



ESCUELA DE EDUCACIÓN
SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"GENERALÍSIMO JOSÉ DE SAN MARTÍN"

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL

TRABAJO DOCUMENTAL SOBRE ESTRÉS EMOCIONAL EN DOCENTES DEL NIVEL
INICIAL

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO DE
BACHILLER EN EDUCACIÓN

AUTORAS:

CERDÁN ALVA, Erika Julissa
<https://orcid.org/0009-0008-0769-2544>

SANCHEZ VALLES, Shirlle Maritza
<https://orcid.org/0009-0007-3702-1699>

ASESOR:

Lic. Rene Pinedo Tangoa

<https://orcid.org/0009-0006-3743-7101>

Línea de investigación:

Desarrollo personal y habilidades sociales.

MOYOBAMBA – PERÚ

2023

6. TRABAJO DOCUMENTAL - SHIRLLE_SANCHEZ y ERIKA_CERDAN_.pdf

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

| | | |
|----------|--|---------------|
| 1 | archive.org Fuente de Internet | 1% |
| 2 | repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet | 1% |
| 3 | repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet | 1% |
| 4 | www.researchgate.net Fuente de Internet | <1% |

PÁGINA DEL JURADO

Página de Jurado

Sixto Lazó Pereira

Presidente

Victoriano Izquierdo Sánchez

Secretario

Séphora Yone Alvarado Yparraguirre

Vocal

DEDICATORIA

A Dios por darme la fortaleza y el amor para poder seguir adelante a pesar de las dificultades que se presentó en el camino de mi formación personal y profesional.

A mis padres, ya que día a día me brindaron su apoyo incondicional haciendo posible la realización personal de ser profesional en educación.

Erika Julissa

A mis padres, por su apoyo incondicional durante todo el proceso de mi formación profesional, ya que ellos me han permitido trazar el camino de ser profesional en educación.

Shirle Maritza

AGRADECIMIENTO

A nuestros padres, que con su esfuerzo y dedicación nos ayudaron a culminar nuestra carrera y nos dieron el apoyo suficiente para seguir siempre adelante.

A nuestros profesores de la EESPP “Generalísimo José de San Martín”, que gracias a sus consejos y correcciones hemos podido culminar nuestra formación profesional en el nivel inicial, quienes nos han visto crecer como personas, y gracias a sus conocimientos hoy nos sentimos dichosas y contentas.

Las autoras

RESUMEN

Este trabajo documentario tuvo como propósito determinar el estrés emocional en docentes del Nivel Inicial, durante el año 2021.

Para el desarrollo del presente estudio se utilizaron las fichas bibliográficas, textuales y poder fundamentar el marco teórico, Los resultados revelan que durante la pandemia los docentes demostraron agotamiento en el trabajo, por diferentes factores: el desconocimiento de las TIC en su trabajo pedagógico, la presión mediática de los padres, autoridades educativas para el cumplimiento de las actividades generaron angustia, malestar al no cumplir con sus actividades, esto generó de estrés emocional, incluyendo problemas de concentración, sobrecarga de tareas y estados emocionales negativos como ansiedad y desesperación. Como conclusiones, se destaca la importancia de implementar programas de apoyo psicológico, promover la comunicación y colaboración entre docentes, realizar evaluaciones periódicas del bienestar emocional y proporcionar capacitación en estrategias de afrontamiento. Este estudio proporciona una base sólida para abordar las complejidades del estrés emocional en docentes, con el objetivo de mejorar la calidad de vida laboral y promover un entorno educativo saludable en las Instituciones del nivel inicial.

Palabras clave: aislamiento social, estrés emocional, relaciones sociales, ansiedad, angustia.

ABSTRACT

The purpose of this documentary work was to determine the emotional stress in teachers at the Initial Level, during the year 2021.

To develop this study, bibliographic and textual records were used to support the theoretical framework. The results reveal that during the pandemic, teachers demonstrated exhaustion at work, due to different factors: lack of knowledge of ICT in their pedagogical work, Media pressure from parents, educational authorities to fulfill the activities generated anguish, discomfort by not fulfilling their activities, this generated emotional stress, including concentration problems, task overload and negative emotional states such as anxiety and despair. As conclusions, the importance of implementing psychological support programs, promoting communication and collaboration between teachers, carrying out periodic evaluations of emotional well-being and providing training in coping strategies is highlighted. This study provides a solid foundation to address the complexities of emotional stress in teachers, with the aim of improving the quality of work life and promoting a healthy educational environment in initial level Institutions.

Keywords: social isolation, emotional stress, social relationships, anxiety, anguish.

INDICE

| | |
|---|-----|
| • Dedicatoria | iii |
| • Agradecimiento | iv |
| • Resumen | v |
| • Abstrac..... | vi |
| • Índice | vii |
| I Introducción y Contexto del Tema..... | 09 |
| 1.1. Introducción | 09 |
| 1.2. Contexto del Tema..... | 09 |
| II Pregunta y Objetivos | 10 |
| 2.1. Pregunta General..... | 10 |
| 2.1.1. Pregunta Específicas..... | 10 |
| 2.2. Objetivo General | 10 |
| 2.2.1. Objetivo Específicos..... | 10 |
| III Marco Referencial..... | 10 |
| 3.1. Marco Contextual..... | 10 |
| 3.1.1. Contexto institucional | 12 |
| 3.2. Antecedentes..... | 13 |
| 3.3. Marco Teórico Conceptual | 16 |
| 3.3.1. Estrés emocional en los docentes..... | 16 |
| 3.3.2. Características del estrés emocional..... | 16 |
| 3.3.3. El estrés y el aislamiento social de los docentes..... | 17 |
| 3.3.4. Consecuencias psicológicas del aislamiento social | 18 |
| 3.3.5. Como mitigar los efectos del estrés durante el aislamiento social..... | 18 |
| 3.3.6. Dimensiones del estrés emocional en los docente | 19 |
| 3.3.7. Tipos de estrés | 20 |
| IV Metodología y Plan de Análisis..... | 20 |
| 4.1 Metodología..... | 20 |
| 4.2 Plan de Análisis..... | 21 |
| V Resultados..... | 22 |
| VI Conclusiones..... | 23 |
| VII Recomendaciones..... | 23 |
| VIII Referencias..... | 25 |

| | | |
|-------|---------------------------------|----|
| IX | Anexos | 29 |
| Anexo | 1. Ficha bibliográfica | 29 |
| Anexo | 2. Matriz de consistencia | 35 |

I. Introducción y contexto del tema

1.1. Introducción

Hay un creciente interés por comprender el estrés que enfrentan los educadores, especialmente aquellos que trabajan en el ámbito de la educación inicial. Esta introducción profundiza en los problemas críticos que rodean el aislamiento social y el estrés emocional en las maestras, genera implicaciones tanto para el bienestar personal como para la práctica profesional.

El estrés emocional ha surgido como componentes centrales que afectan la salud general y la eficacia de las docentes en el trabajo técnico pedagógico con los niños.

El presente trabajo documentario tuvo que analizar el estrés emocional que manifiestan las docentes del nivel inicial. Al reconocer y abordar de manera integral este tema del estrés emocional, esperamos contribuir con el trabajo valioso a la literatura científica sobre el bienestar de las docentes y, en consecuencia, mejorar la calidad del proceso formativo de los niños del nivel inicial.

1.2. Contexto del tema

La indagación sobre el estrés emocional ha abordado diversas situaciones, como la vida solitaria y entornos laborales hostiles. Malagón (2020) indica que, el estrés emocional está en constante aumento en las docentes. Esto implica la carencia de interacción social, lo que puede generar ansiedad y depresión. El estrés emocional es una situación preocupante pero su prolongación tiempo, genera preocupaciones. Madrid (2021) al realizar su investigación sobre el estrés crónico, resalta su importancia de talleres de capacitación en materias de prevención, para mejorar su productividad.

En el ámbito educativo, las docentes también pueden experimentar estrés emocional debido a factores como la carga laboral elevada, la falta de apoyo emocional y de recursos. Estos elementos pueden afectar la salud emocional de las docentes y, en consecuencia, su capacidad para proporcionar educación de calidad a los estudiantes.

En este sentido, resulta crucial investigar el impacto del estrés emocional en los docentes con el objetivo de identificar estrategias que ayuden a mitigar efectos adversos

II. Pregunta y objetivos

2.1. Pregunta general

¿Cuáles son los aportes que ofrecen las investigaciones el estrés emocional en las docentes del nivel inicial

2.1.1. Preguntas específicas

¿Qué aportes ofrecen las investigaciones sobre el estrés I?

¿Cuáles son las características que ofrecen las investigaciones sobre el estrés?

2.2. Objetivo general

Determinar aportes que ofrecen las investigaciones sobre el estrés.

2.2.1. Objetivos específicos

Describir los aportes que ofrecen las investigaciones sobre el estrés emocional de los profesores de nivel inicial.

Analizar las características que ofrecen las investigaciones sobre el estrés emocional de los profesores de nivel inicial

III. Marco referencial

3.1. Marco contextual

El ser humano, desde su origen, ha enfrentado situaciones adversas que escapan a su control, impactando no solo en su bienestar sino también en la calidad de vida.

Ámbito Internacional

Aimetta y Cardozo (2023) en su revista científica, Argentina, este trabajo se inscribe en este trabajo centramos específicamente en dar voz a los trabajadores del ámbito educativo, tanto docentes como directivos, que ocupan diversas posiciones en inicial, primario y secundario, y trabajaban en instituciones tanto estatales como privadas.

Ámbito Nacional

Valle (2022) su investigación tuvo como propósito elaborar un documento, Los participantes exhibieron un índice alto de Burnout, indicando señales de agotamiento profesional, lo que denota un desgaste profesional.

Landeo y Wong (2022) la presente investigación analiza el desempeño laboral de los profesores de instituciones secundarias privadas en Lima en el contexto del teletrabajo. Se llevó a cabo mediante un estudio cuantitativo con la aplicación de un cuestionario a una muestra de 377 educadores que cumplían con los criterios de exclusión y inclusión establecidos previamente. Asimismo, se enfoca específicamente en el ambiente social y físico laboral, tratando temas como la cooperación con compañeros, la disponibilidad de tecnología y la existencia de un espacio idóneo para llevar a cabo las tareas.

Blanco (2022). En la actualidad, el estrés ha adquirido una importancia significativa a nivel global, especialmente en el ámbito laboral. Esto se debe a que afecta al rendimiento de las personas cuando forman parte de una institución, empresa u organización en la que los trabajadores deben cumplir los requisitos de sus puestos de trabajo.

1. Ámbito Local

Carranza y Huamán (2021) A pesar de que los resultados nos demuestran un clima favorable y ambiente positivo para la práctica educativa de las docentes. La investigación demuestra que, aunque las docentes perciben un entorno institucional positivo, esto se atribuye principalmente al liderazgo eficaz de las directoras. Además, se destaca la resolución efectiva de problemas, esto permite mejorar el clima escolar y disminuir el estrés emocional. No obstante, para abordar completamente la situación problemática, se requiere un análisis más detallado de los desafíos específicos que enfrentan las docentes en su práctica diaria, así como la identificación de áreas concretas que podrían beneficiarse de mejoras en el clima institucional.

Fernández (2020) Reconoce al estrés, como la afección característica del siglo XXI, ha experimentado una alta prevalencia en los últimos años, constituyendo un problema de alcance global que aún no ha recibido la atención necesaria en cuanto a su impacto. Las fuentes de estrés en el que se encuentren, ya sea en diferentes etapas, con responsabilidades que incluyen rotaciones matutinas, clases vespertinas, y la gestión de trabajos saturados.

3.1.1. Contexto Institucional

Dentro del ámbito institucional, nuestros docentes, presentan un clima laboral perturbador, generando estrés, ansiedad profesional, conllevando a una situación que se vive en nuestra institución educativa ha conllevado a la mayoría de las docentes a un estado

anímico emocional de niveles altos de tensión y estrés. Debido a esta realidad que están pasando es que nos ha conllevado a ejecutar la presente investigación para analizar el aislamiento social y el estrés emocional en los profesores de inicial. 2021.

3.2. Antecedentes

3.2.1. Ámbito Internacional

Bolaños (2021). Investigo con su trabajo titulado: “Medición del estrés laboral en los docentes de una Institución educativa”, concluyendo que existe un nivel significativo de estrés entre los docentes, particularmente en el caso de las mujeres. Esto destaca la necesidad de implementar medidas correctivas para reducir el estrés y prevenir enfermedades.

Reyes (2021) en su investigación: “Efecto del mindfulness disposicional sobre el afrontamiento al estrés y variables de salud mental en personal docente”, Madrid 2021. Resaltan la necesidad de identificar factores que contribuyan a mitigar el creciente estrés y promover el bienestar entre los profesionales de la enseñanza. La posesión de niveles elevados de conciencia proporcionaría a los docentes una herramienta efectiva para hacer frente al estrés. El objetivo de este análisis exhaustivo es investigar la conexión entre el nivel de conciencia como rasgo y la capacidad de manejar el estrés, así como otras variables vinculadas a la salud mental en los profesionales de la enseñanza. Para ello, se seleccionaron estudios que investigan el agotamiento, el bienestar, los trastornos del sueño y la regulación emocional en profesores.

Los resultados obtenidos revelan una conexión positiva entre el rasgo mindfulness y la regulación emocional, el bienestar subjetivo y la calidad del sueño. El mindfulness disposicional desempeña un papel mediador en los efectos adversos del estrés, el agotamiento y la regulación emocional, al mismo tiempo que actúa como un predictor en la

afrontación del estrés y el agotamiento. En resumen, los profesionales que exhiben un alto nivel de mindfulness disposicional muestran resultados más prometedores en la gestión del estrés y el agotamiento, al tiempo que experimentan un incremento en su bienestar general.

Vicente y Gabari (2019) en su artículo científico: “el estrés crónico en docentes”. España. Sugiere que las personas con mayor resiliencia tienden a mantener un equilibrio emocional más sólido de manera más efectiva, proporcionándoles una sensación de control mayor y una mayor habilidad para enfrentar desafíos difíciles.

3.2.2. Ámbito Nacional:

Cornejo (2022), llevó a cabo un análisis de los niveles de estrés y los estados emocionales de los profesores en un colegio privado de Arequipa. El propósito fundamental de este estudio fue investigar la relación entre los niveles de estrés y los estados emocionales específicos de los docentes en la mencionada región durante el mismo año. El objetivo central de la investigación consistió en determinar si los estados emocionales de los profesores en Arequipa incidían significativamente en el estrés experimentado en diversas situaciones cotidianas. Este descubrimiento podría alinearse con la teoría de la inteligencia emocional propuesta por Goleman, que destaca la importancia de la capacidad de autocontrol, aunque se reconoce que algunos educadores pueden enfrentar desafíos en este aspecto.

Hualcas (2020), en su investigación titulada "Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés en la UGEL Huancayo", llevó a cabo un estudio de naturaleza descriptiva correlacional, focalizado de manera específica en el colectivo de docentes de educación secundaria. Para el análisis exhaustivo de los datos recopilados, se aplicaron técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales, complementadas con estadísticas porcentuales (%). En el último caso, la hipótesis previamente formulada fue sometida a verificación mediante la prueba de "Rho de Spearman".

Los resultados obtenidos son concluyentes y revelan que el coeficiente de correlación de Spearman calculado (ρ) es de $2,34 \times 10^{-49}$, aproximadamente equivalente a 0,000, con una significancia estadística de 0,801. Estos hallazgos indican de manera contundente que la inteligencia emocional se ha desarrollado de manera significativa entre los docentes de educación secundaria en la UGEL Huancayo. Este resultado no solo aporta a la comprensión de la relación entre inteligencia emocional y manejo del estrés, sino que también sugiere la efectividad de las estrategias implementadas en el ámbito educativo para fortalecer estas habilidades entre los profesionales docentes.

3.2.3. Ámbito Local:

Lavado (2020) Analizo el desempeño laboral del personal docente en la Institución Educativa Jesús Alberto Miranda Calle y su relación con el estrés durante el año 2018. La metodología aplicada fue de tipo aplicada.

Los resultados revelaron que el nivel de estrés laboral se distribuyó de la siguiente manera: bajo en el 57% de los casos, extremadamente bajo en el 39%, y medio en el 5%. En cuanto al desempeño laboral, el 52% fue evaluado como muy bueno, mientras que el 48% obtuvo una calificación de bueno. La principal conclusión extraída señala que en Moyobamba durante 2018, existió una correlación moderadamente desfavorable entre el

desempeño laboral de los docentes y el nivel de estrés. Este vínculo se respalda con un coeficiente de correlación de Pearson (γ) de -0,6108, indicando que el 37,31% de la variabilidad en el desempeño laboral puede ser atribuida al estrés laboral. Estos resultados enfatizan la relevancia de abordar estratégicamente el estrés laboral para mejorar la calidad del trabajo docente en esa localidad.

Juárez (2021) evaluó las actitudes que propician un buen ambiente emocional en las clases de educación básica de Tarapoto. Se sugirió la creación de un programa para cambiar la mentalidad de los instructores y mejorar el ambiente emocional en el aula. En el desarrollo de este programa se utiliza una metodología propositiva y descriptiva. Los resultados indican que el ambiente emocional dificulta la comunicación y refleja las bajas expectativas del profesor hacia el alumno. Además, se ha demostrado que el uso de los recursos emocionales, la autoestima y la iniciativa

3.3. Marco Teórico Conceptual

3.3.1. Estrés emocional en las docentes

El bienestar físico y mental de los profesores emerge como un tema crucial en la agenda de la política educativa, demandando una colaboración activa para desarrollar propuestas integrales capaces de transformar la percepción social hacia los docentes. Con frecuencia, se subestima el valor de su labor académica, lo que resalta la necesidad de cambiar estas percepciones. Asimismo, implica una conscientización y reconocimiento de corresponsabilidades, así como la identificación de niveles de intervención.

A pesar de que las autoridades podrían considerar que este problema ha disminuido, Cuenca (2005) sostiene que las condiciones sociales y la presión a la que se enfrentan los profesores, tanto en las tareas académicas como en las vinculadas con la escuela, impactan

negativamente en su salud mental. Los docentes manifiestan experimentar niveles de estrés, molestias físicas y dificultades de concentración, subrayando la persistencia de este desafío en el ámbito educativo.

El estrés emocional se manifiesta cuando un individuo percibe que sus habilidades para afrontar distintas situaciones son cuestionadas, y sus expectativas laborales superan sus capacidades. Esta situación surge de la imprevisibilidad de la adaptación de los conocimientos y talentos individuales a las demandas y presiones a las que se ve sometido. Con frecuencia, el estrés desencadena diversos trastornos en el sistema inmunológico, fatiga, depresión, dificultades para conciliar el sueño, entre otros problemas de salud. El estrés, según Stavroula Leka (2004), es la reacción del cuerpo y la mente al daño provocado por un desequilibrio entre lo que se considera necesario y lo que un individuo puede gestionar. El estrés está asociado a la estructura, la dinámica y la organización del trabajo, que conlleva exigencias superiores a los recursos o talentos del instructor.

Es esencial reconocer que el estrés emocional puede originarse tanto en eventos externos en nuestro entorno laboral como en cuestiones internas, como la preocupación o la incertidumbre. Además, puede derivar de asuntos vinculados al trabajo o de crisis familiares. La diversidad de fuentes subraya la complejidad y la variedad de factores que contribuyen al estrés emocional.

3.3.2. El estrés y el aislamiento social de los docentes

Erazo y Paz (2020) indica que: es relevante destacar que diversas enfermedades en los seres humanos, dando lugar a consecuencias adversas, tales como estrés, depresión, experimentar sentimientos profundos de inutilidad. Se presenta junto a diversos síntomas concomitantes, que incluyen alteraciones en el sueño y la alimentación, retraimiento,

3.3.3. Consecuencias psicológicas del aislamiento social.

Los efectos psicológicos del aislamiento social abarcan la ira, trastornos emocionales, desesperación, apatía, estrés, insomnio, irritabilidad, trastorno de estrés postraumático y desgaste emocional. Según Cruz (2020), los impactos adversos del aislamiento social se reflejan en un bajo rendimiento tanto laboral como académico, manifestando impaciencia, insomnio, dificultades de concentración y problemas notables para emitir juicios en el entorno laboral. Los docentes, en particular, han experimentado síntomas depresivos significativos y una mayor susceptibilidad a desarrollar un trastorno de estrés postraumático.

3.3.4. Cómo mitigar los efectos del estrés durante el aislamiento social.

Urzúa et al. (2020) sugieren algunas medidas esenciales para disminuir los impactos psicológicos que podrían surgir durante períodos de distanciamiento social:

- a. **Modificación en la provisión de servicios psicológicos:** aprovechamiento eficiente de servicios en línea para brindar asesoramiento y orientación mediante métodos no presenciales.
- b. **Efecto del aislamiento:** reducción de los impactos del aislamiento, gestión del tiempo, fomento de la actividad física y manejo del estrés en las relaciones.
- c. **Trabajo en equipo:** consideraciones psicológicas para trabajar eficientemente en casa, planificación de actividades, consecuencias psicológicas relacionadas con la inseguridad laboral y efectos psicológicos del desempleo.
- d. **Comportamientos orientados hacia acciones prosociales:** asistencia en la prevención de reacciones de pánico y descontrol originadas por los medios de

comunicación, abordaje de estigmas y estereotipos, lucha contra la discriminación y fomento de redes de apoyo social.

3.3.5. Dimensiones del estrés emocional en los docentes

Gracia (2011) manifiesta las siguientes dimensiones:

- a. **Condiciones laborales:** Algunos horarios laborales específicos pueden ser perjudiciales para las actividades y relaciones sociales fuera del ámbito laboral, ya que tienen el potencial de afectar la vida personal del empleado y reducir su motivación y participación en eventos sociales. Esto es particularmente evidente en casos de turnos fijos o nocturnos. La presión generada en el entorno laboral influye en la capacidad de las personas para dirigir sus acciones. Para evitar la acumulación de tareas, el empleado debe contar con autonomía, autorregulación y un elevado sentido de responsabilidad.
- b. **Actividad profesional:** Se refiere a la necesidad de interactuar con otras personas y de completar tareas con eficiencia. Para lograr estos objetivos, el trabajador debe estar expuesto a estímulos externos, lo cual puede resultar en situaciones de estrés, fatiga e irritación.
- c. **Componente de remuneración:** Debe ser justa y suficiente para cubrir las necesidades básicas y secundarias del trabajador.
- d. **Horas extraordinarias:** Cuando la compensación resulta insuficiente, es necesario recurrir a horas extraordinarias. La sobrecarga laboral puede conllevar problemas tanto psicológicos como físicos.
- e. **Estado emocional y relaciones con colegas de trabajo:** Un entorno laboral desfavorable, un rendimiento inferior a las expectativas, el aburrimiento y otros inconvenientes pueden derivar de una relación negativa con los colegas de trabajo, constituyendo una fuente significativa de estrés.

3.3.6. Tipos de estrés

Fernández (2020) indica lo siguiente: se han definido dos categorías o modalidades de estrés: uno de naturaleza positiva, conocido como eustrés, y otro de carácter negativo, denominado distrés.

a. Eustrés: Se describe como un tipo de estrés en el cual la persona enfrenta el factor estresante manteniendo una actitud tolerante y creativa, lo que prepara tanto al cuerpo como a la mente para alcanzar un rendimiento óptimo. Durante este tipo de estrés positivo, el individuo experimenta sensaciones de alegría, placer, bienestar y equilibrio, viviendo experiencias gratificantes y satisfactorias. Se destaca por la presencia de creatividad e inspiración, aspectos que impulsan a la persona tanto en su vida personal como profesional. En el proceso de asumir y superar los desafíos, sus cualidades especiales, inventiva e iniciativa se destacan de manera única y creativa.

b. Distrés: genera una carga laboral abrumadora, desencadenando consecuentemente desregulación fisiológica y psicológica, lo cual, en última instancia, resulta en una disminución de la productividad, el desarrollo de enfermedades psicosomáticas y aceleración del proceso de envejecimiento. En conjunto, esto contribuye a generar una sensación general de malestar.

IV. Metodología y plan de análisis

4.1. Metodología

4.1.1. Tipo de investigación

Es descriptivo, debido a que nos permitirá observar y describir los fenómenos tal como se presentan y pretenderá analizar las diferentes fuentes de información de la

variable de estudio, como nos refiere Hernández, Fernández y Baptista, 2014. (p. 95).

4.1.2. Unidades de estudio

Considerando que el ámbito de la búsqueda de información fue dentro del rango de los cinco años y solo en algunos casos fuera de dicho rango por lo escaso de la bibliografía con respecto a las variables a investigar es que se realizó la revisión literaria de más de cincuenta (50) documentos, entre ellos fueron seleccionados para nuestra investigación veinte (20) documentos nacionales y doce (12) documentos internacionales, entre ellos un 80% corresponden a tesis de pre grado, maestría y doctorados, todos en el idioma español. A través de las fichas bibliográficas, se recopiló y estructuró la información vinculadas a nuestras variables en el ámbito de la educación nivel inicial.

4.1.3. Ejes de análisis

Las bases temáticas en las que se fundamentó la investigación fueron:

- Estrés emocional en los docentes, que se desarrolló en el centro laboral, por las presiones que enfrenta cada día en el desarrollo de sus actividades, considerando que su trabajo es el menos considerado, En entornos inapropiados y bajo la presión de las autoridades y padres.

4.2. Plan de análisis

Para llevar a cabo el presente estudio, se ejecutarán las siguientes actividades:

- La revisión en distintas fuentes se realizó de manera constante y continua para lograr una comprensión más rigurosa de los ejes seleccionados. La información recopilada se estructuró en fichas bibliográficas, tomando en cuenta aspectos como el país de origen, el

tipo de documento, incluyendo búsquedas en artículos científicos, revistas indexadas, tesis de pregrado, postgrado y doctorado, entre otros, además del año de publicación que se tomó dentro del rango de los últimos cinco años, aunque en algunas excepciones por lo escasa de la información de nuestras variables fueran a rango mayor.

- En el proceso de examinar los datos recolectados, en primer lugar, se generó una explicación detallada de las unidades de muestreo provenientes de fuentes secundarias. Posteriormente, se construyó una matriz para registrar la información derivada de la lectura y análisis de dichas fuentes, estructurando los datos de acuerdo con las variables de análisis predefinidas.
- Finalmente, basándonos en la información recolectada, se redactaron los resultados que destacan los principales hallazgos identificados a lo largo de la investigación.

V. Resultados

5.1. Procesamiento e interpretación de datos

A continuación, se expone la interpretación de los resultados obtenidos en la investigación actual tras un exhaustivo análisis de las diversas fuentes de información utilizadas.

En la actualidad, el trabajo docente es reconocido como una profesión altamente estresante, por las dificultades que se presenta en cuanto a las relaciones interpersonales con los demás integrantes de un institución educativa, existen muchos conflictos entre docentes, padres de familia, otro aspecto que conduce al estrés es la abrumadora cantidad de actividades que tienen que desarrollar, hay que considerar que los órganos desconcentrados del Ministerio de Educación, no reconocen el trabajo realizado por los docentes en las aulas, muchos de los docentes, en la actualidad son contratados y cada fin de año son sometidos a

evaluaciones para acceder a una fuente de trabajo ya que ellos no gozan de estabilidad laboral, estos docentes son los que desarrollan mayor estrés en su centro laboral.

VI. Conclusiones

- El estrés emocional revela la presencia de múltiples factores, como problemas de concentración, sobrecarga de tareas, estados emocionales negativos como ansiedad y desesperación, así como preocupaciones relacionadas con la salud. Estos aspectos son fundamentales para comprender la complejidad del estrés emocional en el entorno educativo.
- Los indicadores de estrés emocional identificados señalan la necesidad de intervenciones específicas que aborden tanto los aspectos laborales como los emocionales de las docentes. Estrategias destinadas a reducir la sobrecarga de trabajo, mejorar la comunicación y promover la salud mental son esenciales para fomentar un entorno laboral saludable.

VII. Recomendaciones

- Los directores de los centros educativos deben poner en marcha programas de apoyo psicológico para los instructores que hagan hincapié en la reducción del estrés emocional y en la adquisición de mecanismos de afrontamiento de las situaciones de aislamiento social. Las sesiones de terapia de grupo o individuales son un posible componente de estos programas.
- Fomentar la comunicación y colaboración entre docentes puede contribuir a reducir el estrés emocional de las docentes de la I.E.

- Desarrollar un trabajo colegiado para establecer espacios regulares para intercambiar experiencias, compartir recursos y brindar apoyo emocional entre colegas.
- Implementar evaluaciones periódicas del bienestar emocional de las docentes para ayudar a identificar tempranamente signos de estrés y diseñar intervenciones preventivas. Estas evaluaciones pueden incluir encuestas anónimas y sesiones de retroalimentación.
- A los directivos de la I.E, desarrollar capacitaciones en estrategias de afrontamiento efectivas puede fortalecer la resiliencia de las docentes frente a situaciones estresantes. Se pueden ofrecer talleres sobre manejo del estrés, técnicas de relajación y habilidades de afrontamiento.

VIII. Referencias

- Bolaños, E. (2021). Medición del estrés laboral en los docentes de la unidad educativa José Julián Andrade Carchi Ecuador 2020 (Artículo científico: maestría). Universidad Regional Autónoma de los Andes (Ambato – Ecuador).
- Reyes, V. (2021). Efecto del mindfulness disposicional sobre el afrontamiento al estrés y otras variables de salud mental en personal docente (Trabajo de fin de máster). Universidad Antonio De Nebrija (Madrid – España).
- Vicente, M., y Gabari, M. (2019). La resiliencia como factor protector del estrés crónico en docentes (Artículo científico). Universidad Pública de Navarra (España).
- Madrid, A. (2021). Educación emocional para docentes de secundaria y el impacto en sus niveles de estrés (Maestría en Educación). Tecnológico de Monterrey (México).
- Infantes, N. (2022). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del Callao, 2022 (Maestría en Psicología). Universidad Cesar Vallejo (Lima).
- Cornejo, L. (2022). Estado emocional y estrés en docentes en una institución educativo particular de Arequipa 2022 (Maestría en Psicología Educativa). Universidad Cesar Vallejo (Arequipa).
- Hualcas, H. (2020). Inteligencia Emocional y Afrontamiento de Estrés en Docentes de Instituciones Emblemáticas de la UGEL Huancayo (Maestría en Educación Psicológica Educativa). Universidad Nacional del Centro del Perú (Huancayo).
- Lavado, L. (2020). El estrés y su relación con el desempeño laboral del personal docente de la Institución Educativa Jesús Alberto Miranda Calle, Moyobamba (Maestría en ciencias de la Educación). Universidad Nacional de San Martín (Tarapoto).

- Juarez, J. (2021). Actitudes del docente que favorecen el clima emocional positivo en aulas de educación básica (Artículo científico). Universidad Nacional de San Martín (Tarapoto).
- Chicaiza, J. (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 (Título de Licenciado en Psicología). Universidad Politécnica Salesiana sede Quito (Ecuador).
- Malagón, M. (2020). Aislamiento social caracterización clínica, sociodemográfica, terapéutica y familiar en una muestra de sujetos atendidos por un equipo de atención domiciliar especializada en psiquiatría (tesis Doctoral). Universidad Autónoma de Barcelona (España).
- Aimetta, C., y Cardozo, M. (2023). Miradas de referentes de Instituciones Educativas sobre la Educación en pandemia (Artículo científico). Revista de la escuela de ciencias de la educación (Argentina).
- Valle, K. (2022). Propuesta de un programa de Inteligencia Emocional para disminuir el estrés laboral en docentes de una Institución Educativa de Sullana, 2022 (Maestra en intervención Psicológica). Universidad Cesar Vallejo (Trujillo).
- Landeo, J., y Wong, A. (2022). El Teletrabajo y el Rendimiento Laboral de los Docentes en Colegios Privados de Nivel Secundario de Lima Metropolitana, 2020 (Licenciado en administración). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (Lima).
- Blanco, Y. (2022). Estrés Laboral y Satisfacción Laboral en Docentes de una Institución Educativa pública de Abancay, Apurímac – 2022 (tesis de Licenciado en Educación). Universidad Cesar Vallejo (Lima).
- Bravo, J. (2022). Inteligencia emocional de los docentes de dos instituciones educativas públicas, Lambayeque 2021 (tesis de licenciado en Administración de empresas). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo (Chiclayo).

- Carranza, E. y Huaman, R. (2021). Clima institucional y la práctica docente de la Institución Educativa N° 299 la primavera y la Institución Educativa Inicial N° 179 Yantaló, Moyobamba 2020 (Tesis para optar el Título Profesional de Educación Inicial). Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Generalísimo José de San Martín” (Moyobamba).
- Fernández, R. (2020). Estrés y rendimiento académico en estudiantes e la Facultad de Medicina Humana de la UNSM (Título profesional de Médico Cirujano). Universidad Nacional de San Martín.
- Urzúa, A., Vera, P., y Polanco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial (Artículo científico). Instituto de Alta Investigación, Universidad de Tarapacá, Chile.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. Derechos reservados ©2014, respecto ala sexta edición por Mc Graw – Hill/ Interamericana editores, S.A. de CV. México.
- Acosta, A. (2015). Inteligencia emocional del supervisor y el desempeñolaboral del docente de educación primaria . caracas: Universidad Rafael Urdaneta.
- Aguado, J. (2016). Inteligencia emocional en docentes de educación superior . Lima Perú.
- Carrillo, M. (2019). Estrés docente: causas y repercusiones laborales teaching stress.
- Castro, Y. R. (2021). Estrés Laboral Y Salud Mental En El Contexto De La Pandemia Covid-19 En Docentes De Educación Secundaria Huancavelica -2020. Huancayo.
- CEPAL. (2019). Nudos críticos del desarrollo social inclusivo en América Latina y el Caribe. Santiago.
- Cruz, B. (2020). El aislamiento social y su impacto en la familia. Madrid.
- Cruz, B. (2020). El Aislamiento Social Y Su Impacto En La Familia. Medellin: Aplatanao news.
- Cuenca, R. (2005). Condiciones de trabajo y salud docente.

- Gimenez, M. (2018). *Estres Laboral: Como controlarlo*. Madrid.
- J.M., S. (2020). *aspectos Psicológicos del Covid 19*. Madrid: Tektime.
- León, E. (2013). *La inteligencia emocional en el perfil del profesor* . La RIOJA.
- Lozano Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuro Psiquiatria*, 83.
- Mendoza, L. (2020). Lo que la pandemia nos enseñó sobre la educación a distancia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 30.
- OIT. (2016). *Estres emocional*.
- Santi, P. H. (2008). *El estrés familiar, su tratamiento en la psicología*. La Habana.
- Santos-Olmo, A. (2008). *Personas mayores en aislamiento social en la ciudad de Madrid*. Madrid: *Psychosocial Intervention*,.
- Serna, J. (2020). *Aspectos Psicológicos de Covid 19*. Madrid : Tektime.
- Serrano, P. (2008). *Personas mayores en aislamiento social en la ciudad de Madrid*. Madrid.
- UNESCO. (13 de Mayo de 2020). *Interrupción educativa y respuesta al covid-19*. Obtenido de <https://es.unesco.org/covid19/educacionresponde>.
- Vallarino Raffo, D. (2015). *Efecto de tres tipos de retroalimentación positiva en el desempeño lector*. Lima.
- Yañez, J. (2008). *El control del estres y el mecanismo del miedo*. Madrid: Edaf.

Anexo 1: Ficha Bibliográfica

| Nombre de la fuente | Autor | Año | Tipo de Documento | Título | Vol. Y núm. | Ámbito | Pág. | Lugar de publicaciones | País |
|--|--|------------|----------------------------|---|--------------------|---------------|-------------|--------------------------------------|-------------|
| Documento1 Miradas de referentes de instituciones educativas sobre la educación en pandemia. | Aimetta, C y Cardozo, M. R. | 2023 | Artículo Científico | Instituciones educativas post pandemia. | | Zona Urbana | | Repositorio UNR | Argentina |
| Documento2 El control del estrés y el mecanismo del miedo. | Yañez,J. | 2008 | Investigación | Control del estrés. | | Zona Urbana | | Revista | Madrid |
| Documento3 El estrés laboral y su incidencia en el desempeño laboral en docentes del colegio técnico san José de la ciudad de quito. | Chicaiza Quillupangui, Jhoel Wladimir | 2023 | Investigación | El estrés laboral en los docentes. | | Zona Urbana | | Repositorios Latinoamericanos | Ecuador |
| Documento4 Aislamiento social caracterización clínica, sociodemográfica, | MALAGÓN AMOR, MA | 2020 | Investigación | Aislamiento Social. | | Zona Urbana | | Repositorio UAB | Barcelona |

| | | | | | | | | | |
|---|--|------|---------------|---|--|--------------|--|-----------------------|------|
| terapéutica y familiar en una muestra de sujetos atendidos por un equipo de atención domiciliar especializada en psiquiatría. | | | | | | | | | |
| Documento5 Propuesta de un programa de inteligencia emocional para disminuir el estrés laboral en docentes de una institución educativa de Sullana. | Valle Huamán, Kathia Yuneiri | 2022 | Investigación | La inteligencia Emocional para disminuir el estrés laboral en docentes. | | Zona Urbana | | Repositorio de la UCV | Perú |
| Documento6 El teletrabajo y el rendimiento laboral de los docentes en colegios privados de nivel secundario de Lima Metropolitana. | Landeo Salazar, Jimena Alexandra; Wong Mendoza, Anthony Juseb | 2022 | Investigación | El impacto en el rendimiento laboral de los docentes. | | Zona Urbana. | | Repositorio de la UPC | Perú |

| | | | | | | | | | |
|--|---|------|---------------|--|--|-------------|--|-----------------------|---------|
| Documento7 Estrés laboral y satisfacción laboral en docentes de una institución educativa pública de Abancay, Apurímac. | Blanco Contreras, Yoady | 2022 | Investigación | Estrés laboral en los docentes. | | Zona Urbana | | Repositorio de la UCV | Perú |
| Documento8 Clima institucional y la práctica docente de la institución educativa n° 299 la primavera y la institución educativa inicial n° 179 Yantaló, Moyobamba. | Elvia Carranza Montenegro Rosa Elita Huamán Correa | 2021 | Investigación | El clima laboral en los docentes. | | Zona Urbana | | Repositorio EESPP | Perú |
| Documento9 Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la UNSM-Tarapoto. | Royer Fernández Díaz | 2020 | Investigación | El estrés y el rendimiento en los estudiantes. | | Zona Urbana | | Repositorio UNSM | Perú |
| Documento10 Medición del estrés laboral en los docentes de la unidad educativa | BOLAÑOS VACA KERLY JESENIA | 2021 | Investigación | Evaluar los niveles de estrés laboral en los docentes. | | Zona Urbana | | Repositorio UNIANDES | Ecuador |

| | | | | | | | | | |
|--|--|------|---------------|---|--|-------------|--|-----------------------|--------|
| José Julián Andrade Carchi Ecuador. | | | | | | | | | |
| Documento11 Efecto del mindfulness disposicional sobre el afrontamiento al estrés y otras variables de salud mental en personal docente. | Victoria Reyes Menéndez | 2021 | Investigación | El estrés en la salud mental de los docentes. | | Zona Urbana | | ALICIA CONCYTEP | Madrid |
| Documento12 La resiliencia como factor protector del estrés crónico en docentes. | M. Inmaculada Vicente de Vera García y M. Inés Gabari Gambarte | 2019 | Investigación | La fortaleza del estrés Crónico en los docentes. | | Zona Urbana | | LA REFERENCIA | España |
| Documento13 Educación emocional para docentes de secundaria y el impacto en sus niveles de estrés | Alejandra María Madrid Bustillo | 2021 | Investigación | La educación emocional y el estrés en los docentes | | Zona Urbana | | Repositorio TEC MX | México |
| Documento14 Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución | Infantes Valencia, Nohely Natividad | 2022 | Investigación | El desarrollo emocional y el estrés en los estudiantes. | | Zona urbana | | Repositorio de la UCV | Perú |

| | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|------|---------------|---|--|-------------|--|-----------------------|------|
| educativa del Callao. | | | | | | | | | |
| Documento15 Estado emocional y estrés en docentes en una institución educativa particular de Arequipa. | Cornejo Rivera, Lely Alicia | 2022 | Investigación | El impacto emocional y estrés en los docentes. | | Zona urbana | | Repositorio de la UCV | Perú |
| Documento16 Inteligencia Emocional y Afrontamiento de Estrés en Docentes de Instituciones Emblemáticas de la UGEL Huancayo. | Hela Vasti HUALCAS GALA | 2020 | Investigación | La regulación emocional y la habilidad de afrontar el estrés en los docentes. | | Zona urbana | | ALICIA CONCYTEC | Perú |
| Documento17 El estrés y su relación con el desempeño laboral del personal docente de la Institución Educativa Jesús Alberto Miranda Calle, Moyobamba. | Luzvenia Marianela Lavado Enriquez | 2020 | Investigación | Influencia del estrés laboral en los docentes. | | Zona urbana | | Repositorio UNSM | Perú |

| | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|------|---------------|--|-------------|---------------|--|------------------------|--------|
| Documento18 Actitudes del docente que favorecen el clima emocional positivo en aulas de educación básica. | Juan R. Juarez | 2021 | Investigación | Fomentar las emociones positivas en el aula. | | Zona urbana | | Repositorio UNSM | Perú |
| Documento19 La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. | Alfonso Urzúa | 2020 | Investigación | El manejo de las emociones durante el COVID- 19. | | Zona urbana | | SCIELO | Chile |
| Documento20 Metodología de la investigación | Roberto Hernández Sampieri | 2014 | Libro | Metodología de la investigación | 6ta Edición | Internacional | | Mc Graw Hill Educación | México |

Anexo 2. Matriz de consistencia

| TITULO | TRABAJO DOCUMENTAL SOBRE EL ESTRÉS EMOCIONAL EN DOCENTES DEL NIVEL INICIAL | |
|------------------|---|---|
| PREGUNTA | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los aportes que ofrecen las investigaciones sobre el estrés emocional en las docentes del nivel inicial | EJE TEMÁTICOS |
| OBJETIVOS | <ul style="list-style-type: none"> • Determinar que aportes ofrecen las investigaciones sobre el estrés emocional de las docentes del nivel inicial. • Describir los aportes que ofrecen las investigaciones sobre el estrés emocional de las docentes del nivel inicial. • Analizar las características que ofrecen las investigaciones sobre el estrés emocional de las docentes del nivel inicial | <ul style="list-style-type: none"> • Estrés emocional en los docentes. |