico Aray, declaro como autor no tener conflictos de interés respecto a esta investigación.