

TRABAJO DE FIN DE GRADO

# **ESTRÉS DOCENTE**

ALUMNAS:

IRENE DE LEÓN BRUNO

**GRADO EN MAESTRA DE EDUCACIÓN INFANTIL**

TUTORA: CARMEN NIEVES PÉREZ SÁNCHEZ

CURSO ACADÉMICO 2020/2021

CONVOCATORIA: JULIO

## **Resumen**

Este trabajo de fin de grado es un proyecto de investigación. En él se analiza la salud general y el estrés que padecen los docentes del segundo ciclo de Educación Infantil y toda la etapa de Educación Primaria en la isla de Tenerife. Para ello, se lleva a cabo un cuestionario con el fin de recabar datos relativos a la salud y bienestar de los docentes en el ámbito laboral.

Asimismo, se analizan los datos obtenidos a partir del cual se concluye que hay un elevado número de docentes que han sufrido alguna vez estrés docente o el síndrome de Burnout y lo han superado gracias a determinadas estrategias. Del mismo modo, se analizan otros datos como las causas que provocan este estrés, así como sus consecuencias.

**Palabras clave:** docentes, estrés, síndrome de burnout, educación infantil, educación primaria.

## **Abstract**

This end-of-degree project is a research project. It analyses the general health and stress that the teachers suffer in the second cycle of early childhood education and the entire stage of Primary Education on the island of Tenerife. Therefore, a questionnaire is carried out in order to retrieve data about the health and well-being of teachers in the workplace.

In addition, the data is analysed and as a result it is concluded that there is a high number of teachers who have suffered at some time teacher stress or Burnout syndrome and have overcome it because of certain strategies. In the same way, other data is studied such as what causes this stress and its consequences.

**Key words:** teachers, stress, burnout syndrome, childhood education, primary education.

# ÍNDICE

<b>1.Introducción</b> .....	3
<b>2.Fundamentación/marco teórico</b> .....	5
<b>2.1 Definición de estrés y de estrés docente</b> .....	5
<b>2.2 Contextualización</b> .....	5
<b>2.3 Marco legal</b> .....	6
<b>2.4 Tipo de estrés</b> .....	7
<b>2.5 Causas y consecuencias</b> .....	7
<b>2.6 Prevención y estrategias para superar o evitar el estrés en los docentes.</b> .....	10
<b>3.Objetivos</b> .....	12
<b>4. Metodología</b> .....	13
<b>5. Resultados</b> .....	14
<b>7. Referencias Bibliográficas</b> .....	24
<b>8.Anexos</b> .....	28

## **1.Introducción**

En el siguiente documento se detalla el trabajo de investigación que se lleva a cabo para dar respuesta a cuestiones sobre el estrés de los docentes. Para ello, se hará un cuestionario a maestros y maestras del segundo ciclo de educación infantil y de toda la etapa de educación primaria en toda la isla de Tenerife.

El estrés docente es un tema que se ha tratado a lo largo de muchos años ya que un gran número de profesoras y profesores lo han padecido. Esto, como se ve en este trabajo, es debido a diversas causas y puede provocar consecuencias que afectan a la salud de los docentes. Como futura maestra me interesa este tema porque es una manera de prevenirlo o poder superarlo de la mejor manera posible.

La organización general del trabajo sigue el esquema organizativo de un proyecto de investigación: comenzando por un marco teórico donde se aborda la definición de estrés docente, su contextualización, su marco legal, los tipos de estrés que hay, las causas y las consecuencias de dicho estrés y las prevenciones para evitarlo o superarlo. A continuación, se detallan los objetivos y las hipótesis. Las hipótesis y preguntas planteadas previamente están relacionadas con las causas que provocan el estrés que padecen los maestros y maestras. De esta manera, se plantea si el mismo puede tener relación con las condiciones sociales, económicas y culturales en las que se encuentra enmarcadas el centro educativo; así mismo se investiga si están relacionadas también con la antigüedad de los y las docentes o si el estrés se ha visto incrementado con motivo de la situación producida por el COVID-19.

Al tratarse de un proyecto de investigación se tratan cuestiones actuales que están viviendo los docentes como es la pandemia por el COVID-19. Este suceso ha provocado estrés porque han exigido que los profesores y profesoras se adapten a unas circunstancias en sí estresantes por el nivel de novedad, incertidumbre y riesgo... Para ello, han tenido que trabajar más horas, explicar las clases digitalmente, sustituir a otros compañeros y compañeras por enfermedad,etc.

Para poder observar todas estas situaciones elaboramos un cuestionario como instrumento para la investigación. Dicho cuestionario consta de 19 preguntas para los y las docentes sobre el estrés docente y otros aspectos.

Tras esto, se han obtenido los datos y una vez realizado el vaciado se ha dado paso al análisis y a las discusiones sobre los resultados. Para finalizar, se ha elaborado una conclusión, así como un apartado donde recoge la bibliografía utilizada y los anexos. En estos anexos se encuentra el cuestionario y los gráficos de los datos.

Algunas de las dificultades que se ha encontrado a la hora de elaborar este trabajo ha sido por el COVID-19, ya que no se ha podido ir a los centros más cercanos a hacer los cuestionarios y se ha tenido que optar por un cuestionario online. Por ello, el número de respuestas obtenidas son menores de las que se podría haber adquirido si se pudiera asistir a los colegios para realizar dicho cuestionario.

## **2.Fundamentación/marco teórico**

### **2.1 Definición de estrés y de estrés docente**

La definición más utilizada es la propuesta por Lazarus y Folkman (1986) en psicología. Esta declara que el fenómeno del estrés es una relación entre las personas y su entorno. Dicha relación es evaluada como amenazante o desbordante de sus recursos, causando un peligro para su bienestar y salud. Por ello, la persona lleva a cabo estrategias para evitar o reducir la sensación de amenaza que puede llegar a causar una situación, es decir, realizan una valoración primaria para calificar estas situaciones como irrelevantes, benignas-positivas o estresantes. Estas valoraciones pueden ser conscientes o intuitivas, automáticas e inconscientes. Si en la evaluación, el individuo determina que la situación es estresante o amenazante, deberá analizar los objetivos que están comprometidos y, más adelante, en la valoración secundaria, deberá valorar las opciones de manejo para accionarlas sobre la situación. (Lazarus, 2000).

Por otro lado, enfocándonos en el estrés docente, Kyriacou y Sutcliffe (1978) lo definen como una experiencia en el trabajo que conlleva emociones negativas y causan enfado, frustración, ansiedad o depresión y van acompañadas de modificaciones fisiológicas y bioquímicas. Los docentes, al igual que otros profesionales, sufren el síndrome Burnout, conocido también como “síndrome del profesional quemado” o de “desgaste profesional”. Dicho síndrome lo sufren aquellas personas que se dedican a la atención de servicios humanos directos como enfermeros, policías, etc.

### **2.2 Contextualización**

En este apartado se hará hincapié en aspectos problemáticos que antes eran motivo de estrés en los docentes.

Un aspecto problemático es el número de alumnos por aula. Esta cifra en el curso 2000-01, según la Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE), no podían superar los 20 alumnos y alumnas en Educación Infantil y 25 en Educación Primaria, tanto en España como en Canarias. Sin embargo, en los años 80-90 este número era mucho más elevado, teniendo alrededor de 28 alumnos y alumnas en las clases de infantil y 30 en educación primaria. Esto provocaba un alto nivel de estrés por parte de los docentes ya que carecían de recursos materiales y humanos para poder dar clase a todo el alumnado, por tanto, los docentes no podían dar una atención individualizada.

Actualmente, por el covid-19 las aulas se han disminuido a 15 alumnos por aula para evitar contagios mientras que los otros alumnos restantes se conectan vía online.

Otro factor a destacar era la relación las familias. Actualmente en los colegios la relación institución-familia se le da más importancia que en años anteriores porque a la familia se le considera una pieza clave para la educación de los alumnos. Por el contrario, en el pasado no se les daba la misma importancia y eran llamados si el niño o la niña tenía un problema en el centro. Esto conllevaba a que los padres y las madres colaborasen menos y exigieran a los maestros y maestras más responsabilidades.

Asimismo, el paso de un cuaderno y un lápiz para apuntar las faltas a un ordenador se convirtió en un cambio que al principio podía generar estrés en el profesorado por la falta de entendimiento y ser un objeto que nunca habían usado.

### **2.3 Marco legal**

En España, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Ley 31/1995 de 8 de noviembre), expone el objetivo de concienciar a la sociedad de lo importante que es evaluar, prevenir y disminuir los accidentes y mejorar la salud, así como de la calidad de vida de los trabajadores.

En Canarias, según el Decreto 168/2009, de 29 de diciembre, de adaptación de la normativa sobre prevención de riesgos laborales en el ámbito de la Administración Pública de la Comunidad Autónoma de Canarias y sus Organismos Autónomos, las administraciones deberán lograr un mejor y más eficaz cumplimiento de la normativa de riesgos laborales, favoreciendo la implicación de los empleados públicos en la mejora de la seguridad y la salud en el trabajo.

Sin embargo, el estrés no se recoge como enfermedad laboral y, por tanto, se basan en estrategias recogidas en postulados teóricos y en evidencias empíricas sobre la efectividad de programas para intervenir y tratar de evitar o disminuir sus consecuencias (Donaldson, 1995; Levi y Lunde-Jensen, 1996). En estos, se les enseña a los docentes a relajarse, a adquirir o mejorar sus habilidades de comunicación, etc. No obstante, no mejoran las condiciones de trabajo.

## **2.4 Tipo de estrés**

### **-Estrés Burnout**

Este síndrome se le conoce como “síndrome del profesional quemado” o “síndrome de quemarse en el trabajo”. Es un tipo de estrés generado en personas que tienen una profesión vocacional. Al principio, suele afectar a la vida laboral, pero poco a poco llega a la vida social y familiar del trabajador afectado. Las causas más comunes son el entorno de trabajo y las condiciones laborales como por ejemplo el aumento de horas y tener que llevar trabajo a casa. Además, los síntomas más frecuentes son la depresión y la ansiedad.

Este síndrome puede dividirse en dos tipos. El primer tipo se denomina “Burnout activo” y se caracteriza por relacionarse con elementos externos a la profesión. Por parte del empleado este mantiene una conducta asertiva. Por otro lado, el segundo tipo se denomina “Burnout pasivo” y se caracteriza por tener el empleado sentimientos de apatía y relacionarse con factores internos psicosociales.

### **-Estrés por COVID- 19**

Una de las consecuencias adversas del cierre de las escuelas tras experimentar la pandemia actual ha sido la confusión y el estrés entre el personal docente. Esto es causado por la brusquedad de las medidas que se han tenido que adoptar, la incertidumbre sobre su duración y la escasa experiencia con la educación a distancia. Del mismo modo, la responsabilidad sanitaria que conlleva asegurar la salud de los alumnos y los profesores sin tener pautas de como se tenía que realizar ha sido causa de estrés. Otras desventajas que ha ocasionado un problema de estrés en los docentes es el aislamiento resultante de la pérdida de contacto directo con los estudiantes, más en infantil y en los primeros años de primaria, ya que hay más contacto con ellos que en años superiores; disminución de la creatividad por la limitación a la hora de realizar las actividades, jornadas laborales más largas por la intensificación del trabajo y una mayor exposición a enfermedades.

## **2.5 Causas y consecuencias**

Existen diversas causas por las que se genera estrés en los docentes. Por un lado, encontramos factores psicosociales. Estos, según Cano (2000), son: el exceso de trabajo o la falta del mismo, superiores u otros compañeros de trabajo que no cooperan entre sí, exceso de trabajo, falta de tiempo para terminar el trabajo de forma satisfactoria, tanto



para el profesional como para los demás; posibles muestras de violencia, intimidación o amenazas, etc.

No obstante, además de estos factores, encontramos otras fuentes que hay que tener en cuenta como es el caso de los rasgos demográficos. Por su parte, Zavala (2008) declara que las características de estos factores hacen que se priorice por encima de otros como los rasgos personales o los factores de primer y segundo orden (Blase Esteve). Del mismo modo, los rasgos demográficos son más susceptibles de tomarlos en cuenta en nuestra propia persona. Por ello, hablaremos de diferencias en relación al género, a la edad, al estado civil y otras variables a tener en cuenta.

En relación a las diferencias de género, un estudio en los Estados Unidos, mencionado por Torres (2001), afirmó la significancia de esto debido a que las mujeres con hijos y responsabilidades laborales pueden estar más influenciadas a un mayor grado de tensión durante el día. Dos estudios mexicanos ponen de manifiesto que en el factor de género se debe considerar dos situaciones importantes. La primera, relacionada con el rol de la mujer como un rol múltiple. Es decir, la mujer actualmente está en el mercado laboral mientras también tiene una jornada doméstica en la que atiende multitud de necesidades familiares (Aldrete, Pando, Aranda y Balcázar, 2003). Por esto, el género no es una variable independiente ya que influyen otros factores con los que mantiene multitud de conexiones.

Por otra parte, se han hecho numerosos estudios con respecto a la diferencia de edad. La mayor parte de estos presentan un dato en común: la zona de los cuarenta años. Un ejemplo es el estudio de Albanesi, De Bortoli y Tiefner (2006), en el que se muestra cómo los docentes con edades comprendidas entre 25 y 45 años alcanzan más nivel de frialdad e impersonalidad con el alumnado que los docentes más jóvenes.

Con respecto al estado civil de los maestros y maestras, según Fernandez (2002), los docentes casados no son susceptibles al desgaste emocional como los solteros y solteras debido a que tienen menos redes sociales. Del mismo modo, destaca que el retraerse es considerado como una falta de capacidad de socialización y puede llegar a ser un factor para que la persona experimente Burnout (Davis-Johnson 1991; Lemkau et al. 1998, citados en Fernández 2002, citado en Zavala 2008. Otros autores, como Moraine y Heruzo (2004) defienden que el tener hijos puede ser un factor de protección frente a este

síndrome por la maduración que conlleva ser padre ya que se tiene más experiencia a la hora de resolver problemas involucrados con los niños. Por ello, Zavala (2008) opina que las características de la sociabilidad puede ser un mecanismo que disminuye la vulnerabilidad del estrés que se da con más frecuencia en docentes casados.

Además de estos factores, hay otras variables a tener en cuenta como los años trabajados, el nivel de docencia (edades de los alumnos, número de materias impartidas), el tipo de centro educativo debido a sus condiciones geográficas, sociales y económicas y la falta de colaboración de los padres y los roles que se pueden generar (Zavala. 2008). Del mismo modo, encontramos actualmente otra causa que genera estrés: el COVID-19. Debido a esto los docentes han sufrido incertidumbre y ansiedad por tener que adaptarse a un margen corto de tiempo a las clases de forma no presencial. Además, han padecido mayor presión por las instrucciones ambiguas, cambiantes y poco claras que ha supuesto esta situación. Sin embargo, el mayor estrés generado es la vuelta al colegio tras el confinamiento causado por los grandes protocolos que se han de llevar a cabo y que se han tenido que crear en pocos días. Los maestros que más estrés tienen son los de la etapa de infantil y primaria debido a la responsabilidad de hacer que el alumnado más pequeño cumpla las medidas de seguridad ya que tienen menos autonomía.

En referencia a las consecuencias, Zavala (2008) explica que se perciben en diferentes niveles: la dimensión personal, la laboral y la social. La primera es a causa de la continuidad y por ello, se puede pasar por alto. No obstante, el estrés lleva a manifestaciones más constantes que provocan riesgos para la salud. La reacción más frecuente es la ansiedad. Cano (2002) declara que hay síntomas a nivel cognitivo-subjetivo como la preocupación, el temor, la inseguridad, la dificultad para decidir... a nivel fisiológico como la sudoración, la tensión muscular, las palpitaciones, el temblor y a nivel motor como la evitación de situaciones temidas, el fumar o beber en exceso, la intranquilidad motora, etc.

Del mismo modo, el estrés docente se produce cuando los estresores provocados en un centro escolar influyen en la personalidad del maestro. Este proceso comienza por sentimientos de desconcierto e incertidumbre por la situación laboral del entorno escolar. Tras esto, aparece la inhibición de actividades educativas. Por ello, en ocasiones, se abandona la docencia o, en caso de no poder optar por esta opción, por el absentismo laboral (Del Pozo, 2000). Los profesores suelen llegar a sufrir consecuencias como:

cambios o traslados, disminución de la dedicación al trabajo y mayor número de quejas, disminución del rendimiento y menos productividad como antes, tanto pedagógica como administrativa, etc.

Por otra parte, en el ámbito institucional aparecen consecuencias, ya que el docente que padece estrés realiza comportamientos no adecuados como retardos, falta de control o inasistencia. Esto provoca que los directivos lleguen a tener quejas de los padres y el alumnado; haya procesos escolares deficientes, las relaciones personales entre compañeros sean hostiles o conflictivas y el trabajo realizado de manera cooperativa sea insuficiente.

## **2.6 Prevención y estrategias para superar o evitar el estrés en los docentes.**

En este apartado se describen las distintas estrategias o prevenciones que se realizan para intentar superar o evitar este estrés.

Por un lado, según Martínez-Otero (2003) las estrategias para evitar el estrés en los profesores es el humanizar los centros educativos. Para ello, ofrece pautas preventivas del estrés como elaborar un proyecto educativo que tenga como objetivo el crecimiento personal y profesional, permitiendo la participación y proteger la personalidad de los demás; aprender a disfrutar de los logros, aunque sean pequeños, así como a advertir nuevos y buenos matices en la cotidianidad; aprovechar los periodos vacacionales, los fines de semana y el tiempo libre para desconectar de la tensión y reincorporarse al trabajo con fuerzas; elaborar una dieta equilibrada, actividad física, relajación muscular y una actitud mental positiva; mantener una comunicación y una relación con los compañeros de trabajo para poder intercambiar opiniones y experiencias ya que ayuda a neutralizar los aspectos negativos del trabajo y evitar la repetición de las clases años tras año e intentar ser creativos e innovar a la hora de realizar distintas actividades. Por parte de la organización, esta tiene que apoyar, tanto en el plano del reconocimiento profesional como en el de las retribuciones, al docente para garantizar la adaptación laboral y el equilibrio personal de los profesores.

Por otro lado, Kyriacou (2003) declara que existen diversas técnicas. La primera, son estrategias de intervención individual, utilizadas para intentar reducir la experiencia emocional del estrés. La más común en el ámbito educativo son las técnicas conductuales, las técnicas psicodinámicas y las técnicas centradas en el ejercicio físico.

La segunda estrategia es de intervención grupal. Se caracteriza por la búsqueda de apoyo social. Por tanto, funciona explicando los problemas a un grupo de compañeros ya que provoca una experiencia reconfortante y afrontan mejor las situaciones problemáticas que surgen a diario. Estas técnicas son ofertadas principalmente por las instituciones educativas. Sin embargo, no se suele hacer un seguimiento al profesor ni se habla de aspectos específicos que afectan de forma individual a los docentes, sino que se centran en enseñar a cómo relajarse, a resolver problemas, a debatir en grupo, etc.

Por último, las terceras estrategias son las organizacionales son aquellas que se llevan a cabo por parte de la administración educativa. Su objetivo fundamental es implantar medidas que ayuden a disminuir los efectos del burnout y actuar como prevención de este. Se encuentran como ejemplo aumentar la formación de los docentes porque al recibir dicha formación sobre estrategias y comportamientos podrán hacer frente a cualquier problema o conflicto que pueda producirse en el aula (Esteve, 1997).

### **3.Objetivos**

El principal objetivo es conocer el estado de salud y bienestar del profesorado como: el estado de su salud emocional, si han sufrido el síndrome burnout, los mecanismos utilizados para disminuir o evitar el estrés que sufren en el trabajo, para poder sacar conclusiones que sirvan para tener una visión más clara sobre la salud de los docentes.

Entre esto, los objetivos secundarios son:

1. Identificar las causas y consecuencias del estrés que sufren los y las docentes en la actualidad.
2. Conocer las estrategias que utilizan los maestros y maestras para gestionar su estrés.
3. Indagar en las propuestas del profesorado sobre la mejora del autocuidado y la evaluación de la salud docente.

Las hipótesis planteadas en este trabajo son:

- El estrés que sufren los maestros y las maestras tiene relación con las condiciones sociales, económicas y culturales dónde está ubicado el centro donde imparten clase, con las familias del alumnado y con un bajo reconocimiento social de su profesión
- La antigüedad de los y las docentes causa más estrés debido a que suelen sufrir más el “síndrome del trabajador quemado” o el síndrome burnout.
- El estrés docente se ha incrementado por los sucesos vividos actualmente por el COVID-19.

#### **4. Metodología**

Este estudio trata sobre el estrés docente y de conocer el estado de salud del profesorado. Para ello, el instrumento utilizado ha sido un cuestionario repartido a los y las docentes de la segunda etapa de Educación Infantil y a toda la etapa de Educación Primaria en la isla de Tenerife. Arribas (2004) declara que el cuestionario es un instrumento que recoge la información, elaborado para cuantificarla y universalizarla, además de ser uno de los métodos más comunes seguidos de la entrevista, debido a su facilidad para analizar datos, ser menos costoso y más accesible a un gran número de participantes.

Este cuestionario ha sido contestado por 38 docentes de la isla de Tenerife. Dicho cuestionario constaba de 19 preguntas divididas en tres partes: datos demográficos, datos laborales o profesionales, datos sobre la salud física y emocional; y datos sobre estrés docente. Las preguntas realizadas han sido breves, fáciles de comprender y se ha utilizado un lenguaje sencillo (Arribas 2004). Asimismo, las preguntas han sido formuladas de manera cerrada, es decir, los encuestados solo tenían que elegir una opción o más de una o estaban categorizadas, por tanto, las personas elegían entre un abanico de opciones (García, 2003).

## 5. Resultados

A continuación, procederemos a describir los resultados de la investigación obtenidos a partir de las respuestas del cuestionario, siguiendo el orden de los objetivos planteados en los apartados siguientes:

### Datos demográficos, datos laborales y profesionales:

#### Pregunta 1: Género

El resultado es que 30 personas (78,9%) que han contestado al cuestionario son mujeres y 8 personas (21,1%) hombres (gráfico 1).

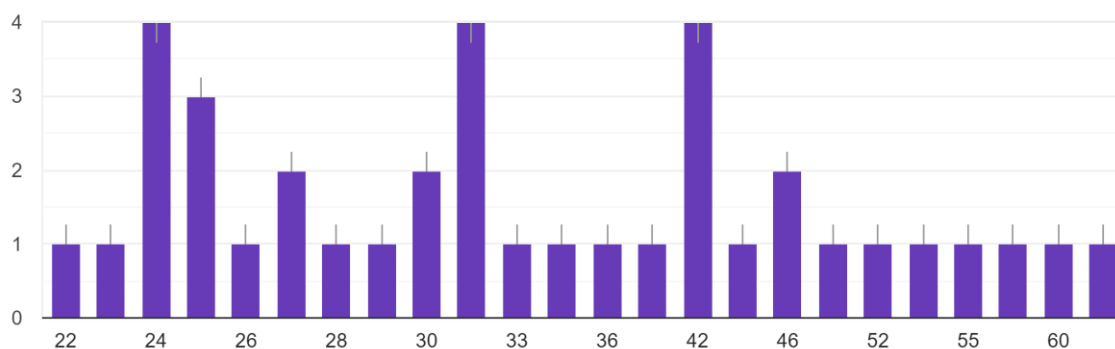
#### Pregunta 2: Edad

En cuanto a la edad, podemos destacar que la edad de los docentes que han rellenado el cuestionario están comprendidas entre los 22 y 63 años siendo el mayor porcentaje las edades de 24 (10,5%), 32 (10,5%) y 42 años (10,5%). Seguido de estas vemos que la edad de 25 años tiene un porcentaje de 7,9% y las edades de 27, 30 y 46 años tienen un porcentaje del 5,3%. Por el contrario, las demás edades tienen el menor porcentaje (2,6%).

Gráfico 2: Edad de los docentes

2.Edad:

38 respuestas



Fuente: Elaboración propia

#### Pregunta 3: Estado Civil

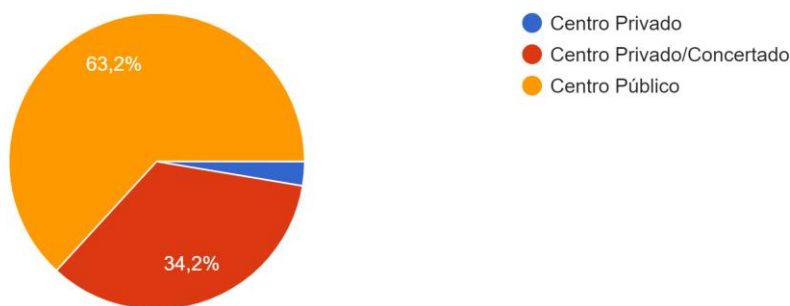
En relación al estado civil (gráfico 3) predomina los solteros (55,3%) a los casados (42,1%) y a los divorciados (2,6%).

#### **Pregunta 4: Tipo de centro educativo donde imparte clase**

La mayoría de los y las docentes imparten clases en un centro público (63,2%), un porcentaje menor en un centro privado/concertado (34,2%) y una minoría en centros privados (2,6%).

Gráfico 4: Tipo de centro educativo donde imparten clase

4. Tipo de centro educativo donde imparte clase:  
38 respuestas



Fuente: Elaboración propia

#### **Pregunta 5: Localización geográfica del centro**

En referencia a la localización geográfica de los centros (gráfico 5) cabe destacar que un gran número de respuestas proceden del área metropolitana de la isla (63,2%) el resto provienen de centros emplazados en el norte y sur de la misma (18,4% cada una de ellas).

#### **Pregunta 6: Municipio donde se sitúa el centro**

El municipio donde se encuentran más docentes encuestados impartiendo clase es en el municipio de San Cristóbal de la Laguna (44,7%). Sin embargo, cabe destacar que a diferencia de los demás municipios (2,6%) hay un número mayor de docentes encuestados impartiendo clase en Santa Cruz de Tenerife (13,2%), en el Puerto de la Cruz (10,5%) y en Santiago del Teide (7,9%) (Gráfico 6, 7, 8 y 9).

#### **Pregunta 7: Nivel Educativo en el que imparte clase**

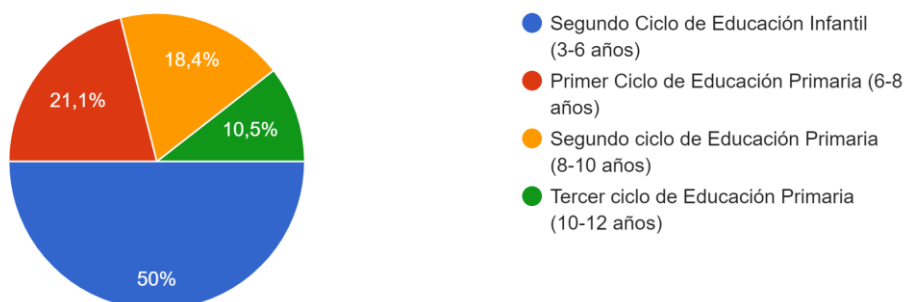
Con respecto al nivel educativo en el que imparten clase, el 50% de los encuestados imparten en el segundo ciclo de Educación Infantil (3-6 años), un 21,1% en el primer ciclo de Educación Primaria (6-8 años), un 18,4% en segundo ciclo de Educación Primaria (8- 10 años) y un 10,5% en el tercer ciclo de Educación Primaria (10-12 años).



Gráfico 10: Nivel Educativo en el que imparte clase los y las docentes

7. Nivel Educativo en el que imparte clase:

38 respuestas



Fuente: Elaboración propia

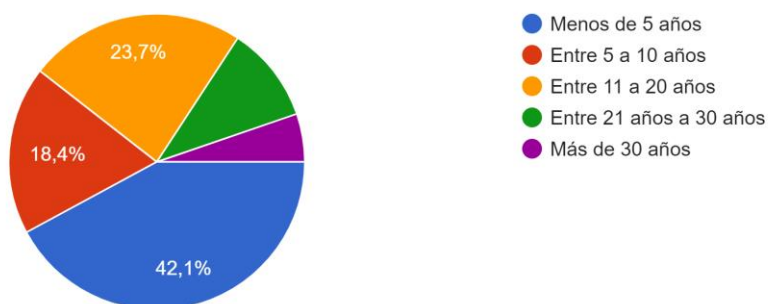
### Pregunta 8: Años de experiencia docente

Los años de experiencia docente son muy heterogéneos. La mayor parte de los encuestados llevan menos de 5 años enseñando (42,1%). Sin embargo, un 23,7% lleva impartiendo clase desde hace 11 a 20 años y un 10,5% desde hace 21 a 30 años. La minoría son aquellas personas que llevan más de 30 años (5,3%).

Gráfico 11: Años de experiencia de los docentes

8. Años de experiencia docente:

38 respuestas



Fuente: Elaboración propia

### Pregunta 9: ¿Podría indicar cuál cree usted que es la clase socioeconómica más dominante entre las familias del centro donde trabaja?

En cuanto a la clase económica que creen que es más dominante entre las familias del centro donde trabajan (gráfico 12), se observa que 57,9% cree que las familias pertenecen

a una clase media-baja, un 31,6% a una clase media, un 5,3% a una clase media-alta y una clase baja con el mismo porcentaje que la anterior.

**Pregunta 10: ¿Podría indicar cuál cree usted que es el nivel escolar más dominante entre las familias del centro donde trabaja?**

Predomina la creencia de que las familias del centro donde trabajan poseen un nivel escolar secundario (55,3%), es decir, que tienen ESO (Educación Secundaria Obligatoria), Bachillerato y Ciclo Formativo de Grado Medio. Un 31,6% cree que las familias tienen un nivel primario, por tanto, sólo tendrían graduado escolar, un 7,9% un nivel universitario o Ciclo Formativo de Grado Superior y un 2,6% sin estudios o con estudios primarios o sin estudios (gráfico 13).

**Datos sobre la salud física y emocional**

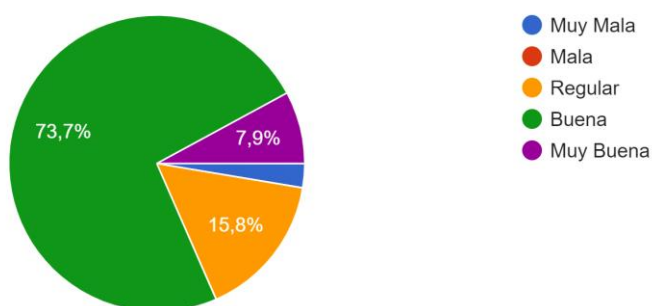
**Pregunta 11: ¿Cómo definiría su estado de salud general?**

Se puede observar que la mayoría de los encuestados tienen un buen estado de salud general (73,7%). Sin embargo, un grupo de personas creen que tienen una salud general regular (15,8%). Una minoría cree que tiene una salud muy mala (2,6%) mientras que un 7,9% cree que tiene una muy buena salud.

*Gráfico 14: Estado salud general de los docentes*

11. ¿Cómo definiría su estado de salud general?

38 respuestas



Fuente: Elaboración propia

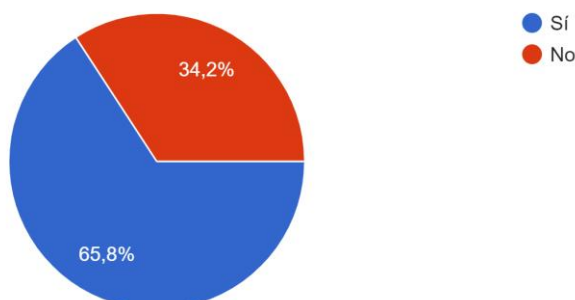
**Pregunta 12: ¿Hace algún tipo de actividad física?**

Del mismo modo, un 65,8% de los docentes encuestados hacen algún tipo de actividad física y un 34,2% no hacen ningún tipo de actividad.

Gráfico 15: Actividad física de los docentes

12. ¿Hace algún tipo de actividad física?

38 respuestas



Fuente: Elaboración propia

### Pregunta 13: ¿Cómo considera que son sus hábitos alimenticios?

Los resultados de los hábitos alimenticios son muy diversos (gráfico 16). La tendencia es positiva si juntamos los que creen que tienen buenos hábitos alimenticios (57,9%) y muy buenos (10,5%), es decir que el 68,4% considera tener hábitos alimenticios buenos frente los que consideran que tienen unos muy malos hábitos alimenticios (2,6%) y los docentes que tienen hábitos alimenticios regulares (21,1%).

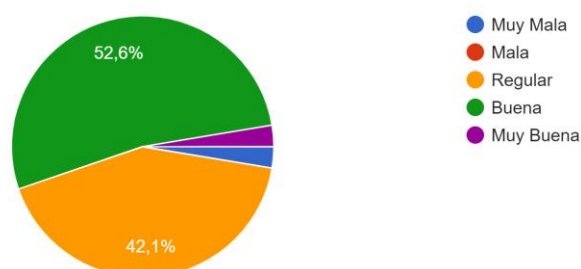
### Pregunta 14: ¿Cómo considera su estado de salud emocional?

La mayor parte de los docentes consideran que tienen una buena salud emocional (52,6%), pero a este porcentaje le siguen de cerca los docentes que creen tener una salud emocional regular (42,1%). Solo un 2,6% de las personas encuestadas creen tener una muy buena salud emocional y un 2,6% una mala.

Gráfico 17: Estado de salud emocional de los docentes

14. ¿Cómo considera su estado de salud emocional?

38 respuestas



Fuente: Elaboración propia

## Datos sobre el estrés docente

En este apartado se observan los resultados de la encuesta sobre el estrés docente que han sufrido los docentes, las razones por la que ha sufrido dicho estrés, sus consecuencias y las estrategias que han llevado a cabo para superarlo.

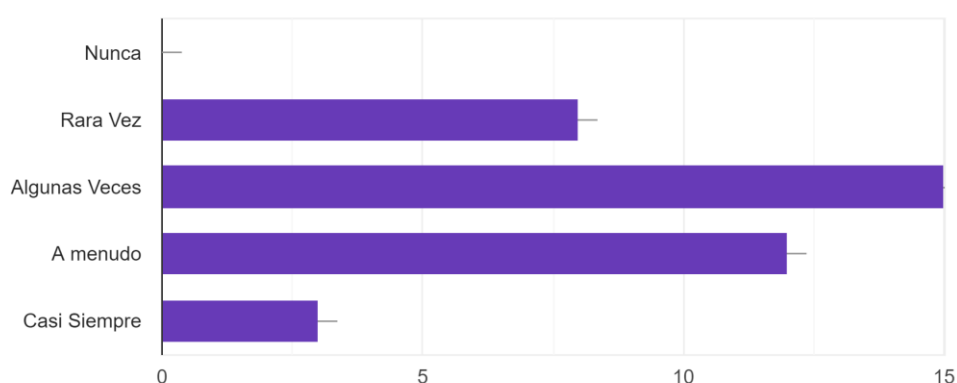
### Pregunta 15: ¿Alguna vez ha sentido estrés docente?

El número de personas que han padecido estrés a menudo (31,6%) es inferior al porcentaje de profesores y profesoras que han pasado por ello alguna vez (39,5%), pero superior al número de docentes que lo han sufrido rara vez (21,1%). Sin embargo, este dato es mayor que el número de maestros y maestras que han tenido casi siempre dicho estrés (7,9%).

Gráfico 18: Estrés docente por parte de los profesores

15. ¿Alguna vez ha sentido estrés docente?

38 respuestas



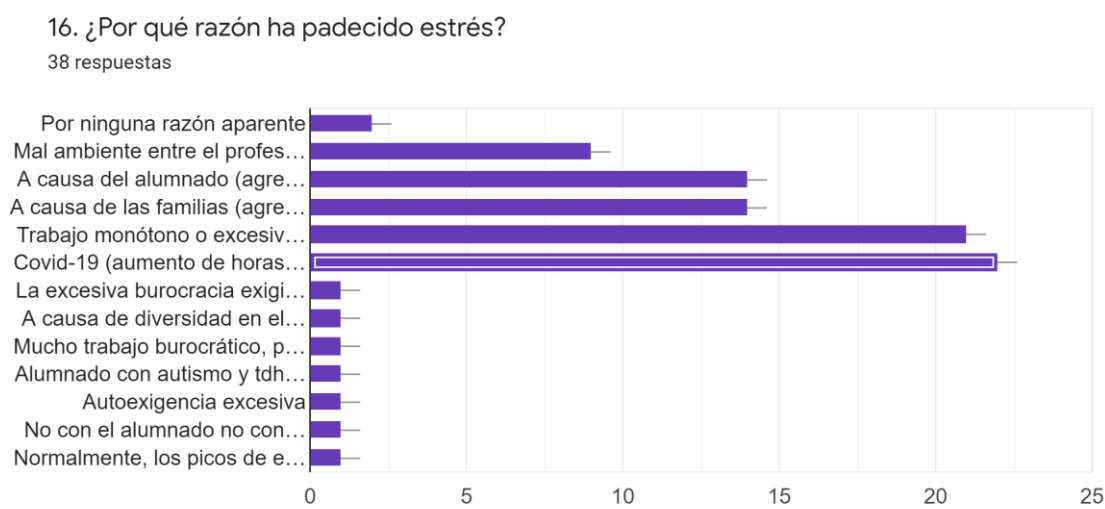
Fuente: Elaboración propia

### Pregunta 16: ¿Por qué razón ha padecido estrés?

Las razones por las que han sufrido estrés los encuestados han sido muy diversas. La razón más elegida por los docentes ha sido la del Covid-19 (57,9%), debido al aumento de horas para planificar las clases online o semipresenciales, por la sustitución de docentes enfermos, dificultad para impartir las clases online, etc. Sin embargo, algunos profesores y profesoras sienten estrés por el trabajo monótono o excesivo (55,3%) por el aumento de horas, sustitución a otros docentes, falta de tiempo para impartir las clases, el número excesivo de alumnos, etc. Del mismo modo, el porcentaje de docentes que sienten estrés a causa de las familias y los alumnos es el mismo (36,8%) debido a las agresiones físicas o verbales, falta de interés por la educación de sus hijos e hijas o por el desinterés de los alumnos por aprender. Asimismo, el mal ambiente entre los profesores también ha sido una razón por la que han padecido estrés los docentes (23,7%). Solo 2 personas de las encuestadas han elegido la opción “por ninguna razón aparente” (5,3%). Por otra parte,

hay otras razones por las que los docentes han sufrido estrés como: la excesiva burocracia exigida actualmente (5,2%), debido al papeleo que hay que rellenar para explicar cómo haces tu trabajo o la obsesión por el inglés; a causa de la diversidad en el alumnado que se encuentra en el aula junto con otras responsabilidades (2,6%);diagnosticación tardía de alumnos con TDAH y Autismo (2,6%); autoexigencia excesiva (2,6%); estrés por el centro y sus exigencias (2,6%); y el final del tercer trimestre por la falta de tiempo y carga de trabajo (2,6%).

Gráfico 19: Causas del estrés docente



Fuente: Elaboración propia

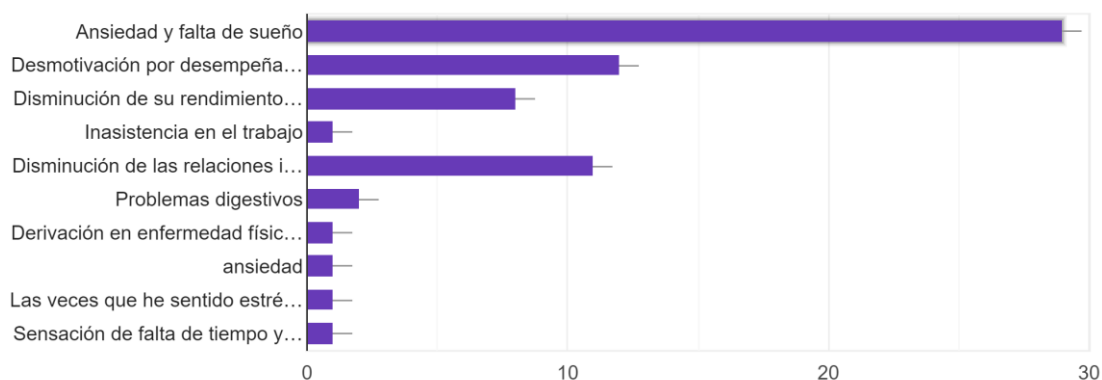
### Pregunta 17: ¿Qué consecuencias ha tenido el estrés para usted?

La consecuencia del estrés más común entre los docentes es la ansiedad y la falta de sueño (76,3%). Del mismo modo, los encuestados también sienten consecuencias como desmotivación por desempeñar su trabajo (31,6%), disminución de las relaciones interpersonales (28,9%), disminución de su rendimiento y baja productividad (21,1%) e inasistencia al trabajo (2,6%). Por último y en menor medida (2,6%) de los y las encuestados apuntan que han tenido problemas digestivos, derivación de enfermedad física y baja, migrañas y sensación de falta de tiempo y agobio como consecuencia del estrés.

Gráfico 20: Consecuencias del estrés docente

17. ¿Qué consecuencias ha tenido el estrés para usted?

38 respuestas



Fuente: Elaboración propia

### Pregunta 18: ¿Ha conseguido superar este estrés?

A pesar de que la gran mayoría de los profesores y las profesoras han superado el estrés (76,3%) hay un 23,7% que no lo ha superado (gráfico 21).

### Pregunta 19: ¿Qué estrategias le ayudaron a superar dicho estrés?

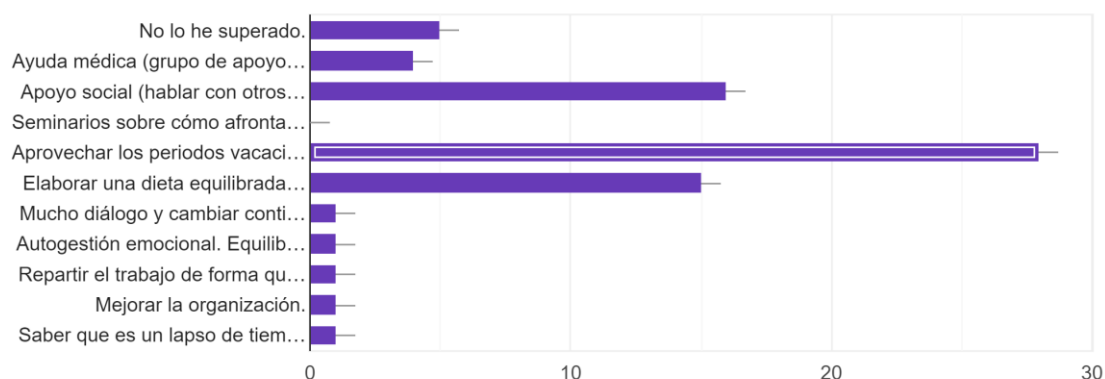
Las personas que han superado dicho estrés han seguido una serie de estrategias cómo aprovechar los periodos vacacionales para desconectar de la tensión del trabajo (73,7%), apoyo social (42,1%), elaborar una dieta equilibrada y ejercicio físico (39,5%) y ayuda médica (10,5%).

Sin embargo, hay otras estrategias con el mismo porcentaje (2,6%) que los docentes realizan para superarlo como mucho diálogo, autogestión emocional y realizar otras actividades para desconectar, repartir el trabajo de forma que no implique un tiempo excesivo de su tiempo, mejorar la organización y tener mente positiva.

Gráfico 22: Estrategias para superar el estrés

19. ¿Qué estrategias le ayudaron a superar dicho estrés?

38 respuestas



Fuente: Elaboración propia

## 6. Discusión y conclusiones

En función de las respuestas dadas por los y las docentes de educación infantil y primaria se observa que la mayor parte de los profesores y las profesoras han tenido alguna vez estrés docente. Teniendo en cuenta a Martínez-Otero (2003) y los resultados de los docentes podemos confirmar que para combatir el estrés los y las docentes disfrutan y aprovechan los periodos vacacionales (73,7%).

Del mismo modo y reafirmando las referencias del marco teórico, las causas más frecuentes por las que tienen estrés es por el COVID-19 (57,9%). Además, basándonos en la teoría de Lavala (2008) y las respuestas, las consecuencias más frecuentes son la falta de sueño y la ansiedad (76,3%).

Por otro lado, nos percatamos que hay un alto número de personas jóvenes que han contestado este cuestionario y que sufren estrés. Asimismo, un elevado porcentaje de los profesores y profesoras llevan menos de 5 años impartiendo clase (42,1%). Por tanto, se puede comprobar que la antigüedad de los y las docentes no causa más estrés por el “síndrome del trabajador quemado” o el síndrome Burnout como afirmaba Zavala (2008), sino que tantas personas con menos y más experiencia docente sufren estrés.

Tras los datos obtenidos también observamos que la familia del alumnado es el cuarto motivo por el que sufren estrés (36,8%) al igual que por el estrés que generan los alumnos (36,8%), es decir, la familia no es la causa por la que los maestros y maestras sufren más estrés.

La clase socioeconómica con más porcentaje es la clase media-baja (57,9%), por lo que podemos confirmar la teoría de Zavala (2008) de que hay otros factores a tener en cuenta por los que los y las docentes sufren estrés.

También observamos otras causas y consecuencias que no tuvimos en cuenta a la hora de hacer los cuestionarios y no aparecen en el marco teórico, pero que los y las docentes nos han aportado, como es el caso de la diversidad del alumnado (2,6%) y la diagnosticación tardía de alumnos con TDAH y Autismo (2,6%); autoexigencia excesiva (2,6%); estrés por el centro y sus exigencias (2,6%); y el final del tercer trimestre por la falta de tiempo y carga de trabajo (2,6%). Con respecto a las consecuencias estas son: problemas digestivos (2,6%), derivación de enfermedad física y baja (2,6%); migrañas (2,6%); y sensación de falta de tiempo y agobio (2,6%). Esto, nos hace percatarnos de otras causas y consecuencias que sufren los maestros y maestras por el estrés.

Del mismo, los maestros y maestras nos han proporcionado nuevas estrategias que no se recogen en las referencias de la fundamentación teórica como: mucho diálogo y cambiar de estrategias (2,6%), autogestión emocional y realizar otras actividades para desconectar (2,6%), repartir el trabajo de forma que no implique un tiempo excesivo de su tiempo (2,6%), mejorar la organización (2,6%) y tener mente positiva (2,6%). Esto sirve de ayuda para conocer más formas de prevenir o superar el estrés docente.

A raíz del vaciado de datos se ha llegado a la conclusión general, que a su vez constata una de las hipótesis planteadas en este trabajo, de que se ha incrementado el estrés por los sucesos vividos actualmente por el COVID-19. Del mismo modo, también llegamos a la conclusión de que no hay una iniciativa por parte de la administración educativa y una iniciativa legal por la que regular, predecir o evitar este estrés.

Es importante tener en cuenta el estrés docente como un trastorno que puede perjudicar la salud en general de los y las docentes, no solo por las consecuencias que esto conlleva física y emocionalmente, sino también por lo que puede acarrear en su trabajo y en su productividad.

Los docentes educan y enseñan a los niños y niñas, si su labor no se lleva a cabo de la manera correcta por el estrés, puede provocar consecuencias al alumnado. Esto es debido a que el cómo se transmiten los conocimientos es crucial para ayudar a los alumnos y alumnas a entenderlos y para ello los profesores deben estar bien a la hora de impartir clase.



## 7. Referencias Bibliográficas

Albanesi, S, de Bortoli, M. y Tifner, S. (2006) *Aulas que enferman*. Psicología y Salud, año 16, vol. 002, pp. 179-185

Aldrete, M. G., Aranda, C., Balcázar, N., & Pando, M. (2003). Síndrome de Burnout en maestros de educación básica, nivel primaria de Guadalajara. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 5. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14200103>

Álvarez, J., E, D. ' . A., & Ramírez, T. (2009). Un estudio sobre el estrés laboral en una muestra de maestros de educación básica del área metropolitana de Caracas. *Revista ExtraMuros*, 29, 69–99. Disponible en :

[https://www.researchgate.net/publication/279203712\\_Un\\_estudio\\_sobre\\_el\\_estres\\_laboral\\_en\\_una\\_muestra\\_de\\_maestros\\_de\\_educacion\\_basica\\_del\\_area\\_metropolitana\\_de\\_Caraca](https://www.researchgate.net/publication/279203712_Un_estudio_sobre_el_estres_laboral_en_una_muestra_de_maestros_de_educacion_basica_del_area_metropolitana_de_Caraca)

Andrianopoulos, L.P. (2001). The perceived utility of traditional and dynamic psychoeducational assessment recommendations by teachers of the deaf. *Dissertation Abstract International, Section A*, 62, 455.

Autor desconocido (2010) *El Estrés en los Docentes*. Federación de Enseñanza de Comisiones Obreras de Andalucía.

Autor desconocido (2018). La escuela de los años 70-80 vs. la escuela de hoy. *EL mundo: Sapos y princesas*. Disponible en: <https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/educacion-colegio/la-escuela-de-los-anos-70-80-la-escuela-de-hoy/>

Cano, A (2002) *La Naturaleza del Estrés*. SEAS.

Davis-Johnson (1991) *The effect of psychological type in stress coping resources and professional bournout*. *Disertation Abstracts International*.

Del Pozo, Araceli (2000) «*Repercusiones de la depresión de los docentes en el ámbito escolar*». *Revista Complutense de Educación*, vol.11, N°1

Donaldson, S.I. (1995). Worksite Health Promotion: A theory-driven empirically based perspective. En L.R. Murphy, J.J. Hurrell, Jr., S.L. Sauter & G.P. Keita (Eds.). *Job Stress Interventions. Washington DC: American Psychological Association* (pp. 405- 417)

Dos Santos, B.M. Ribeiro, S. Scorsolini-Comin. De Cassia de Marchi, R. (2020) Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*.

Eiguren, A. Ozamiz, N. Picaza, M. Dosil, M. Idoiaga, N. Berasategui, N. (2020) COVID-19: El estrés y la ansiedad ya están afectando al profesorado. *The conversation*.

Espadas, P. (2015-2016) *Factores Psicosociales De Riesgo: Estrés Laboral y Burnout*. Universitat de les Illes Balears.

Esteve, J.M. (1997). La formación inicial de los profesores de secundaria. Ariel.

Fernández, M (2002) Desgaste psíquico (burnout) en profesores de educación primaria de Lima metropolitana. Persona. Revista de la Universidad de Lima, N°5, 27.

Fidalgo, M. (2005). *Síndrome de estar quemado por el trabajo o "burnout" (II): consecuencias, evaluación y prevención*. Centro Nacional de Condiciones de Trabajo.

García Muñoz, Tomás (2003). El cuestionario como instrumento de investigación/evaluación. *Prometeo*.

<https://pdf4pro.com/amp/view/el-cuestionario-como-instrumento-de-57f4ec.html>

Gomez, A (2020, Octubre) *Estrés en los maestros por la COVID-19*. Libella Psicología. <https://libellapsicologia.es/estres-en-los-maestros-por-la-covid-19/>

González, V. Zurriaga, R. y Peiró, J. (2002). Análisis y diagnóstico de las situaciones y experiencias de estrés colectivo en las unidades de trabajo y en las organizaciones de servicios sociales. *Revista del Instituto de Seguridad e Higiene en el trabajo*, 20, 11-21.

Griffiths, A, Stravoul, L. y Cox, T (2004) *La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales* (n°3) Instituto del Trabajo, Salud y Organizaciones (IWHO).

Guerrero E., Rubio J., Ramón, P. (2009) Estrés en profesores extremeños de infantil, primaria y secundaria [Recurso electrónico]. Universidad de Extremadura. Departamento de Psicología y Antropología. Tesis y disertaciones académicas.

[https://explora.unex.es/iii/encore/record/C\\_\\_Rb1348956\\_\\_Sa%3A%28ELO%20C3%8DS%20A%20GUERRERO%20BARONA%29\\_P0%2C9\\_Orightresult\\_U\\_X2?lang=spi&site=pearl](https://explora.unex.es/iii/encore/record/C__Rb1348956__Sa%3A%28ELO%20C3%8DS%20A%20GUERRERO%20BARONA%29_P0%2C9_Orightresult_U_X2?lang=spi&site=pearl)

Guevara, A., Parra, L., & Sanchez, C. (2014). Estrés Laboral y Salud Mental en

Docentes de Primaria y Secundaria. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 30–32.

Disponible en:

[https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc\\_salud\\_ocupa/article/view/4963/4248](https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc_salud_ocupa/article/view/4963/4248)

Kyriacou, C (2003). *Antiestrés para profesores*. Octaedro

Kyriacou, C. y Sutcliffe, J. (1977). *Teacher stress: A review*. Educational Review, 29, 299-306.

Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Descleé de Brouwer.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.

Ley 6/2014, de 25 de Julio, Canaria de Educación no Universitaria (2014). *Boletín Oficial de Canarias*, 152, 25 de julio de 2014.

<http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2014/152/002.html>

Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales (1996). *Boletín Oficial del Estado*, 269, 10 de noviembre de 1995.

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-24292>

Martínez-Otero, V. (2003). Estrés y ansiedad en los docentes. *Pulso: revista de educación*, nº26, 9-22. Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=499144>

Martín Arribas, M. C. (2004). Diseño y validación de cuestionarios. *Matronas Profesión*, 5 (17), pp.23-29. Disponible en

[http://enferpro.com/documentos/validacion\\_cuestionarios.pdf](http://enferpro.com/documentos/validacion_cuestionarios.pdf)

Moriana, J.A. Herruzo, J. (2004) Estrés y burnout en profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology* vol. 4, núm. 3.

Polaino-Lorente, A. (1982). El estrés de los profesores: estrategias psicológicas de intervención para su manejo y control. *Revista Española de Pedagogía*, 157, 17-44.

Rodríguez, J. Guevara, A. y Viramontes E. (2017) Síndrome de burnout en docentes. *Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 8, 45-67. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/5216/521653267015/html/index.html>

Rodríguez Zafra, María del Carmen (2010). ¿Estrés docente? Causas que lo generan y posibles soluciones. *Educaweb*.

<https://www.educaweb.com/noticia/2010/03/22/estres-docente-causas-generan-posibles-soluciones-4155/>

- Ruiz, P. (2010) *Temas para la educación*. Federación de Enseñanza de Comisiones Obreras de Andalucía.
- Torres, C (2001). *¿Estrés o burnout?* Agenda de Salud, ISIS Internacional.
- Travers, C.T. y Cooper, C.L. (1997). *El estrés de los profesores. La presión en la actividad docente*. Paidós.
- Vaquero, A.I. Izquierdo, M.C. González-Piñero, L. Esteban, E. Álvarez, J. Castro, R (2002). Sistema estatal de indicadores de la educación. Edición 2002. Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Vásquez, D. (2007). *Estrés laboral*. Universidad de El Salvador.
- Zavala, J. (2008). *Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos*, 32. Educación.

## 8. Anexos

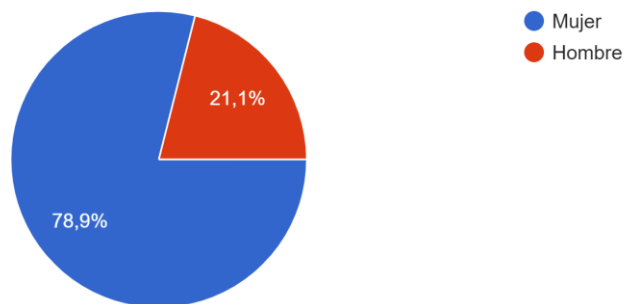
### Anexo 1 Cuestionario

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSczV2FMK54DMTpHviK23kx763PEgL\\_YqG1ixEzayy8UTmGKXg/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSczV2FMK54DMTpHviK23kx763PEgL_YqG1ixEzayy8UTmGKXg/viewform?usp=sf_link)

### Anexo 2

*Gráfico 1: Sexo*

1.Sexo:  
38 respuestas



*Gráfico 3: Estado Civil*

3.Estado civil:  
38 respuestas

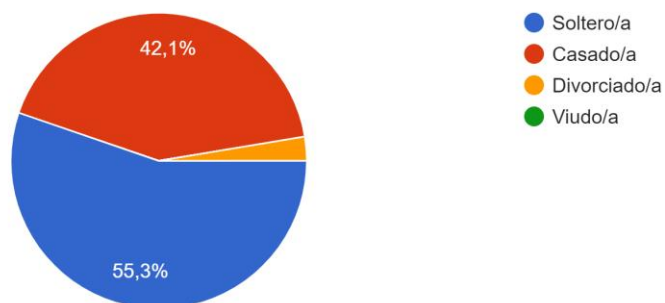


Gráfico 5: Localización geográfica del centro

5. Localización geográfica del centro:  
38 respuestas

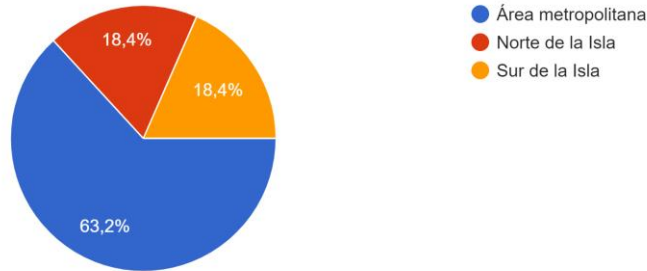


Gráfico 6: Municipio donde se sitúa el centro

6. Municipio donde se sitúa el centro:  
38 respuestas

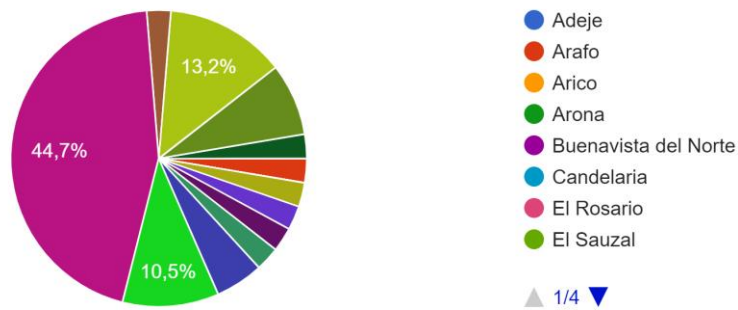


Gráfico 7: Municipio donde se sitúa el centro

6. Municipio donde se sitúa el centro:  
38 respuestas

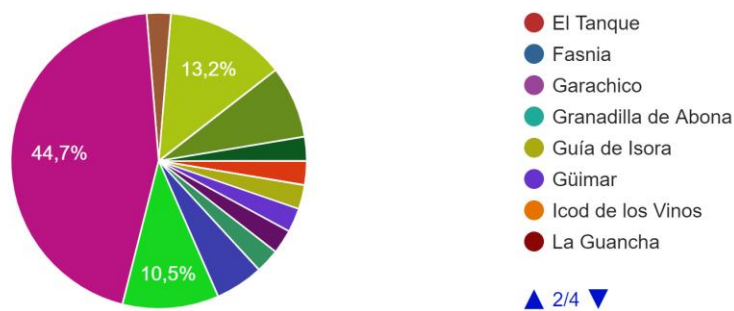
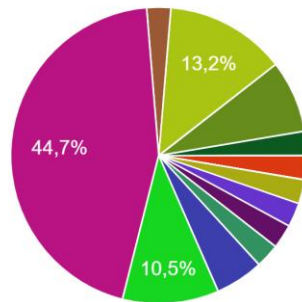


Gráfico 8: Municipio donde se sitúa el centro

6.Municipio donde se sitúa el centro:

38 respuestas



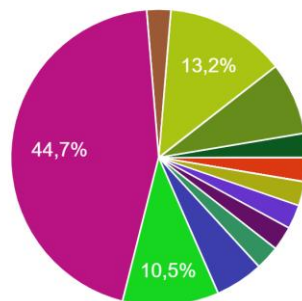
- La Matanza de Acentejo
- La Orotava
- La Victoria de Acentejo
- Los Realejos
- Los Silos
- Puerto de la Cruz
- San Cristóbal de La Laguna
- San Juan de la Rambla

▲ 3/4 ▼

Gráfico 9: Municipio donde se sitúa el centro

6.Municipio donde se sitúa el centro:

38 respuestas



- San Miguel de Abona
- Santa Cruz de Tenerife
- Santa Úrsula
- Santiago del Teide
- Tacoronte
- Tegueste
- Vilaflor

▲ 4/4 ▼

Gráfico 12: Clases socioeconómicas entre las familias del centro

9. ¿Podría indicar cuál cree usted que es la clase socioeconómica más dominante entre las familias del centro donde trabaja?

38 respuestas

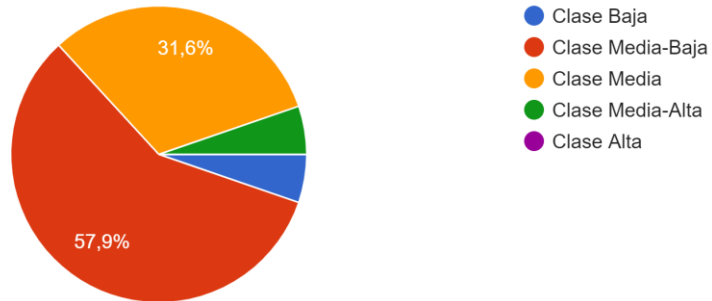


Gráfico 13: Nivel escolar entre las familias del centro

10. ¿Podría indicar cuál cree usted que es el nivel escolar más dominante entre las familias del centro donde trabaja?

38 respuestas

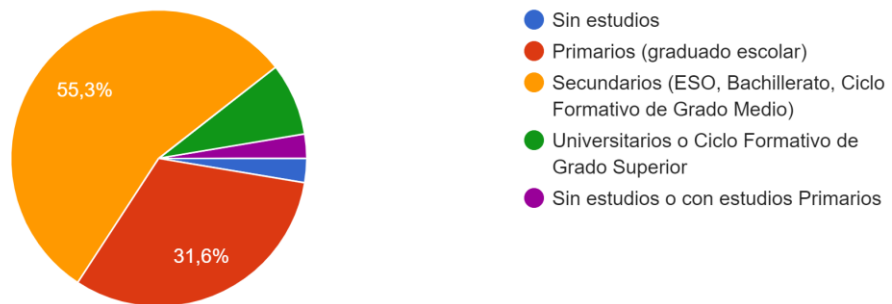




Gráfico 16: Hábitos alimenticios de los docentes del centro

13. ¿Cómo considera que son sus hábitos alimenticios?

38 respuestas

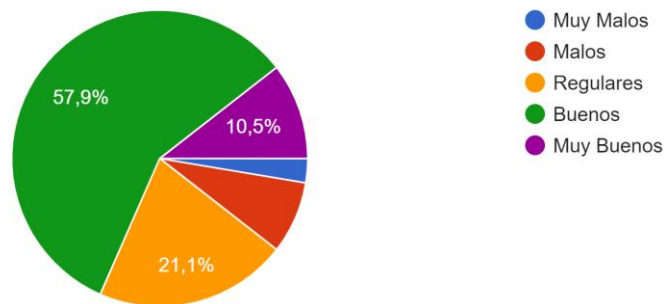


Gráfico 21: Superación del estrés

18. ¿Ha conseguido superar este estrés?

38 respuestas

