



UNAP



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
CON ESPECIALIDAD EN INGLÉS Y ALEMÁN**

TESIS

**EL ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE INGLÉS EN LAS INSTITUCIONES
EDUCATIVAS SECUNDARIAS PÚBLICAS Y PRIVADAS DEL DISTRITO DE
IQUITOS 2023**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA CON
ESPECIALIDAD EN INGLÉS Y ALEMÁN**

PRESENTADO POR:

DIANA ISABEL LOZANO VASQUEZ

ASESOR:

Lic. EDGAR GUZMÁN CORNEJO, Dr.

IQUITOS, PERÚ

2024

ACTA DE SUSTENTACIÓN



FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS N°542-CGT-FCEH-UNAP-2024

En Iquitos, en el auditorio de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades a los 30 días del mes de octubre del 2024 a horas 10.00 a.m., se dio inicio a la sustentación pública de la Tesis titulada: **EL ESTRÉS EN LOS DOCENTES DE INGLÉS EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS DEL DISTRITO DE IQUITOS 2023**, aprobado con R.D. N°2004-2024-FCEH-UNAP del 20/09/24, presentado por la bachiller **DIANA ISABEL LOZANO VASQUEZ**, para optar el Título Profesional de **Licenciada en Educación Secundaria con especialidad en Inglés y Alemán** que otorga la Universidad de acuerdo a Ley y Estatuto.

El Jurado Calificador y dictaminador designado mediante R.D. N°1450-2024-FCEH del 11/07/24 está integrado por:

Dr. WALTER LUIS CHUCOS CALIXTO	Presidente
Lic. BLANCA AZUCENA VARGAS FLORES	Secretaria
Mgr. HERLINDA NAVARRO COBOS	Vocal

Luego de haber escuchado con atención y formulado las preguntas necesarias, las cuales fueron respondidas: *Muy Satisfactoriamente*

El Jurado después de las deliberaciones correspondientes, llegó a las siguientes conclusiones:
La Sustentación Pública y la Tesis ha sido *aprobada* con la calificación *Muy buena*
Estando la bachiller apta para obtener el Título Profesional de **Licenciada en Educación Secundaria con especialidad en Inglés y Alemán**

Siendo las *11.15 am* se dio por terminado el acto *académico*

Dr. WALTER LUIS CHUCOS CALIXTO
Presidente

Lic. BLANCA AZUCENA VARGAS FLORES
Secretaria

Mgr. HERLINDA NAVARRO COBOS
Vocal

Dr. EDGAR GUZMAN CORNEJO
Asesor

JURADO Y ASESOR



.....
Lic. Educ. WALTER LUIS CHUCOS CALIXTO, Dr.
PRESIDENTE



.....
Lic. EDUC. BLANCA AZUCENA VARGAS FLORES
SECRETARIA



.....
Lic. Educ. HERLINDA NAVARRO COBOS, Mgr.
VOCAL



.....
Lic. EDGAR GUZMÁN CORNEJO, Dr.
ASESOR

RESULTADO DEL INFORME DE SIMILITUD



15% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 13%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

A mis padres por el esfuerzo incondicional que siempre mostraron a lo largo de mi formación profesional y a mi abuelos Ernesto, Ena y Rosa quienes siempre tuvieron grandes esperanzas en mí.

AGRADECIMIENTO

Mi más sincero agradecimiento a mis padres, Ernesto y Mirtha, por su amor y apoyo a lo largo de todo este camino. A Julio Cuipal, Elisa Lumba y Sool Arbildo por ser un apoyo emocional e informativo durante el tiempo que me tomó realizar la presente investigación, gracias por no dejar que me hundiera cuando estaba en mis peores momentos, gracias por no dejarme de lado cuando no podía ni entenderme a mí misma y por sobre todas las cosas gracias por su amistad incondicional hacia mí. También quiero agradecer a los docentes de inglés de las Instituciones Educativas que me mostraron su apoyo durante la recolección de datos y a los directivos de las mismas que me brindaron el acceso a sus instalaciones para facilitarme el trabajo. De igual manera quiero agradecer a mi asesor, Lic. Edgar Guzmán Cornejo. Dr. por las enseñanzas y orientaciones a lo largo del curso de Seminario de investigación III.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	i
ACTA DE SUSTENTACIÓN	ii
JURADO Y ASESOR	iii
RESULTADO DEL INFORME DE SIMILITUD	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vii
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	5
1.1. Antecedentes	5
1.2. Bases teóricas	7
1.3. Definición de conceptos básicos	29
CAPÍTULO II: HIPÓTESIS Y VARIABLES	32
2.1. Formulación de la hipótesis	32
2.2. Variables y su operacionalización	33
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	36
3.1. Tipo y diseño de investigación	36
3.2. Diseño muestral	37
3.3. Procedimientos de recolección de datos	39
3.4. Procesamiento y análisis de datos	42
3.5. Aspectos éticos	43
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	44
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN	62
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES	76
CAPÍTULO VII: RECOMENDACIONES	78
CAPÍTULO VIII: FUENTES DE INFORMACIÓN	80
ANEXOS	83
1. Matriz de consistencia	84
2. Instrumentos de recolección de datos	89
3. Informe de validez y confiabilidad	93

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Media y desviación estándar de la variable estrés	44
Tabla 2.	Mínimo, máximo, media y desviación estándar de la variable estrés y sus dimensiones.	45
Tabla 3.	Categorías de la variable estrés	48
Tabla 4.	Categorías de la dimensión estrés por ansiedad	49
Tabla 5.	Categorías de la dimensión estrés por depresión	50
Tabla 6.	Categorías de la dimensión estrés por creencias desadaptativas	51
Tabla 7.	Categorías de la dimensión estrés por presiones	52
Tabla 8.	Categorías de la dimensión estrés por desmotivación	53
Tabla 9.	Categorías de la dimensión estrés por mal afrontamiento	54
Tabla 10.	Tabla de normalidad de la variable y dimensiones del estrés en docentes de inglés	55
Tabla 11.	Prueba de diferencia de medias t-student para muestras independientes	56
Tabla 12.	Prueba de diferencia de medianas U de Mann – Whitney para muestras independientes	56

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Frecuencias y porcentajes de la variable estrés	48
Figura 2.	Frecuencias y porcentajes de la variable estrés por ansiedad	49
Figura 3.	Frecuencias y porcentajes de la variable estrés por depresión	50
Figura 4.	Frecuencias y porcentajes de la variable estrés por Creencias des adaptativas	51
Figura 5.	Frecuencias y porcentajes de la variable estrés por presiones	52
Figura 6.	Frecuencias y porcentajes de la dimensión estrés por Desmotivación	53
Figura 7.	Frecuencias y porcentajes de la variable estrés por Mal Afrontamiento	54

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue comparar los niveles de estrés en los docentes de inglés en las instituciones educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023. El tipo de investigación fue comparativo con diseños de campo, transeccional contemporáneo y multivariable. El estudio incluyó a 79 docentes, no se utilizó muestreo ya que se abordó a toda la población. La herramienta empleada fue una encuesta con escala ED-6. Los resultados muestran que los docentes tienen un bajo nivel de estrés con una media de 79,16 para instituciones educativas privadas y una media de 75,833 para las públicas. Por su parte las dimensiones de estrés por ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación y mal afrontamiento con una media de 82,452 para privadas y de 79,125 para las públicas con respecto a la primera dimensión, para la segunda una media de 87,774 para privadas y de 83,333 para las públicas, en cuanto a la tercera una media de 86,903 para privadas y de 83,979 para las públicas, la cuarta dimensión tiene una media de 71,387 para privadas y de 70,646 para las públicas y para la quinta dimensión con una media de 70,677 para privadas y de 68,271 para las públicas y en la última dimensión, estrés por mal afrontamiento, se muestra una media de 83,645 para privadas y de 75,667 para las públicas. En conclusión, no existen diferencias significativas entre los niveles de estrés de los docentes de inglés en las instituciones públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023. (p -valor = 0,064 > α = 0,05).

Palabras clave: ansiedad, depresión, presiones, creencias desadaptativas, desmotivación, mal afrontamiento.

ABSTRACT

The objective of this research was to compare the stress levels of English teachers in public and private secondary schools in the district of Iquitos 2023. The type of research was comparative with field design, contemporary transectional and multivariate. The study included 79 teachers; sampling was not used since the entire population was approached. The tool used was a survey with an ED-6 scale. The results show that teachers have a low level of stress with a mean of 79.16 for private educational institutions and a mean of 75.833 for public ones. In the dimensions of stress due to anxiety, depression, maladaptive beliefs, pressures, demotivation and poor coping stress, There is a mean of 82.452 for private and 79.125 for public institutions with respect to the first dimension, for the second a mean of 87.774 for private and 83.774 for public institutions, 774 for private and 83.333 for public, for the third a mean of 86.903 for private and 83.979 for public, the fourth dimension has a mean of 71.387 for private and 70.646 for public and for the fifth dimension with a mean of 70.677 for private and 68.271 for public and the last dimension, poor coping stress, does show a mean of 83.645 for private and 75.667 for public. In conclusion, there are no significant differences between the stress levels of English teachers in public and private institutions in the district of Iquitos 2023 ($p\text{-value} = 0,064 > \alpha = 0,05$).

Keywords: Anxiety, depression, pressures, maladaptive beliefs, demotivation, ineffective coping.

INTRODUCCIÓN

El procedimiento de enseñanza y aprendizaje puede resultar bastante complicado cuando se observa el lado del docente, este se encuentra sobrecargado de tareas, clases y elaboración de documentos. Rodrigues, Guevara & Viramontes consideran al ser docente como una profesión en la que es muy fácil sufrir de estrés y se llega a considerar de riesgo (2017). Por ejemplo, en el 2013 se realizó un estudio por la confederación sindical alemana que arrojó el dato que los profesores y los trabajadores de construcción son los que sufren de mayor estrés (2013). Las consecuencias a esto, de acuerdo a Hernández, pueden traer una disminución en el rendimiento laboral, problemas en el mismo contexto, hasta trastornos mentales e incluso suicidio (2003). Aunque según el estudio realizado en la Pontificia Universidad Católica del Perú en Lima los impactos negativos del estrés atraviesan por un procedimiento llamado confrontación y ayuda a regularlas y evitar que empeoren.

El estrés no siempre es algo malo y aunque genera tensión en el ser humano, McGonigal afirma que esta misma puede ser de gran ayuda ya que logra cambiar el concepto personal y se pueden sobrepasar límites que antes nos impedían hacer ciertas cosas (2017). El no tratar el estrés en cierto punto puede convertirlo en estrés crónico y este a su vez, puede causar una sensación de agotamiento emocional e inclusive, como menciona Manzano, puede convertirse en un trato negativo hacia los demás y la disminución del sentimiento de competencia y lograr el éxito (2001). Todo esto sumado a la labor de un docente enseñando un nuevo idioma puede ser aún más complicado y perjudicial, por la brecha de comunicación que existiría entre los estudiantes y docentes causada por el

idioma, aunado a la baja en la calidad de enseñanza y como causa una baja en el rendimiento de los estudiantes. Un estudio realizado por la revista Pulso (2021) mostró un aumento en el porcentaje de docentes que trabajan en educación básica regular a nivel nacional, desde un 32.3% en el año 2014 a un 60.4% en 2020, generando así una genuina preocupación por el bienestar mental y productividad laboral de los docentes.

Por todo lo mencionado con anterioridad nace el problema general con la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las diferencias entre los niveles de estrés en los docentes de inglés en las instituciones educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023? También se plantean las siguientes preguntas como problemas específicos de investigación: ¿Cuál es el nivel de estrés en los docentes de inglés en instituciones educativas secundarias públicas y privadas de Iquitos en 2023? Además, se buscan las diferencias en los niveles de estrés relacionados con la ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación y mal afrontamiento entre docentes de inglés en instituciones educativas públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023.

Por consiguiente, el objetivo general de esta investigación es: Comparar los niveles de estrés en los docentes de inglés en las instituciones educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023. Así mismo se plantean los siguientes objetivos específicos: Describir el nivel de estrés en docentes de inglés en instituciones educativas públicas y privadas del distrito de Iquitos en 2023. Realizar comparaciones específicas sobre el nivel de estrés relacionado con ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación y mal afrontamiento entre docentes de inglés en instituciones educativas secundarias públicas y privadas del mencionado distrito.

Se realiza la presente investigación porque desde el 2020 la Organización Mundial de la Salud reconoce al estrés laboral como una enfermedad que puede ser silenciosa y presentarse en el día a día y en las actividades más simples de las personas, se puede mantener en un nivel bajo casi imperceptible o llegar a un nivel crónico afectando así la salud y perjudicando el rendimiento laboral de los que lo padecen, como lo menciona Hernández (2003) en especial en la de los que trabajan como docentes. Los autores Sierra, Ortega & Zubeidat (2003) hacen hincapié en que el ser docente no es fácil y más aún cuando se enseña un idioma diferente, además los docentes de inglés son los que tienen la profesión que más riesgo corre de sufrir de esta enfermedad en el nivel crónico y por eso la presente investigación contempla como población de estudio a todos los docentes de inglés del distrito de Iquitos.

La relevancia social de este estudio es que con esta investigación los directivos del total de las instituciones públicas y privadas que cuenten con docentes de inglés pueden realizar los cambios que consideren necesarios para poder regular el nivel de estrés de sus docentes y de esa manera lograr que su rendimiento laboral no se vea perjudicado y obtener una educación de calidad. A su vez los docentes de inglés también se ven beneficiados ya que pueden conocer en qué circunstancias se encuentran con respecto a esta enfermedad y tomar las medidas necesarias para que no se vean perjudicados. La presente investigación sirve además para formar parte de los antecedentes de estudios posteriores, ya sea que se realicen en el contexto local, regional o internacional. En cuanto a la parte metodológica la presente investigación es de tipo comparativa dado que el objetivo general de esta investigación es el de comparar el nivel de estrés en los docentes de inglés en las instituciones educativas

secundarias públicas y privadas, cuenta con un diseño, según la fuente y el contexto, de campo. Además, es multivariable porque a pesar de trabajar con una sola variable, esta cuenta con seis dimensiones que al momento de desarrollar la parte de metodología se toman también como variables. El presente trabajo de investigación cuenta con una población de estudio constituida por 79 docentes de inglés de instituciones educativas del distrito de Iquitos laborando en el año 2023, 31 docentes que pertenecen a instituciones educativas privadas y 48 docentes que pertenecen a instituciones educativas públicas.

Como punto final, el presente estudio se divide en 8 capítulos, los cuales son precisados en seguida. El Capítulo I abarca el marco teórico y este a su vez los antecedentes, bases teóricas y las definiciones de los términos básicos de la investigación. A continuación, el Capítulo II, comprende las hipótesis y variables de estudio. Seguidamente el Capítulo III, en el que se especifica la metodología, o sea el tipo y diseño de la investigación, así como también el diseño muestral, análisis y procesamiento de datos, y los aspectos éticos. El Capítulo IV muestra y detalla los resultados procesados e interpretados, la prueba de normalidad y la diferencia con la hipótesis. El Capítulo V presenta el debate de los resultados obtenidos de la investigación con el de los antecedentes revisados. El Capítulo VI especifica las conclusiones. El Capítulo VII se muestran las recomendaciones. El Capítulo VIII abarca todas las fuentes de información consultadas y al final se tiene la presentación de los anexos.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes

Contexto Internacional

En el año 2020 se realizó un trabajo de investigación de tipo descriptivo - comparativo con diseño no experimental y enfoque cuantitativo, en el cual se trabajó con una población constituida por 100 profesores, 50 de escuelas públicas y 50 de escuela privadas de Buenos Aires. La muestra fue el total de su población, el tipo de muestra fue no probabilístico intencional y la selección de la misma se realizó a través del método por cuotas. El estudio determinó que, en términos generales, tanto profesores en instituciones públicas como privadas en el área metropolitana de Buenos Aires exhiben niveles elevados en diversas sub dimensiones del estrés, sin embargo, en el contexto educativo, los profesores del sector privado mostraron niveles más elevados en todas las sub dimensiones del estrés. (Rossi & Gago, 2020)

Contexto nacional

En el año 2016 se desarrolló un trabajo de investigación de tipo descriptivo en el cual se trabajó con una población de 50 docentes de tres instituciones del distrito de Chulucanas, provincia Morropón en el departamento de Piura. El muestreo a utilizar fue no probabilístico, detalladamente un muestreo intencional o por conveniencia. El estudio determinó que el grado de estrés exhibido por los profesores en las tres instituciones situadas en el distrito de Chulucanas es considerado bajo, como se evidencia a través de las medias presentadas. Esto sugiere que los docentes no experimentan dificultades ni malestares significativos en el desempeño de sus responsabilidades educativas. De esta

manera, Parihuamán infiere que las demandas de las instituciones no afectan negativamente su bienestar emocional, mental o físico (2017)

En el año 2021 se publicó un estudio sobre el Burnout, síndrome que hace referencia al nivel crónico se puede llegar a padecer con respecto al estrés laboral, realizado en el 2020 de tipo descriptivo con diseño no experimental. El estudio trabajó con una población de 20 docentes del centro de idiomas de Piura y Lima y se trabajó con una muestra de tipo intencional, participando así los 9 varones y las 11 mujeres que conformaron la población. El estudio determinó que el 30% de los docentes se encuentran en una situación con respecto a cansancio emocional, el 5% con respecto a despersonalización y el 10% con respecto a realización personal. El estudio concluyó que el Centro de Idiomas de la Universidad de Piura se encuentra en una situación desfavorable (Carrera Tinoco, 2021).

Contexto local

En el año 2022 se desarrolló un trabajo de investigación de tipo relacional con diseño de campo, en el cual se trabajó con una población que estuvo constituida por 26 docentes de una institución educativa en el distrito de Iquitos y como muestra se decidió trabajar con toda la población, es decir con todos los 26 docentes. El estudio determinó que, en la institución educativa, se observa que el nivel de estrés laboral es clasificado como bajo para el 42,3% (n=11) de los docentes y como nivel medio para el 57,7% (n=15), sin que se identifique a ningún docente con un nivel de estrés alto. (Jara de la Cruz, 2023)

1.2. Bases teóricas

1.2.1 Estrés

El estrés se hace notar en cada momento de nuestras vidas, en menor o mayor escala, todo tiene una razón de ser, y esta no es la excepción, en tal sentido según Tan et al. (2016) la gestión de una respuesta del organismo que prepara al ser vivo para poder reconocer y afrontar situaciones que lo ponen en riesgo, amenazando su salud e integridad, es conocida como estrés (pág. 1) aquí el autor describe al estrés como una herramienta que ayuda a la persona a mantenerse alerta ante posibles situaciones que pueden parecer amenazantes y atentar contra su salud, con el fin de poder proteger la integridad del individuo. Similarmente Peralta (2019) lo ve como “combustible” del y para el mismo organismo que lo ayuda e impulsa a responder a la amenaza. Asimismo Barrio et al. (2006) comenta que el estrés es tanto una respuesta inmediata del organismo que alienta a luchar o a huir frente a una considerada amenaza con el objetivo de sobrevivir o permanecer con la autoestima intacta (pág. 40) dado que al permitirnos permanecer en un estado de alerta, nos da la oportunidad de elegir cómo afrontar la situación considerada como amenaza, el autor menciona las dos opciones, una de ellas es huir de la amenaza y por otro lado el enfrentarla y solucionar los problemas. Es por ese motivo que Del Hoyo (2004) afirma que se podría definir al estrés como la mejor opción del cuerpo y el cerebro al intentar encajar de manera perfecta con la presión, tanto la que viene de fuera como la que viene de dentro; de este modo el autor nos presenta al estrés como una respuesta general del organismo humano que se utiliza para soportar la adaptación a un nuevo entorno. (pág. 6). Algo semejante se explica en el libro de Peralta (2019) donde se habla de las distintas formas que se tiene de describir

al estrés, como algunas personas lo afrontan como un problema interno y otras que lo ven como un problema completamente externo con el que no se tiene nada que ver y es solucionado con la siguiente frase “No puedo hacer nada para cambiar las cosas” (pág. 20)

Además para Cadavid (2015) el estrés es el curso que se inicia cuando se mezclan varios tipos de exigencias, tanto del hogar como del trabajo; en lo sentimental o en lo económico que llegan a descomponer la capacidad de reaccionar de los seres humanos, se podría decir que terminan por romper a la persona, debido a esto el autor define al estrés como el proceso en el que se sobrepasa el límite de resistencia en cuanto a la presión ejercida desde áreas externas y muchas veces al mismo tiempo. Por eso para Pérez et al. (2002) el estrés es una respuesta para nada extraña del organismo para arrostrar los desafíos constantes de la vida (pág. 3) para este autor el estrés es simplemente el cómo nuestro cuerpo reacciona ante cualquier situación que represente un reto. Por otro lado para Pérez et al. (2012) el estrés es entendido como un tipo de empuje o rigidez en el organismo. Esta sensación de estrés invade al ser humano cuando se cae en cuenta de que la exigencia de acuerdo a la situación es más complicada de lo que las habilidades que se poseen son capaces de manejar y resolver (pág. 4) lo que para el autor significa estar bajo constante presión por alguna situación de la cual se supone que no es muy fácil salir victoriosos o librarse. Aunado a esto Stranks (2005) define al estrés laboral como un “estado psicológico que puede provocar un comportamiento disfuncional en el trabajo y es el resultado de la respuesta de las personas a un desequilibrio entre las exigencias del trabajo y sus capacidades para afrontarlo” (pág. 2) este autor menciona por otro lado el estrés en un determinado espacio, como lo es el

trabajo. Además la investigación de Extremera et al. (2010) considera a una profesión como lo es la de docente como una de las que puede llegar a padecer de unos altos niveles de estrés incluso más que algunas profesiones consideradas de riesgo. Todas las alteraciones en el comportamiento de las personas no solo afectan su estado de ánimo, sino también el de los demás, haciendo que sea muy difícil tratar con las personas en ese lapsus y a su vez crear un entorno de incomodidad e inseguridad.

Al mismo tiempo Fernández-Castro (2019) opina que el estrés es una serie de reacciones corporales que incluyen el aumento de las actividades del corazón, mayor segregación de sudor, sentimiento de no serenidad, dureza en los músculos, entre otros cambios. Aquí el autor explica el estrés como una reacción en conjunto por parte de todo el organismo, tanto la parte interna que controla todos los movimientos que podemos realizar y la parte externa que ejecuta todos aquellos y experimenta ciertas alertas que emite el organismo, como el sudar, el ritmo cardiaco acelerado, sentirse con la necesidad de estar lo que sea, pero menos sentado y hasta una tensión repartida por todo el cuerpo.

En tal sentido para García (2013) el estrés es la forma natural que tiene el organismo de reaccionar y también es necesaria para que los seres vivos puedan sobrevivir, pero cuando se produce en cantidades exuberantes se generan enfermedades y problemas que afectan a otros sistemas (págs. 191-194) lo cual significa que para el autor una carga no exagerada de estrés es útil para la supervivencia del individuo pero el sobrecargar al organismo de estrés puede traer consigo problemas que repercuten en la salud y comportamiento.

Mientras tanto para Heinrichs et al. (2015) "por lo general el estrés significa tanto el factor estresante como la reacción al estrés en sentido de la respuesta fisiológica y psicológica al estresor" (pág. 1) se entiende que para el autor el estrés y el agente estreso son lo mismo en cuando a la respuesta física y emocional del estresor.

En otro sentido para Leka et al. (2004) el estrés es el desbalance total entre lo que se exige y con cuánta presión se ejerce a un individuo evitando que pueda combinar el uso de sus facultades como lo son sus conocimientos y capacidades debido a la fuerte imposición (pág. 4) lo cual significa que el estrés se presenta cuando un individuo ya no aguanta más o no sabe cómo resolver sus problemas de la vida diaria. Por último se cuenta con la idea de Bairero (2017) que el estrés se entiende como un estado mental que es caracterizado por una fuerte y duradera tensión nerviosa que es acompañada por un considerable nivel de ansiedad que se ve reflejado en el comportamiento del individuo, que a su vez se ven modificados por variables del ámbito psicológicos y social, (pág. 947) lo que manifiesta que el estrés es caracterizado por tensión continua que se ve acompañada con un cierto grado de ansiedad que llegan a influir en el comportamiento del individuo.

1.2.2 Agentes estresores

El estrés es generado por factores externos que intervienen en el quehacer diario de los individuos que lo sufren. Es así como para Del Hoyo (2004) un agente estresor es "un agente interno o externo perturbador [...] que provoca la respuesta al estrés" (pág. 8) es así como el autor define al agente responsable de generar el estrés como perturbador, a tal extremo de lograr obtener una

respuesta por parte del organismo. Aunado a esto Greenberg (2017) define a estos agentes como "un estímulo con el potencial de desencadenar la respuesta de lucha o huida" es decir que para el autor son aquellos estímulos capaces de modificar el entorno de un individuo a tal extremo de lograr un grado de tensión en el mismo. En consecuencia, para Rostagno (2014) todos los llamados agentes estresores son los que afectan al organismo del individuo al ser los responsables de encender el estrés. Cumplen la función de un gatillo al ser apretado, a veces uno es disparado individualmente y otras, varios en conjunto. Para Peralta (2019) los agentes estresores pueden presentarse en tres tipos de estímulos como lo son los físicos, psicológicos o sociales, como para mencionar algunos ejemplos que faciliten la comprensión de los tipos; cuando se habla de un agente estresor físico se tiene en mente cambios que se pueden sentir y causar molestias para los individuos que los sufren como el sudar excesivamente por el tiempo meteorológico, en lo psicológico se puede concebir el pensamiento constante de algo importante o el simple hecho de estar esperando a que algo que se quiera pase y en lo social puede tomarse de ejemplo el ser bloqueado o excluido por una o varias personas que se consideraban en un momento muy cercana o cercanas, sin saber el motivo de tal acción. En contraste Comín et al. (2011) menciona que los estresores son netamente sociales y que estos se dividen en tres factores como lo son los laborales en los cuales se pueden encontrar tanto físicos como los que dependen de cómo estés organizado el trabajo en cuestión. Con respecto a los factores físicos dentro de los laborales, se encuentran la iluminación; la cual al no encontrarse correctamente equilibrada, es decir al ser demasiado excesiva o el carecer de la misma puede de ambas formas terminar obstruyendo la visión de los trabajadores en su centro

laboral; el ruido ensordecedor puede causar muchas molestias en el entorno laboral como lo son la irritabilidad, la desconcentración y el no permitir una comunicación eficaz entre los mismos trabajadores (págs. 7-9) Los factores que dependen de la manera en la que está organizado el trabajo como la jornada laboral, la cual según los autores puede llegar a afectar la vida social de los trabajadores al no dejarles mucho tiempo para realizar actividades de recreación fuera del horario laboral; la productividad es otro factor que por lo general mantiene en alerta a los trabajadores ya que por el constante aumento de la competencia laboral, estos mismos se ven presionados a dar lo máximo con respecto a desempeños por el miedo a ser despedidos o marginados en las empresas que los contratan; el salario, muchas veces mal remunerado es otro factor que impide a las personas conseguir paz mental, ya que se encuentran la mayoría del tiempo pensando si llegarán a fin de mes, lo que abre paso a otro punto, las horas extras que si bien es cierto es una forma de ayudarse entre colegas de trabajo al cubrirse los turnos a cambio de dinero también puede ser algo muy peligroso ya que lleva a los trabajadores a extralimitarse con sus obligaciones laborales con tal de incrementar sus ganancias, así como los pluriempleos que aumentan más el riesgo de agotamiento y exigencias (págs. 11-13)

Los factores familiares siempre sufren una deterioración con respecto a las relaciones de los integrantes, todo por cuestiones de empleo (págs. 14-16)

Entre esposos: Cuando ambas partes de una pareja tienen empleos de tiempo completo, según los autores, se pueden observar ciertas diferencias que a lo largo causan problemas en la relación, como por ejemplo los horarios de cada individuo, puede que sean en diferentes turnos y no se lleguen a ver durante todo

el día, la distribución de las tareas que se realizan en el hogar también se ve implicada y suele ser causa de peleas que tienen relación con el término de responsabilidad.

Los hijos y su educación: Con respecto a los hijos se mencionan dos puntos; el primero, la falta de tiempo de calidad que los padres generan al estar todo el día en el trabajo y llegar a casa totalmente cansado que a duras penas les da el tiempo de saludar y acostarse a dormir, ignorando así las necesidades que los hijos requieren como la de conversar con sus padres, jugar con ellos y contarles si algo les pasó hoy, ya sea bueno o malo y con respecto a la educación, todo padre quiere que su hijo lo supere, pero a veces suelen existir razones distintas como la de simplemente expresar un deseo por el bien de su hijo y un futuro comprometedor y otra que lo que en realidad quiere expresar es que los padres no quieren que sus hijo en un futuro trabajen excesivamente como ellos, entonces desde muy pequeños los hijos se ven obligados a ser los mejores, todo esto con la presión de ambos padres sobre ellos para darles la oportunidad de tener un empleo que no demande tanta exigencia y que los ayuda a tener una buena vida, mejor que la de sus progenitores (pág. 15)

Adultos mayores y enfermos: Cuando se trata de vivir bajo el mismo techo que una persona de edad ya avanzada o enferma es un hecho que se pierde la privacidad que se tendría solamente con la familia nuclear, es decir que un padre de familia que viva con su mamá se vería, en muchas de las situaciones, obligado a comportarse de cierta forma que la manera en la que conviva con su familia nuclear, esposa e hijos, no afecte o incomode a su madre; ahora, si se habla de la convivencia con una persona ajena a la familia nuclear que se encuentre enferma, se puede decir que además de la pérdida de privacidad, se

le sumaría el trabajo de cuidador o enfermero, resultando en un doble o incluso triple cansancio (Comín, De la Fuente, & García, pág. 15)

Para los factores personales se habla de la personalidad de las personas o individuos y su tipo de conducta. Se pueden reconocer dos tipos de individuos, los que son sumamente competitivos cuando se trata de lograr algo y no les importa ser agresivos con tal de cumplir su objetivo, son ambiciosos y siempre se encuentran en estado de alerta mientras que el otro tipo de personalidad hace referencia a un individuo que ama trabajar en equipo, busca que todos se integren, es cero competitiva, agresiva y ambiciosa (pág. 16)

Vale la pena resaltar que Peralta (2019) menciona ciertas cualidades que podrían incrementar el nivel de estrés de una persona:

El cambio o la introducción de novedades en una situación implica una adaptación novedosa, la cual puede generar incertidumbre acerca de la disponibilidad de recursos para afrontarla. Un ejemplo sería todos aquellos que han experimentado el ingreso a un nuevo grupo social.

La imprevisibilidad de ciertas situaciones añade un nivel adicional de estrés, ya que, aunque se sabe que un evento ocurrirá, la incertidumbre sobre cuándo exactamente sucederá intensifica la tensión. Un ejemplo claro de esto es la imprevisibilidad asociada con enfermedades autoinmunes, que se manifiestan sin fecha ni lugar. Vivir con la incertidumbre de no saber cuándo ocurrirán estos brotes puede resultar especialmente desafiante.

La incertidumbre inherente a una situación es un factor crucial a considerar, ya que no solo está presente en casos de maltrato o problemas laborales, sino también en situaciones de enfermedad física o discapacidad, las cuales se

enfrentan con elevados niveles de estrés. Cuanta mayor sea la incertidumbre, menor será la adaptación. Un ejemplo muy claro podría ser cuando se presentan los exámenes de admisión a las universidades y los postulantes esperan los resultados con muchos nervios.

La falta de control sobre una situación ejerce una influencia significativa en la respuesta al estrés. Esta percepción es particularmente evidente en la preferencia de muchas personas por viajar en coche en lugar de en avión, a pesar de que este último medio sea estadísticamente más seguro. La sensación de control que proporciona conducir un auto reduce la percepción de peligro, demostrando así la importancia del control en la modulación de la respuesta al estrés (págs. 23-24)

1.2.3 Causas

Hay ocho principales causas que general estrés cuando se habla del ámbito laboral, según Comín (2011) son las siguientes:

Estrés por excesiva tensión física o psíquica: Este fenómeno puede manifestarse en cualquier tipo de empleo en el cual el trabajador se ve sometido a una significativa carga tanto física como mental. Esta situación puede presentarse en una variedad de entornos laborales en los que las demandas tanto físicas como cognitivas son intensas.

Estrés por aumento de responsabilidad: Este fenómeno tiende a manifestarse en individuos altamente competentes y calificados, a quienes, cuando la empresa, con la intención de motivarlos, les asigna mayores responsabilidades laborales, encuentran dificultades para afrontarlas y experimentan niveles elevados de estrés. En lugar de responder positivamente al estímulo de un aumento de responsabilidades, estos profesionales capacitados pueden enfrentar desafíos significativos al intentar lidiar con la carga laboral adicional, lo que resulta en niveles de estrés que pueden afectar negativamente su bienestar y rendimiento.

Estrés por trabajo repetitivo: El individuo que desempeña la misma tarea de manera casi automática a lo largo de toda su jornada laboral se caracteriza por realizar de manera rutinaria y sin una gran implicación cognitiva el mismo tipo de trabajo durante un período extenso. Esta repetitividad y automatización en sus funciones diarias pueden influir en la percepción del trabajo, la motivación y el compromiso, ya que la falta de variedad y desafíos puede afectar tanto el interés como el desarrollo profesional del trabajador en cuestión.

Estrés por inestabilidad laboral: En la época actual, observamos un cambio significativo en el enfoque de las grandes empresas, que están llevando a cabo procesos de reconversión orientados a incrementar la implementación de tecnologías y reducir la dependencia de la mano de obra humana. Este cambio en la dinámica laboral plantea desafíos significativos en términos de recolocación para aquellos individuos que no cuentan con la suficiente capacitación y formación, ya que la demanda de habilidades especializadas se vuelve cada vez más crucial. En este contexto, la adaptabilidad y la adquisición de competencias relevantes se convierten en elementos determinantes para facilitar la transición laboral en un entorno empresarial que evoluciona hacia una mayor automatización y eficiencia tecnológica.

Estrés por aumento de carga mental: Es una experiencia habitual encontrarse en escenarios en los cuales la incorporación de tecnología innovadora para realizar una tarea particular genera tensiones. Este proceso implica enfrentarse a un volumen considerable de información que debe ser procesada de manera efectiva para garantizar la eficiencia en la ejecución del trabajo. La adaptación a nuevas tecnologías no solo conlleva un ajuste técnico, sino también la necesidad de gestionar y comprender adecuadamente la información asociada, lo cual puede ser un desafío significativo en el entorno laboral. Este contexto demanda no solo habilidades técnicas, sino también destrezas en el manejo de la información para optimizar la productividad y la efectividad en la realización de las tareas asignadas.

Estrés por desmotivación: Cuando pierde el interés, la pasión y el entusiasmo en relación con su trabajo docente se puede llegar a experimentar una sensación

de desencanto, falta de satisfacción y desconexión emocional con las responsabilidades educativa y acabar en una depresión.

Burnout: Se trata de una fatiga tanto a nivel psicológico como físico que conduce a una sensación de fracaso, manifestándose en una falta de interés hacia las personas bajo nuestra responsabilidad o desinterés respecto a la tarea asignada.

Mobbing: Se refiere a la condición en la que una persona se encuentra expuesta a estímulos negativos u hostiles provenientes de sus superiores o de sus compañeros de trabajo, generando un entorno laboral adverso caracterizado por actitudes o comportamientos perjudiciales hacia el individuo afectado.

1.2.4 Consecuencias

Las consecuencias que provoca el estrés en las personas se pueden dividir en tres grupos, según el estudio de Nurlaili (2021) estos son síntomas fisiológicos, psicológicos y de comportamiento. Los hallazgos derivados su investigación con respecto a los síntomas fisiológicos han llevado a la conclusión que el estrés tiene la capacidad de desencadenar transformaciones metabólicas, provocando un aumento en la frecuencia cardíaca. Con respecto a los síntomas psicológicos el autor menciona que el estrés puede causar insatisfacción. El estrés inducido por el trabajo puede provocar insatisfacción laboral. En lo que respecta a las manifestaciones vinculadas al comportamiento, se engloban diversas alteraciones que abarcan desde modificaciones en la productividad laboral, ausentismo y rotación de empleados, hasta transformaciones en los patrones alimenticios, incremento en el consumo de tabaco y alcohol, habla acelerada, inquietud y problemas en el sueño. Este conjunto de señales conductuales constituye una expresión tangible de los efectos del estrés, abarcando una gama

amplia de áreas que van más allá del ámbito laboral, alcanzando aspectos cotidianos y hábitos personales.

1.2.5 Tipos de estrés

El estrés puede dividirse en varios tipos. Según lo que Parihuamán-Aniceto (2017) contrastó en su trabajo de tesis, da a entender que los tipos de estrés son diferentes para cada autor, para unos se puede dividir en Eutrés y Distrés y para otros puede ser estrés agudo, agudo episódico y crónico, como si solo una de esas alternativas fuera correcta, en contraste Chen (2017) en su libro “Stress Management and Prevention” aclara que sí hay una diferencia entre estos grupos, pero no es el punto de vista de cada autor o investigador, sino el factor con el que se planea clasificar al estrés. Por ejemplo, cuando se habla de clasificar al estrés por cantidad del mismo, se encuentran dos tipos:

Hipoestrés: El concepto de hipoestrés se vincula con experimentar niveles muy bajos de estrés, caracterizados por la falta de estímulos suficientes. En este estado, la sensación predominante es el aburrimiento y la carencia de motivación. Cabe destacar que el hipoestrés no implica necesariamente la ausencia de actividad, sino más bien la participación en actividades que no generan interés o motivación personal. Es una condición donde, a pesar de estar ocupado, la falta de estímulos significativos puede conducir a una sensación de insatisfacción y desinterés.

En situaciones de hipoestrés, la persona puede encontrarse realizando tareas rutinarias o monótonas, lo que resulta en una desconexión emocional y mental con las actividades en las que está involucrada. La falta de desafíos emocionantes o metas estimulantes puede llevar a un estado de apatía y

desmotivación, afectando negativamente la calidad de vida y el bienestar general. Es esencial reconocer que, a pesar de que el hipoestrés implica bajos niveles de estrés, no necesariamente conduce a una sensación de tranquilidad o satisfacción. La importancia de encontrar actividades que generen interés, despierten motivación y proporcionen un sentido de propósito es fundamental para contrarrestarlo.

Hiperestrés: Se hace referencia al concepto de hiperestrés, el cual denota una presión constante y desafiante que exige un rendimiento óptimo de manera ininterrumpida. Se asemeja a la experiencia de sentir que se espera que entregues tu máximo esfuerzo en cada minuto del día, e incluso en ocasiones, durante la noche (pág. 18)

El factor por la consecuencia que genera el tipo de estrés también divide al mismo en tres tipos según Chen (2017):

Eutrés: El eustrés representa una forma de estrés que actúa como una fuente de inspiración o motivación para superar los niveles actuales de desempeño. Este fenómeno se evidencia en situaciones como la de los bateadores de béisbol o los jugadores enfrentando presión en diversos deportes. En estos casos, la combinación de la presencia de un público y la importancia del evento estimula al deportista a alcanzar su rendimiento óptimo. Este mismo principio se aplica a profesionales en campos como el arte, la actuación, la escritura y otras disciplinas que requieren ejecutar sus tareas bajo situaciones de presión.

“Neustress”: El término "neustress" se refiere a un tipo de estrés que, como su nombre indica, es bastante neutral en su naturaleza. Este tipo de estrés tiene escaso impacto y no genera efectos duraderos, ya sea de manera positiva o

negativa. Puede resultar molesto para otras personas, especialmente en diferentes lugares o contextos, pero en términos medibles, tiene pocos efectos significativos en la vida del individuo quien lo padece. Otra situación en la que se podría experimentar el neustress es cuando se está realizando una tarea o actividad que requiere tu completa concentración, y la presencia de un público adicional no llama la atención. En este contexto, el neustress se manifiesta como un estrés neutro, ya que la concentración intensa en el trabajo prevalece sobre cualquier impacto que la presencia de otras personas podría tener en el estado emocional o psicológico. En resumen, el neustress no genera un impacto significativo en la vida del individuo y puede estar asociado a situaciones en las que la atención está totalmente enfocada en una tarea específica, minimizando así cualquier influencia externa.

Distrés: El distrés, a menudo relacionado con la palabra "estrés", representa una forma perjudicial y destructiva de afrontar los desafíos. Se manifiesta como una condición perjudicial, especialmente cuando va más allá de la excitación aguda y se convierte en una presencia constante, generando una aflicción crónica. Este tipo de estrés destructivo surge cuando nuestra capacidad para hacer frente a las tensiones y demandas de la vida resulta insuficiente.

El distrés, al instalarse de manera persistente, induce ansiedad y confusión, dando lugar a una disminución en el rendimiento en las actividades diarias. Esta manifestación de estrés suele estar vinculada a eventos estresantes que se presentan de manera inesperada, creando un desequilibrio en la capacidad de adaptación. Incluso las noticias positivas que llegan de manera súbita pueden generar un impacto estresante, desconcertando a quien las recibe.

La gestión inadecuada de múltiples responsabilidades simultáneas, con la consiguiente pérdida de control sobre la situación, también puede desencadenar distrés. En este escenario, la sensación abrumadora de tratar de manejar demasiadas cosas a la vez contribuye a la exacerbación del estrés y puede tener efectos negativos en la salud mental y emocional.

El factor por el grado de duración que genera el tipo de estrés considera al estrés, según Chen (2017) en dos tipos:

Estrés de corta duración: Al igual que con la mayoría de los fenómenos estudiados, el estrés presenta diversas manifestaciones. Existe una forma de estrés de corta duración que se desencadena en respuesta a una amenaza o peligro repentino. Considere, por ejemplo, la situación de conducir cuando otro vehículo invade su carril o la necesidad de realizar una presentación improvisada frente a un público numeroso. En tales circunstancias, experimentará una respuesta hormonal al estrés, que activa el sistema de lucha o huida previamente mencionado. Por lo general, esta activación se desactiva después de un tiempo, dando lugar a una respuesta de relajación en la que se inicia la calma y todos los sistemas vuelven a su estado normal. Este tipo de activación a corto plazo generalmente no conlleva problemas significativos; más bien, mantiene el sistema en funcionamiento.

Estrés de larga duración: Con el estrés crónico el sistema de respuesta al estrés se activa a niveles significativamente elevados y persiste, incluso después de que la amenaza o peligro inicial ha sido superado. En lugar de experimentar una respuesta transitoria seguida de una vuelta a la normalidad, el cuerpo continúa operando a un alto nivel de alerta de manera constante. Este

prolongado estado de activación puede tener implicaciones perjudiciales para la salud física y mental, ya que los recursos del organismo se ven agotados de manera continua, y la capacidad de recuperación se ve comprometida.

En situaciones de estrés a largo plazo, los sistemas biológicos que normalmente deberían desactivarse persisten en un estado de activación sostenida. Esta prolongada activación puede dar lugar a problemas de salud crónicos, como trastornos del sueño, problemas gastrointestinales, trastornos emocionales y una disminución general de la capacidad del cuerpo para hacer frente a los desafíos cotidianos.

Por otro lado, a lo que el autor Chen (2017) se refiere con estrés a corto y largo plazo, otros autores lo llaman estrés agudo, agudo episódico y crónico.

Estos tipos de estrés van de los menos dañinos y cortos a los más perjudiciales y extensos.

Estrés agudo

Este tipo de estrés, considerado el más corto y menos dañino, según Fernández-Castro (2019) tiene dos etapas, la primera que es cuando se activa este mismo y la de recuperación, en la cual se vuelve al estado de relajación o de reposo de inicio y restablecer la energía que se gastó, lo que quiere decir el autor es que en el estrés agudo también se cuenta con la etapa de activación, pero a diferencia del estrés crónico, esta parte solo cuenta con etapa de recuperación, la cual consiste en volver al estado inicial. Por otro lado, Greenberg (2016) nos da una definición un poco más clara como que "el estrés agudo es una respuesta a un factor estresante a corto plazo, como pronunciar un discurso, escribir un examen, cumplir un plazo o acudir a una primera cita" (pág. 10) La autora indica

que el tipo de estrés llamado "estrés agudo" es una pequeña respuesta del organismo ante situaciones en las que la persona se puede ver envuelta en peligro, pero no por mucho tiempo ya que es una reacción de corto plazo, lo que podría tardarse estar fuera de peligro. Por otro lado, el Ministerio de trabajo e inmigración de Barcelona (2008) afirma que las personas pueden experimentar efectos negativos cuando están expuestas a altos niveles de estrés agudo (pág. 9) No porque el estrés no sea crónico significa que sea inofensivo. Puede haber momentos muy cortos, pero con una tensión increíble. De este modo para Rostagno (2014) El estrés es considerado de tipo agudo cuando lo provoca un hecho en específico en un momento específico. El autor llama estrés considerado de tipo agudo cuando la causa tiene momentos en las que el estrés es demasiado como para tolerarlo. Por otra parte, Barrio et al. (2006) dice que el estrés agudo se produce cuando el cuerpo requiere una respuesta rápida y fuerte en situaciones que duran muy poco tiempo, como cuando se tiene que frenar bruscamente el coche debido a la aparición de un animal en la carretera (pág. 41) El autor describe la forma en la que empleamos el estrés agudo, de forma rápida y breve como en el ejemplo mencionado. Para concluir se cuenta con la idea de Cortés et al. (2020) que cree que este resultado surge de las tensiones que uno experimenta en la cotidianidad, y aunque es breve, no ocasiona perjuicios graves para la salud. Para el autor este tipo de estrés está enfocado a los pequeños problemas u obstáculos de la vida diaria que tenemos que atravesar y para lo cual necesitamos contar con un nivel de alerta determinado según sea el caso. Este tipo de estrés según American Psychological Association (2010) muestra síntomas específicos como un conjunto de agonía emocional en la cual podemos encontrar una mezcla de enojo, ansiedad y depresión,

problemas musculares como dolores de cabeza, espalda y mandíbula. Los problemas estomacales también se hacen presentes en este tipo de estrés y los más representativos son la acidez, flatulencia, diarrea o estreñimiento, y la aparición de un intestino irritable.

Estrés agudo episódico

El estrés agudo y el estrés crónico son los extremos en los que se pueden encontrar quienes padecen de estrés, pero como para todo también existe un punto medio que en este caso es el estrés agudo episódico que según Leal (2006) este caracteriza a los individuos que tienen la visita frecuente de casos de estrés agudo. Para la autora el estrés agudo episódico solo es la permanencia del estrés agudo en un menor rango que el estrés crónico, este no es permanente, pero si un visitante frecuente al sistema del afectado. Similarmente Ávila (2014) afirma que este tipo de estrés es “cuando se padece estrés agudo con mucha frecuencia”, es decir que al igual que el primer autor consideran que este tipo va y vuelve con frecuencia al organismo del afectado, más no se queda permanentemente como pasa en el estrés crónico. Según American Psychological Association (2010) este tipo de estrés presenta síntomas tales como dolores de cabeza tensos y persistentes que pueden llegar a convertirse en migraña, hipertensión, dolores presentes en el pecho y enfermedades cardíacas.

Estrés crónico

En este punto se llega a conocer al extremo de los tipos de estrés, como lo es el caso del estrés de tipo crónico. Es por esta razón que Greenberg (2016) define al estrés crónico como “una respuesta a un factor estresante que se prolonga

durante más de un par de horas o días" (pág. 10) El autor también menciona que al igual que el estrés agudo, este también reacciona a lo que pueda considerar peligro externo, solo que esta vez puede durar más de una hora o incluso días. Se hace necesario resaltar que como menciona el Ministerio de trabajo e inmigración de Barcelona (2008) la afectación del estrés crónico tiene una repercusión particular en función de la frecuencia y duración de las situaciones estresantes. (pág. 9) El autor hace énfasis en lo que caracteriza al tipo de estrés crónico, en este caso el cuán frecuente es su presencia y hasta cuán extensa puede ser su permanencia. Debido a esto para Rostagno (2014) "El estrés es considerado de tipo crónico cuando se llega a acumular mucha ansiedad y presión del día a día" o sea el autor define al estrés crónico como el tope de una acumulación de ansiedad y presión que se fue formando con tiempo. Por último contamos con la definición de Cortés et al. (2020) que mantiene que Este tipo de estrés acarrea varios síntomas y por tiempo bastante extensos que pueden agotar al individuo haciéndolo más propenso a presentar enfermedades de mayor gravedad que pueden terminar por llevarlo a la muerte. Si bien es cierto que este tipo de estrés puede desencadenarse en un momento devastador, como advertencias se hacen presentes según Moscoso (2010) los siguientes síntomas: el fumar, tomar alcohol o consumir calorías en exceso, el aislarse de la sociedad, la falta de descanso físico y actividades de relajación.

1.2.6 Factores que determinan el estrés

De acuerdo al trabajo de investigación realizado por Gutiérrez et al. (2005) al crear la escala ED-6 para medir el estrés en los docentes tomaron en cuenta los siguientes seis factores.

a) Factor de Ansiedad

Incluyen las expresiones psicofisiológicas que abarcan desde miedos hasta somatizaciones y trastornos del sueño, entre otros fenómenos. Estas manifestaciones representan una gama de respuestas que involucran aspectos tanto mentales como físicos, abordando desde reacciones emocionales hasta manifestaciones físicas concretas, lo cual refleja la complejidad de la respuesta ante ciertos estímulos o situaciones.

b) Factor de Depresión

La depresión se manifiesta a través de la experiencia persistente de sentimientos de tristeza, pesimismo y, en general, una sensación abrumadora de dificultad para enfrentar las demandas y problemas cotidianos en el entorno laboral. Las personas afectadas por la depresión experimentan una carga emocional abrumadora, acompañada de una marcada falta de energía para llevar a cabo las tareas diarias. Este estado se caracteriza por un sentido de agobio que dificulta la capacidad de culminar las responsabilidades laborales, contribuyendo a la pérdida de la ilusión y la esperanza en un futuro bienestar. La depresión, por lo tanto, no solo afecta el estado de ánimo,

sino que también impacta significativamente en la capacidad funcional y el interés por lograr un mejor estado emocional y físico en el futuro.

c) Factor de Presiones

En el contexto de la dimensión relacionada con las presiones en el entorno educativo, se identifican elementos que los profesores señalan como posibles generadores de malestar. Estos factores incluyen, por ejemplo, los desafíos vinculados a la conducta de los estudiantes, las responsabilidades laborales y las adaptaciones requeridas en el diseño del currículo. Los docentes identifican estos elementos como potenciales fuentes de tensiones y preocupaciones, lo que destaca la importancia de comprender y abordar estos aspectos para mejorar el bienestar y la eficacia en el ámbito educativo.

d) Factor de Creencias desadaptativas

Las creencias desadaptativas en un docente son pensamientos negativos o poco saludables que pueden afectar cómo se sienten, cómo trabajan y la calidad de su enseñanza. Estas ideas equivocadas a menudo provienen de experiencias anteriores, presiones en el trabajo o influencias de fuera.

e) Desmotivación

La desmotivación en un maestro se manifiesta cuando pierde el interés, la pasión y el entusiasmo en relación con su trabajo docente. Puede experimentar una sensación de desencanto, falta de

satisfacción y desconexión emocional con las responsabilidades educativas.

f) Mal Afrontamiento

La incapacidad para gestionar de manera efectiva el estrés, los desafíos y las presiones laborales. Un maestro que enfrenta un mal afrontamiento puede exhibir ciertos comportamientos o actitudes que indican dificultades para manejar las demandas del trabajo docente.

1.2.7 Criterio de comparación: Tipo de gestión

Instituciones educativas de gestión pública: Estas instituciones son aquellas que reciben todo en cuanto a recursos e infraestructura por parte del Estado del país en el que rigen, por ende, la educación en este tipo de instituciones es gratuito y por eso beneficiario para todo el alumnado, esto lo afirma el Ministerio de Educación (2021).

Instituciones educativas de gestión privada: En estas instituciones todos los bienes e infraestructura les pertenece a las personas que tomaron la iniciativa de conformar el proyecto de construir la institución, y por ellos se amerita establecer un pago determinado para poder mantener a dicha institución, pero según Ministerio de Educación (2021) el Estado también tiene participación en la supervisión de dicha institución.

1.3. Definición de conceptos básicos

Estrés: El estrés es el estado tanto físico como psicológico que adopta el cuerpo de los individuos que lo padecen para tratar de hacer saber al mismo cuerpo que tiene que ponerse alerta porque se presiente que algo malo o peligroso está a

punto de pasar y tiene que protegerse a toda costa para no salir lastimado, se podría decir que es el interruptor para activar nuestro instinto de supervivencia.

Ansiedad: La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo ante el estrés, pero cuando se vuelve abrumadora y persistente, puede afectar el bienestar emocional y físico. A menudo, la ansiedad puede interferir con las actividades diarias y el sueño.

Depresión: La depresión es un trastorno del estado de ánimo que puede afectar a cómo te sientes, piensas y manejas las actividades diarias. Puede causar sentimientos de tristeza, pérdida de interés en las cosas que solían gustarte, cambios en el apetito o el sueño, y dificultad para concentrarte. A menudo, la depresión puede hacer que las actividades cotidianas sean difíciles de manejar y puede tener un impacto significativo en la vida.

Presiones: Las presiones son situaciones demandantes a las que la mayoría de individuos está sujeta ya sea en el trabajo, cuando los superiores esperan que los subordinados hagan todo el trabajo en un tiempo muy corto, o en casa al no ser capaz de cumplir con las expectativas que la familia genera hacia uno de los individuos.

Creencias desadaptativas: Las creencias desadaptativas son como gafas distorsionadas que nos hacen ver la realidad de manera negativa. Son pensamientos rígidos y poco realistas que pueden influir en cómo percibimos y respondemos a situaciones. Estas creencias pueden generar emociones negativas, como ansiedad o tristeza.

Desmotivación: La desmotivación es como una sombra que oscurece la luz de la motivación y la pasión. Puede hacer que te sientas atrapado en un estado de apatía y falta de dirección, dificultando el disfrute de las cosas que solían inspirarte.

Mal afrontamiento: La mala afrontación es como una tormenta emocional que nos arrastra hacia la negatividad y la incapacidad para manejar eficazmente el estrés y los desafíos de la vida.

CAPÍTULO II: HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.1. Formulación de la hipótesis

3.1.1. Hipótesis general

Existen diferencias significativas entre los niveles de estrés en los docentes de inglés en las instituciones educativas públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023.

3.1.2. Hipótesis específicas

- a. El nivel de estrés es bajo en los docentes de inglés de las instituciones públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023
- b. Existe una diferencia significativa en los niveles de estrés por ansiedad entre los docentes de las instituciones educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023.
- c. Existe una diferencia significativa en los niveles de estrés por depresión entre los docentes de las instituciones educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023
- d. Existe una diferencia significativa en los niveles de estrés por creencias desadaptativas entre los docentes de las instituciones educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023
- e. Existe una diferencia significativa en los niveles de estrés por presiones entre los docentes de las instituciones educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023
- f. Existe una diferencia significativa en los niveles de estrés por desmotivación entre los docentes de las instituciones educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023
- g. Existe una diferencia significativa en los niveles de estrés por mal afrontamiento entre los docentes de las instituciones educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023

2.2. Variables y su operacionalización

3.2.1. Identificación de variables

Variable de investigación: Estrés

Criterio de comparación: Instituciones educativas de gestión pública e instituciones educativas de gestión privada

3.2.2. Definición conceptual de variable

El estrés es el estado tanto físico como psicológico que adopta el cuerpo de los individuos que lo padecen para tratar de hacer saber al mismo cuerpo que tiene que ponerse alerta porque se presiente que algo malo o peligroso está a punto de pasar y tiene que protegerse a toda costa para no salir lastimado, se podría decir que es el interruptor para activar nuestro instinto de supervivencia.

3.2.3. Definición operacional de variable

El estrés es un estado tanto físico como psicológico que adopta el cuerpo de los individuos que lo padecen para tratar de hacer saber al mismo cuerpo que tiene que ponerse alerta porque se presiente que algo malo o peligroso está a punto de pasar y tiene que protegerse a toda costa para no salir lastimado, este estado cambia de acuerdo a el nivel de alarma que se considere necesario adoptar; por ejemplo, el estrés agudo es un estado que adopta el organismo ante pequeñas alteraciones en la rutina del individuo y que tiene como indicadores de la enfermedad síntomas emocionales como el enojo, la depresión; síntomas físicos en general como problemas musculares y estomacales y también problemas cardíacos como la aceleración del ritmo cardíaco o la elevación de la presión, el estrés agudo episódico es aquel que se refiere a las visitas y apariciones constantes del estrés agudo, no es permanente sino frecuente y que tiene

indicadores como dolores de cabeza tensos, migrañas, hipertensión, presencia de dolor en el pecho y enfermedades cardíacas y por último el estrés crónico que es el que se utiliza para ocasiones en las que se tiene que estar alerta la mayoría de tiempo o simplemente es el que se desarrolla por pasar mucho tiempo en estado de alerta que cuenta con indicadores como consumo de alcohol y calorías en exceso, falta de ejercicio físico, fumar en exceso, aislamiento social y falta de actividades de relajación. Para medir estos tipos de estrés se tomarán en cuenta los tipos que existen como dimensiones y los síntomas como indicadores, dando como resultado final un puntaje de 1 a 100 y utilizando la ayuda de un cuestionario que en esta oportunidad fue una escala ED-6 que se aplicó a los docentes de inglés de las diversas instituciones educativas tanto de gestión privadas como de gestión pública del distrito de Iquitos

3.2.4. Operacionalización de la variable

Variable	Definición	Tipo por su naturaleza	Dimensión	Escala de medición	Categorías	Valor de las categorías	Instrumento
Estrés	El estrés es el estado tanto físico como psicológico que adopta el cuerpo de los individuos que lo padecen para tratar de hacer saber al mismo cuerpo que tiene que ponerse alerta porque se presiente que algo malo o peligroso está a punto de pasar y tiene que protegerse a toda costa para no salir lastimado, se podría decir que es el interruptor para activar nuestro instinto de supervivencia.	Cuantitativa	Estrés por ansiedad	Ordinal	Muy alto	0 – 20	Escala ED-6 para medir estrés docente elaborada por Gutierrez, Morán & Sanz en 2005
			Estrés por depresión				
			Estrés por creencias desadaptativas				
			Estrés por presiones				
			Estrés por desmotivación				
			Estrés por mal afrontamiento				
					Alto	21 – 40	
					Medio	41 – 60	
					Bajo	61 – 80	
					Muy bajo	81 - 100	

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

4.1.1. Tipo de investigación

La investigación fue de tipo comparativa dado que el objetivo general de esta investigación fue el de comparar el nivel de estrés en los docentes de inglés en las instituciones educativas secundarias públicas y privadas y como Hurtado de la Barrera (2010) lo menciona “la investigación comparativa es aquella cuyo propósito consiste en precisar diferencias y semejanzas entre dos o más grupos con respecto a un mismo evento” (pág. 133), en este caso los dos grupos con los que se trabajó son profesores de inglés de las instituciones educativas públicas y privadas. Además, este trabajo de investigación como se menciona no tuvo como objetivo dar solución a ningún problema sino solo buscar las diferencias y semejanzas existentes entre el nivel de estrés de los docentes en ambos tipos de instituciones.

4.1.2. Diseño de investigación

El diseño de la presente investigación según la fuente y el contexto, fue de campo. Este tipo de diseño según Hurtado de la Barrera (2010) es “aquel en el que el investigador obtiene la información relacionada con su estudio a partir de fuentes vivas, o materiales, en su contexto natural o habitual” (pág. 694) y en este caso los resultados se recolectaron en las mismas instituciones educativas tanto públicas como privadas que fueron el contexto natural donde los docentes se desenvuelven laboralmente y la fuente directa en este caso fueron los mismos docentes que brindaron la información, estos considerados como una fuente

viva. Con respecto a la temporalidad el diseño fue contemporáneo transeccional porque se aplicó solo una vez en el tiempo presente. Por último, según la cantidad de variables o amplitud, el diseño fue multivariable porque a pesar de trabajar con una sola variable, esta contó con seis dimensiones que al momento de desarrollar la parte de metodología se tomaron también como variables.

3.2. Diseño muestral

4.2.1. Población de estudio

El presente trabajo de investigación contó con una población de estudio constituida por 79 docentes de inglés de instituciones educativas del distrito de Iquitos laborando en el año 2023.

Institución educativa estatales del distrito de Iquitos	Nro. de docentes de inglés
I.E República de Venezuela	3
I.E MAAC	2
I.E Mariscal Oscar R. Benavidez	6
I.E Juan Pablo II	4
I.E Loreto	3
I.E Micaela Bastidas	2
I.E Serafin Filomeno	1
I.E COLFAP	3
I.E Augusto Freyre	1
I.E Sagrado Corazón	7
I.E Tupac Amaru	4
I.E Fernando Lores Tenazoa	2
I.E Silfo Alvan	2
I.E Simon Bolivar	3
I.E Rosa Agustina	3
I.E Maynas	2
Total	48

Nota. Instituciones privadas y públicas del distrito de Iquitos 2023

Institución educativa particulares del distrito de Iquitos	Nro. de docentes de inglés
I.E Jean Piaget	1
I.E Management College San Marcos	1
I.E Virgen de Loreto	4

I.E San Martin de Porres	4
I.E Adventista Amazonas	1
I.E San Francisco de Asis	1
I.E Remanente de Dios	1
I.E San Andrés	2
I.E Betania	1
I.E Cesar Vallejo	4
I.E Corpus Christi English School	1
I.E Nuestra Señora de Fátima	3
I.E Rosa de América	3
I.E San Agustin	4
Total	31

Nota. Instituciones privadas y públicas del distrito de Iquitos 2023

Docentes de inglés de las instituciones educativas públicas del distrito de Iquitos	48
Docentes de inglés de las instituciones educativas privadas del distrito de Iquitos	31
Total	79

4.2.2. Muestra

Para el tamaño de la muestra de este plan de investigación se tomó a todos los 79 docentes de inglés dispersos en las instituciones educativas públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023.

4.2.3. Muestreo

No se aplicó ningún tipo de muestreo en la presente investigación ya que lo que es mencionado por el autor Hurtado de la Barrera (2015) sobre no aplicar ningún tipo de muestreo cuando “la población es relativamente pequeña, de modo que puede ser abarcada en el tiempo y con los recursos del investigador” (pág. 148), dio a entender que la cantidad de la población fue en cierto modo manejable y no requirió trabajar con una muestra. Con respecto a la muestra referencial que

corroboró los resultados obtenidos directamente de la población, esta fue la misma población en su totalidad, es decir los 79 docentes de inglés de las diversas instituciones educativas tanto públicas como privadas.

3.3. Procedimientos de recolección de datos

4.3.1. Procedimientos

En la recolección de datos del presente trabajo de investigación se llevó a cabo lo siguiente y en este orden:

- Obtención de información sobre la cantidad de docentes de inglés de las instituciones educativas públicas y privadas del distrito de Iquitos
- Obtención de autorización de las instituciones educativas públicas y privadas del distrito de Iquitos
- Elaboración de los instrumentos a aplicar en dichas instituciones
- Validación los instrumentos para garantizar su funcionalidad
- Realización de las pruebas piloto para corroborar la confiabilidad de los instrumentos elaborados. Esto se logró aplicando los instrumentos a una muestra distinta que se asemeje bastante a la que se trabajó.
- Aplicación de los instrumentos a la muestra en este caso los profesores de inglés de las instituciones educativas públicas y privadas del distrito de Iquitos
- Organización y sistematización los datos recolectados, con ayuda de los softwares estadísticos que se manejaron.

4.3.2. Técnicas de recolección de datos

En este caso la técnica que ayudó con la recolección de datos fue la encuesta, misma que Casas Anguita, Donado Campos & Repullo describen como muy efectiva (2002). Las alternativas presentes para cada pregunta fueron graduadas de menor a mayor intensidad de acuerdo a lo establecido por Hurtado de Barrera (2015). La presencia de una escala permitió tener respuestas más precisas dado que el individuo tuvo varias alternativas para considerar la más cercana a su realidad con respecto a la frecuencia de las dimensiones, en este caso haciendo referencia a los factores que generaron estrés.

4.3.3. Instrumentos de recolección de datos

Se utilizó una escala ED-6 como instrumento de recolección de datos para el presente trabajo de investigación, dicho instrumento formó parte de la técnica de encuesta y como es mencionado por Hurtado De Barrera (2015) “todas sus preguntas guardan un formato similar y las alternativas de respuesta son graduadas” (pág. 166), es decir que se midió la frecuencia con la que los individuos realizaron una determinada acción. Dicha escala fue creada por Gutiérrez et al. (2005) para una investigación sobre el nivel de estrés de docentes.

La escala fue de autoevaluación sobre el nivel de estrés presente en los docentes del área de inglés de las instituciones educativas públicas y privadas del distrito de Iquitos. Esta escala presentó 5 categorías: “muy alto” que tuvo un valor de 0 a 20, “alto” con un valor de 21 a 40, “medio” con un valor de 41 a 60, “bajo” considerado de 61 a 80 y “muy bajo” contando con un valor de 81 a 100 para la categoría. Se definió que mientras más bajo el puntaje obtenido, mayor

fue el nivel de estrés que se presentó con respecto a la variable y en cada dimensión. La escala tuvo como finalidad calcular el nivel de estrés presente en los docentes de inglés. La aplicación de la encuesta se realizó de manera individual.

Validez y confiabilidad

Para la validación de los instrumentos de esta investigación se utilizó un instrumento ya validado por dos psicólogos en el año 2017 para la tesis de Parihuamán-Aniceto (2017) con un coeficiente de validez del 90% calificado como muy buena por parte de uno de los validadores y otro coeficiente de validez del 86% calificado como buena por el segundo experto.

En la parte de la confiabilidad se llevó a cabo el cálculo con el estadígrafo Alpha de Cronbach para comprobar si los instrumentos fueron confiables o no. Se obtuvo un 91,2% de confiabilidad con el estadígrafo realizado.

3.4. Procesamiento y análisis de textos

4.4.1. Procesamiento de datos

Para realizar la prueba de hipótesis y el análisis estadístico de la investigación, se utilizaron tanto el programa estadístico SPSS versión 26 en español y una hoja de cálculo de Excel para la elaboración de la base de datos de la muestra de docentes de inglés de las instituciones educativas públicas y privadas del distrito de Iquitos.

4.4.2. Análisis de datos

Con respecto al análisis descriptivo, se trabajó con las medidas de tendencia central y dispersión como lo son la media, moda y desviación estándar. En la realización de la prueba de hipótesis se trabajó con la prueba de Kolmogorov-Smirnov a fin de calcular la normalidad de los datos. Para los datos que siguieron una distribución normal, es decir para la variable estrés y tres de sus dimensiones como lo son estrés por ansiedad, por presiones y por mal

afrontamiento se utilizó la prueba paramétrica t-student para variables independientes y para los datos que no siguieron una distribución normal, es decir estrés por depresión, por creencias desadaptativas y por desmotivación, se utilizó la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney. Los resultados se presentaron en tablas y figuras.

3.5. Aspectos éticos

En la presente investigación se tomaron muy en cuenta los aspectos éticos. Respetando así los derechos de privacidad de los docentes de las instituciones públicas y privadas, realizando de manera confidencial, pero no anónima, la aplicación de las escalas, conservando de manera segura toda la información privada de la población. De igual manera, se respetó el derecho del autor o autores, referenciando y citando de manera correcta, usando el estilo APA, como también las normas de las instituciones. Igualmente, las normas institucionales que la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana dispone.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1 Análisis descriptivo

Según el análisis realizado a los datos obtenidos de la presente investigación, se determina que:

Tabla 1.

Media y desviación estándar de la variable estrés

Variable	Grupo	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Estrés	II.EE. Privadas	31	64	91	79,16	8,415
	II.EE. Públicas	48	63,0	89,0	75,833	6,9965

Nota: Base de datos de SPSS 26

En la Tabla 1 se hace presente el análisis descriptivo de la variable de estudio, el estrés. En esta tabla se puede observar una visión general del análisis de 79 docentes de inglés, 31 pertenecientes a Instituciones Educativas de gestión privada y otro 48 pertenecientes a las instituciones educativas públicas pertenecientes al distrito de Iquitos 2023. La tabla muestra una media de 79,16 de un puntaje transformado a 100, con respecto a las instituciones educativas privadas, lo cual determina que los docentes que laboran en instituciones con ese tipo de gestión poseen nivel bajo de estrés mientras que para las instituciones de gestión pública se muestra una media de 75,833 lo cual lo posiciona en el mismo nivel de estrés que las instituciones privadas pero con una ligera diferencia que da a entender que en los colegios públicos los docentes de inglés se encuentran un poco más estresados. Con respecto al máximo y al mínimo, en el primer tipo de institución, privada, se identifica un mínimo de 64 y un máximo de 91, lo cual indica que el nivel de estrés de los docentes de inglés de las instituciones privadas no llega más allá de un nivel bajo y que

normalmente se encuentran en un nivel muy bajo de estrés. La desviación estándar que se muestra para las instituciones privadas es de un 8,415 lo que significa que los datos no están tan lejos de la media y haciendo que la dispersión no sea tan grande. En las instituciones públicas se observa una desviación estándar de 6,9965 dando a entender que los datos se encuentran aún más cerca de la media y que la dispersión es aún menor.

Tabla 2.

Mínimo, máximo, media y desviación estándar de la variable estrés y sus dimensiones.

Dimensiones		Grupo	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Estrés ansiedad	por	II.EE. Privadas	31	59,0	99,0	82,452	12,4628
		II.EE. Públicas	48	54,0	99,0	79,125	10,6264
		II.EE. Privadas	31	65,0	100,0	87,774	10,0985
Estrés depresión	por	II.EE. Privadas	48	50,0	100,0	83,333	12,0165
		II.EE. Públicas	31	67,0	100,0	86,903	12,1775
		II.EE. Privadas	48	53,0	100,0	83,979	11,5085
Estrés creencias adaptativas	Des	II.EE. Públicas	31	49,0	87,0	71,387	9,2256
		II.EE. Privadas	48	53,0	91,0	70,646	9,0894
		II.EE. Públicas	31	55,0	83,0	70,677	7,9724
Estrés presiones	por	II.EE. Privadas	48	50,0	93,0	68,271	8,4997
		II.EE. Públicas	31	63,0	100,0	83,645	8,6315
		II.EE. Privadas	48	40,0	100,0	75,667	11,6989
Estrés desmotivación	por	II.EE. Públicas	31	63,0	100,0	83,645	8,6315
		II.EE. Privadas	48	50,0	93,0	68,271	8,4997
		II.EE. Públicas	31	63,0	100,0	83,645	8,6315
Estrés afrontamiento	por mal	II.EE. Privadas	48	40,0	100,0	75,667	11,6989
		II.EE. Públicas	31	63,0	100,0	83,645	8,6315
		II.EE. Privadas	48	40,0	100,0	75,667	11,6989

Nota: Base de datos de SPSS 26

En la primera dimensión, estrés por ansiedad, las instituciones privadas arrojaron una media de 82,452 lo que significa un nivel muy bajo de estrés mientras que las públicas muestran una media del 79,125 considerada parte del nivel bajo de estrés. En las instituciones privadas se indica que el mínimo puntaje obtenido fue de 59 con respecto a el estrés por ansiedad, indicando que los docentes a lo máximo que llegaron es a encontrarse en un nivel medio de estrés y por el otro extremo llegaron a casi un nivel cero de estrés, con 99 puntos. Con respecto a la desviación estándar, se obtuvo un valor de 12,4628 para instituciones privadas y un 10,6264 para instituciones públicas. Lo que representa que los datos son homogéneos respecto al valor de la media.

En las siguientes dos dimensiones, estrés por depresión y por creencias desadaptativas se encuentran datos similares. En la media se puede observar un puntaje de 87,774 para la categoría de estrés por depresión y un puntaje de 86,903 para la categoría de creencias desadaptativas, lo cual indica que en ambas, los docentes de las instituciones privadas se encuentran en un nivel de estrés muy bajo y en las públicas para ambas categorías se observa un puntaje de 83,333 para el estrés por depresión y un 83,979 para las creencias, de igual manera posicionándolas en un nivel de muy bajo estrés en cuanto a sus docentes de inglés. Con respecto a la desviación estándar de la dimensión estrés por depresión, se obtuvo un valor de 10,0985 para instituciones privadas y un 12,0165 para instituciones públicas y con respecto a la desviación estándar de la dimensión estrés por creencias desadaptativas, se obtuvo un valor de 12,1775 para instituciones privadas y un 11,5085 para instituciones públicas. Lo que representa que los datos son homogéneos respecto al valor de la media en ambas dimensiones.

En la cuarta dimensión, estrés por presiones se identifica una baja en la puntuación, haciendo que la media descienda a 71,387 para las instituciones privadas, ubicándolas en un nivel bajo de estrés al igual que las públicas que se encuentran aún más abajo con un 70,646. En esta dimensión se menciona que el mínimo para las privadas es de 49,0 puntos y para las públicas es de 53,0 dando a entender que los docentes de inglés de ambas instituciones sí llegaron a experimentar un nivel de estrés más fuerte al habitual, ubicándolo en el nivel medio. Con respecto a la desviación estándar, se obtuvo un valor de 9,2256 para instituciones privadas y un 9,0894 para instituciones públicas, lo que representa que los datos son homogéneos respecto al valor de la media de ambos grupos.

En la penúltima dimensión, estrés por desmotivación, se puede observar una media de 70,677 en las instituciones privadas lo que ubica a sus docentes en un nivel bajo de estrés en la mayoría de los casos y a los docentes de las instituciones públicas los ubica en el mismo nivel, pero con un puntaje de 68,271. Esto puede indicar que hay más falta de entusiasmo por el trabajo, o por la falta de recompensas en el mismo en las instituciones públicas que privadas. Con respecto a la desviación estándar, se obtuvo un valor de 7,9724 para instituciones privadas, lo que representa que los datos son homogéneos respecto al valor de la media y un 8,4997 para instituciones públicas, lo que representa que los datos son homogéneos respecto al valor de la media.

Por último, el estrés por mal afrontamiento presenta un puntaje de 83,645 para las instituciones privadas y un 75,667 para las instituciones públicas. Esta diferencia de puntajes puede significar que los docentes de las instituciones privadas pueden sobrellevar mejor los conflictos que los docentes de las instituciones públicas. Con respecto a la desviación estándar, se obtuvo un valor

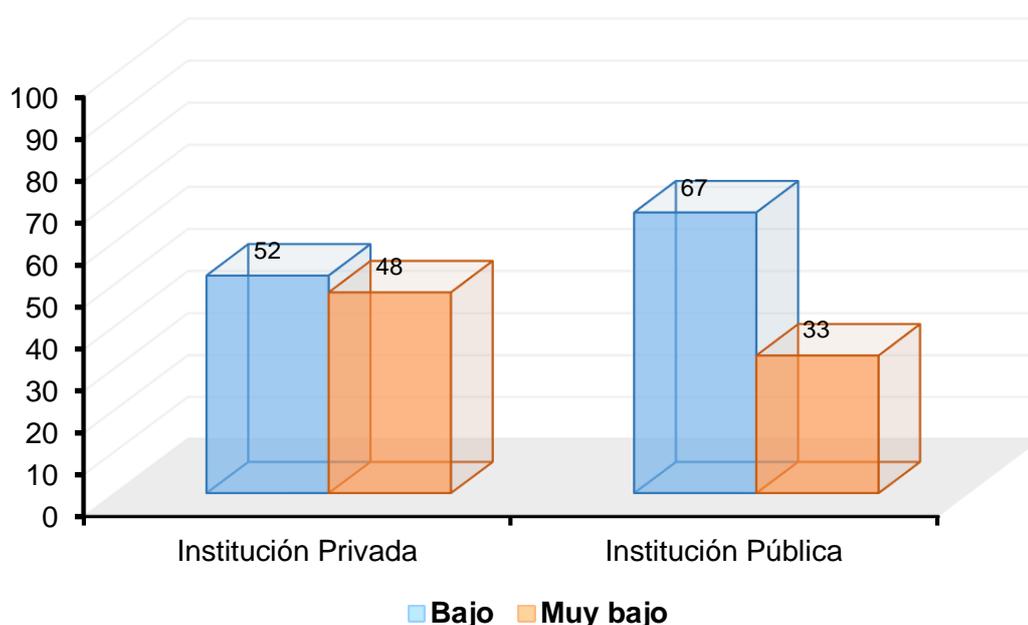
de 8,6315 para instituciones privadas lo que representa que los datos son homogéneos respecto al valor de la media y un 11,6989 para instituciones públicas, lo que representa que los datos también son homogéneos respecto al valor de la media.

Tabla 3.
Categorías de la variable estrés

Variable	Categorías	Grupo	N	Frecuencia	Porcentaje
Estrés	Bajo	II.EE. Privadas	31	16	51,6
		II.EE. Públicas	48	32	66,7
	Muy bajo	II.EE. Privadas	31	15	48,4
		II.EE. Públicas	48	16	33,3

Nota: Base de datos de SPSS 26

Figura 1.
Frecuencias y porcentajes de la variable estrés



En la Tabla 3 se puede observar que hablando en términos generales las instituciones tanto privadas como públicas del distrito de Iquitos en el año 2023 cuentan con docentes de inglés que casi no sufren de estrés, ya que ambas instituciones se posicionan en las dos categorías más bajas, la de estrés bajo y muy bajo. Como se puede observar en las instituciones privadas del distrito de

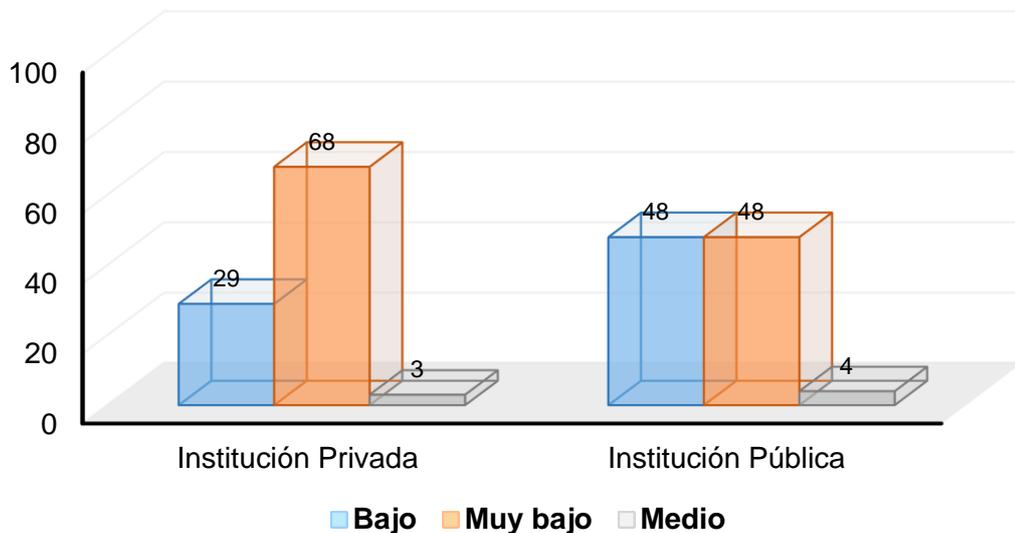
Iquitos, un 52% de los docentes de inglés se encuentran en un nivel bajo de estrés en general y un restante 48% se encuentra en un nivel muy bajo de estrés. Dando a entender que el máximo nivel de estrés que los docentes de dichas instituciones experimentaron sería un nivel bajo.

Tabla 4.
Categorías de la dimensión estrés por ansiedad

Dimensión	Categorías	Grupo	N	Frecuencia	Porcentaje
Estrés por ansiedad	Medio	II.EE. Privadas	31	1	3,2
		II.EE. Públicas	48	2	4,2
	Bajo	II.EE. Privadas	31	9	29,0
		II.EE. Públicas	48	23	47,9
	Muy bajo	II.EE. Privadas	31	21	67,7
		II.EE. Públicas	48	23	47,9

Nota: Base de datos de SPSS 26

Figura 2.
Frecuencias y porcentajes de la variable estrés por ansiedad



En esta dimensión como se observa que el estrés llega hasta el nivel medio, pero en una minoría de un 4% y compartiendo la mitad de la población en los niveles bajo y muy bajo, en el caso de las instituciones públicas, mientras que en las instituciones privadas predomina el nivel muy bajo de estrés. Se muestra que en

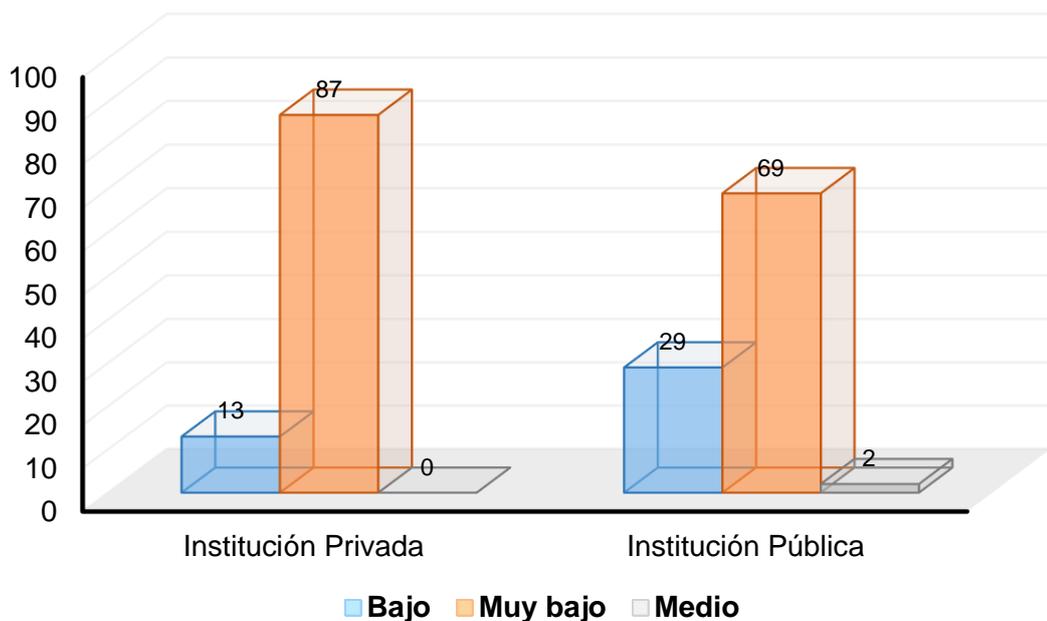
las instituciones públicas se podrían encontrar más casos de ansiedad en los docentes de inglés que en las instituciones privadas.

Tabla 5.
Categorías de la dimensión estrés por depresión

Dimensión	Categorías	Grupo	N	Frecuencia	Porcentaje
Estrés por depresión	Medio	II.EE. Privadas	31	0	0
		II.EE. Públicas	48	1	2,1
	Bajo	II.EE. Privadas	31	4	12,9
		II.EE. Públicas	48	14	29,2
	Muy bajo	II.EE. Privadas	31	27	87,1
		I.EE. Públicas	48	33	68,8

Nota: Base de datos de SPSS 26

Figura 3.
Frecuencias y porcentajes de la variable estrés por depresión



El estrés por depresión llega a un nivel medio, pero solo en las instituciones educativas públicas mientras que en las privadas solo se presentan los dos niveles más bajos de estrés y predomina el nivel muy bajo de estrés con un 87% mientras que lo restante corresponde al segundo nivel más bajo de estrés. En la figura de las instituciones públicas al igual que en las privadas, predomina el nivel más bajo de estrés, pero a diferencia de las privadas aquí se descubre un 2% de

estrés medio con respecto a la depresión, lo cual indica que los profesores de las instituciones públicas son más propensos o ya sufren de una depresión en inicio que los que trabajan en una institución educativa privada.

Tabla 6.

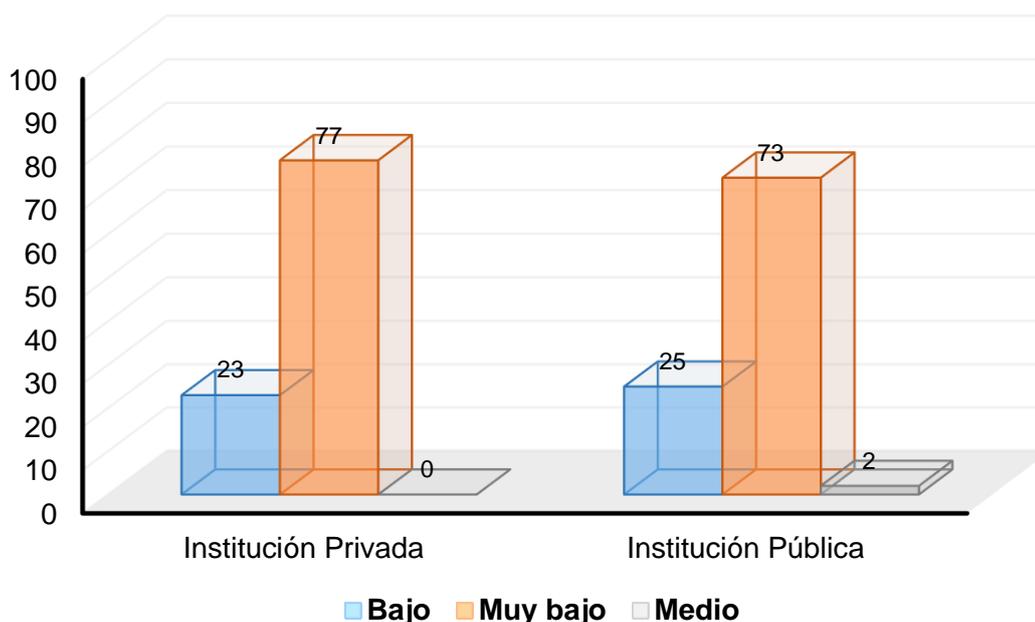
Categorías de la dimensión estrés por creencias des adaptativas

Variable	Categorías	Grupo	N	Frecuencia	Porcentaje
Estrés por creencias desadaptativas	Medio	II.EE. Privadas	31	0	0
		II.EE. Públicas	48	1	2,1
	Bajo	II.EE. Privadas	31	7	22,6
		II.EE. Públicas	48	12	25,0
	Muy bajo	II.EE. Privadas	31	24	77,4
		II.EE. Públicas	48	35	72,9

Nota: Base de datos de SPSS 26

Figura 4.

Frecuencias y porcentajes de la variable estrés por Creencias des adaptativas



En esta dimensión ambos grupos de docentes, tanto los que trabajan en instituciones públicas como privadas muestran un bajo nivel de estrés con respecto a las creencias des adaptativas lo que indica que no dejan que sus pensamientos de cómo deberían ser o no las cosas, afecten en su actuar y en su relación con los demás miembros de la planta laboral.

Tabla 7.

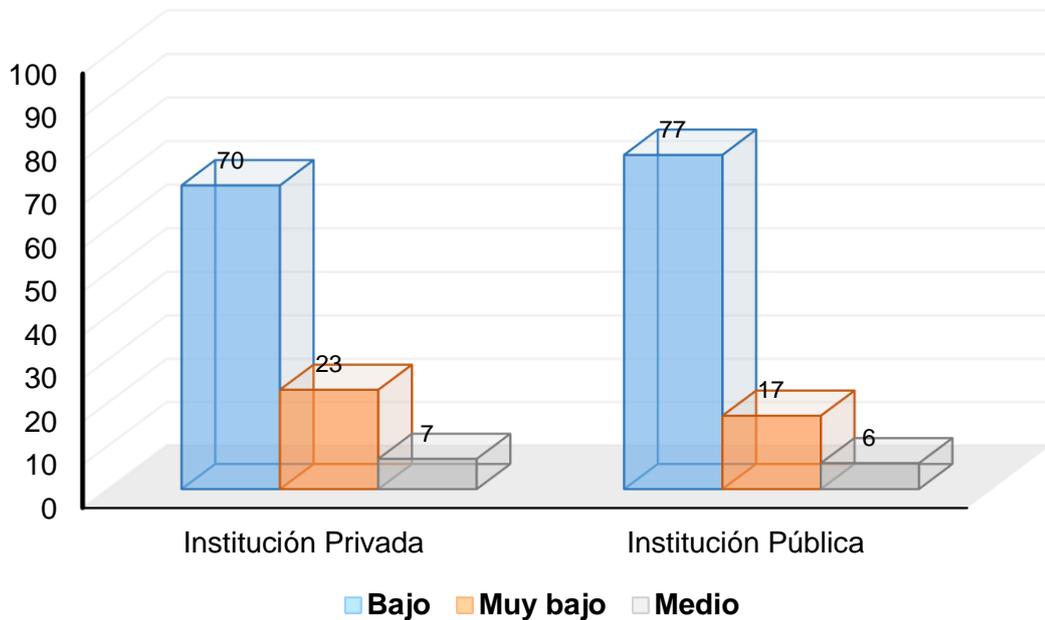
Categorías de la dimensión estrés por presiones

Variable	Categorías	Grupo	N	Frecuencia	Porcentaje
Estrés por presiones	Medio	II.EE. Privadas	31	2	6,5
		II.EE. Públicas	48	3	6,3
	Bajo	II.EE. Privadas	31	22	71,0
		II.EE. Públicas	48	37	77,1
	Muy bajo	II.EE. Privadas	31	7	22,6
		II.EE. Públicas	48	8	16,7

Nota: Base de datos de SPSS 26

Figura 5.

Frecuencias y porcentajes de la variable estrés por presiones



En esta dimensión se puede observar que ha sido la que hasta ahora tiene un porcentaje un poco elevado en comparación a las dimensiones en cuanto a un nivel medio. También se puede notar que en ambos tipos de instituciones predomina el nivel bajo mientras que el nivel muy bajo ocupa una pequeña parte del total, 23% en las privadas y 17% en las públicas, a lo que se suma la aparición del nivel medio en ambos tipos de institución. Lo que puede significar que hasta el momento lo que más ha llegado a estresar a los maestros de inglés de los

distintos tipos de instituciones del distrito de Iquitos del año 2023 es la presión a la que se ven sometidos durante el trabajo.

Tabla 8.

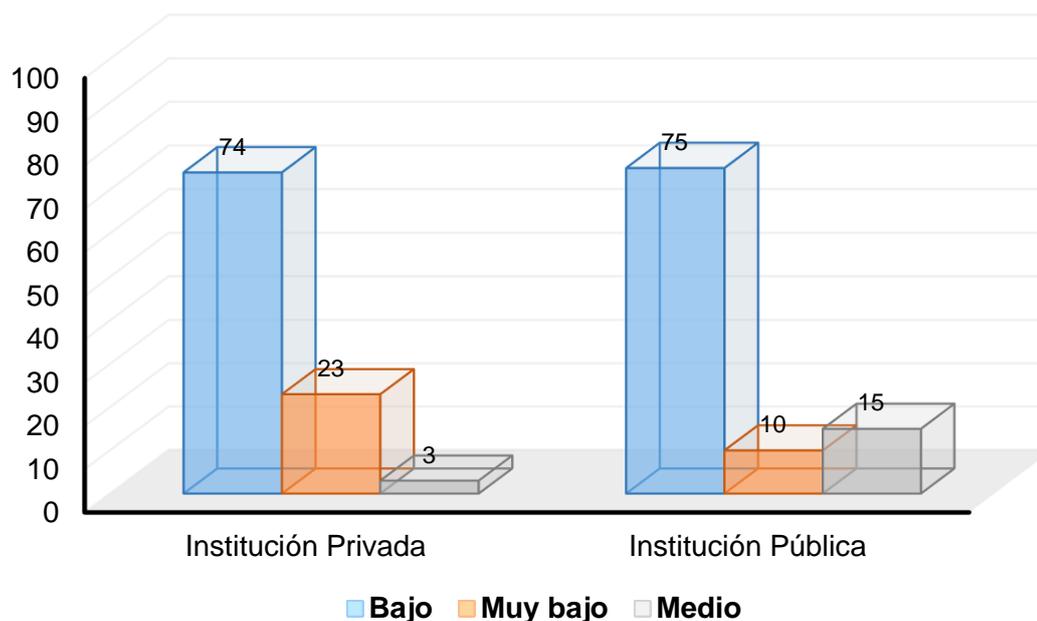
Categorías de la dimensión estrés por desmotivación

Variable	Categorías	Grupo	N	Frecuencia	Porcentaje
Estrés por desmotivación	Medio	II.EE. Privadas	31	1	3,2
		II.EE. Públicas	48	7	14,6
	Bajo	II.EE. Privadas	31	23	74,2
		II.EE. Públicas	48	36	75,0
	Muy bajo	II.EE. Privadas	31	7	22,6
		II.EE. Públicas	48	5	10,4

Nota: Base de datos de SPSS 26

Figura 6.

Frecuencias y porcentajes de la dimensión estrés por Desmotivación



En esta penúltima dimensión se puede observar una diferencia notoria entre ambos niveles medios de estrés causados por la desmotivación en ambos tipos de instituciones. Por un lado, tenemos las instituciones privadas en las cuales solo se presenta un 3% del nivel medio mientras que en el grupo de las instituciones públicas se encuentra un 15% del nivel medio. Esto indica que los profesores de inglés que trabajan en instituciones públicas tienden a sentirse

más desmotivados que los que trabajan en instituciones privadas. Pero por el resto ambos grupos se siguen encontrando en su mayoría en los niveles más bajos de estrés.

Tabla 9.

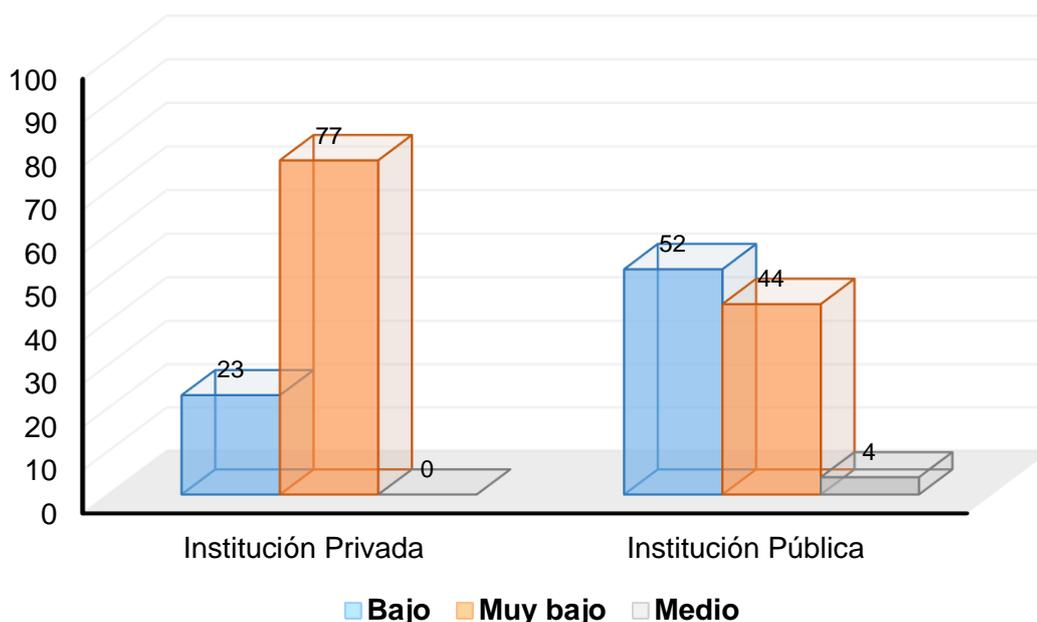
Categorías de la dimensión estrés por mal afrontamiento

Variable	Categorías	Grupo	N	Frecuencia	Porcentaje
Estrés por mal afrontamiento	Medio	II.EE. Privadas	31	0	0
		II.EE. Públicas	48	2	4,2
	Bajo	II.EE. Privadas	31	7	22,6
		II.EE. Públicas	48	25	52,1
	Muy bajo	II.EE. Privadas	31	24	77,4
		II.EE. Públicas	48	21	43,8

Nota: Base de datos de SPSS 26

Figura 7.

Frecuencias y porcentajes de la variable estrés por Mal Afrontamiento



Con respecto a la última dimensión tenemos al estrés por mal afrontamiento. Vemos que en las instituciones educativas privadas predomina un muy bajo nivel de estrés y el máximo nivel al que han llegado es el nivel bajo con un 23% lo cual indica que los profesores que trabajan en estas instituciones no tienen mayor problema con resolver conflictos que puedan suceder en el transcurso de su

horario laboral mientras que en las instituciones públicas se puede ver que aparece un ligero nivel medio con un 4% mientras que su nivel bajo es mayor a su nivel muy bajo lo que indica que algunas veces se pueden presentar dificultades al momento de afrontar los conflictos que surjan en la institución con esta última dimensión lo que se puede observar es que hasta ahora en todos los puntos que se ha tocado siempre las instituciones públicas son las que no se encuentran en un nivel de estrés alto pero sí se encuentra en un nivel de estrés un poco más fuerte que el de las instituciones privadas.

4.2 Prueba de normalidad

Tabla 10.

Tabla de normalidad de la variable y dimensiones del estrés en docentes de inglés

Variable y dimensiones	Grupos	p-valor	Distribución
Estrés	II.EE Privadas	,087	Normal
	II.EE Públicas	,200	Normal
Estrés por ansiedad	II.EE Privadas	,121	Normal
	II.EE Públicas	,200	Normal
Estrés por depresión	II.EE Privadas	,161	Normal
	II.EE Públicas	,041	No Normal
Estrés por creencias desadaptativas	II.EE Privadas	,001	No Normal
	II.EE Públicas	,001	No Normal
Estrés por presiones	II.EE Privadas	,200	Normal
	II.EE Públicas	,200	Normal
Estrés por desmotivación	II.EE Privadas	,200	Normal
	II.EE Públicas	,047	No Normal
Estrés por mal afrontamiento	II.EE Privadas	,200	Normal
	II.EE Públicas	,185	Normal

Nota: Base de datos del estudio procesado en SPSS

4.3. Prueba de hipótesis

Tabla 11.

Prueba de diferencia de medias t-student para muestras independientes

Variable y dimensiones	t- student	Sig. Asintótica (bilateral)
Estrés	1,877	0,064
Estrés por ansiedad	1,248	0,216
Estrés por presiones	0,335	0,738
Estrés por mal afrontamiento	3,268	0,002

Nota: Base de datos de SPSS 26

Tabla 12.

Prueba de diferencia de medianas U de Mann – Whitney para muestras independientes.

Dimensiones	U de Mann-Whitney	Sig. Asintótica (bilateral)
Estrés por depresión	578,500	0,094
Estrés por creencias desadaptativas	641,500	0,293
Estrés por desmotivación	623,000	0,223

Nota: Base de datos de SPSS 26

Hipótesis general

Existen diferencias significativas entre los niveles de estrés de los docentes de inglés en las instituciones públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023.

Ho: $\mu_{IEPub} = \mu_{IEPri}$

Ha: $\mu_{IEPub} \neq \mu_{IEPri}$

Estadígrafo de prueba utilizado: t-student

En la Tabla 11 se aprecia que el p-valor de la variable fue 0,064 mayor a $\alpha=0,05$ que representa el nivel de significancia asumido. Por ello, se aceptó la hipótesis nula y se rechazó la hipótesis alterna o de estudio. Es decir, no existe diferencia

estadísticamente significativa entre el nivel de estrés en los docentes de inglés de las instituciones educativas públicas y privadas.

Hipótesis específica 1:

El nivel de estrés es bajo en los docentes de inglés de las instituciones públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023.

Ho: $\mu_{1PriPub} = \text{bajo}$

Ha: $\mu_{1PriPub} \neq \text{bajo}$

Estadígrafo de prueba utilizado: Media aritmética

En la tabla 1 se aprecia que la media de la variable estrés con respecto a las instituciones privadas fue 79,16 que representa un nivel de estrés bajo y en cuanto a las instituciones públicas se encontró una media de 75,833 que igualmente representa un nivel bajo de estrés. Por ello, se aceptó la hipótesis nula y se rechazó la hipótesis alterna de estudio. Es decir, el nivel de estrés de los docentes de ambas instituciones es bajo.

Hipótesis específica 2

Existen diferencias significativas entre los niveles de estrés por ansiedad de los docentes de inglés en las instituciones públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023.

Ho: $\mu_{1Pub} = \mu_{1Pri}$

Ha: $\mu_{1Pub} \neq \mu_{1Pri}$

Estadígrafo de prueba utilizado: t-student

En la tabla 12 se aprecia que el p-valor de la variable fue 0,216 mayor a $\alpha=0,05$ que representa el nivel de significancia asumido. Por ello, se aceptó la hipótesis nula y se rechazó la hipótesis alterna de estudio. Es decir, no existe diferencia estadísticamente significativa entre el nivel de estrés por ansiedad en los docentes de inglés de las instituciones educativas públicas y privadas.

Hipótesis específica 3

Existen diferencias significativas entre los niveles de estrés por depresión de los docentes de inglés en las instituciones públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023.

Ho: $\mu_{2Pub} = \mu_{2Pri}$

Ha: $\mu_{2Pub} \neq \mu_{2Pri}$

Estadígrafo de prueba utilizado: U de Mann-Whitney

En la tabla 11 se aprecia que el p-valor de la variable fue 0,094 mayor a $\alpha=0,05$ que representa el nivel de significancia asumido. Por ello, se aceptó la hipótesis nula y se rechazó la hipótesis alterna de estudio. Es decir, no existe diferencia estadísticamente significativa entre el nivel de estrés por depresión en los docentes de inglés de las instituciones educativas públicas y privadas.

Hipótesis específica 4

Existen diferencias significativas entre los niveles de estrés por creencias desadaptativas de los docentes de inglés en las instituciones públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023.

Ho: $\mu_{3Pub} = \mu_{3Pri}$

Ha: $\mu_{3Pub} \neq \mu_{3Pri}$

Estadígrafo de prueba utilizado: U de Mann-Whitney

En la tabla 11 se aprecia que el p-valor de la variable fue 0,293 mayor a $\alpha=0,05$ que representa el nivel de significancia asumido. Por ello, se aceptó la hipótesis nula y se rechazó la hipótesis alterna de estudio. Es decir, no existe diferencia estadísticamente significativa entre el nivel de estrés por creencias desadaptativas en los docentes de inglés de las instituciones educativas públicas y privadas.

Hipótesis específica 5

Existen diferencias significativas entre los niveles de estrés por presiones de los docentes de inglés en las instituciones públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023.

Ho: $\mu_{4Pub} = \mu_{4Pri}$

Ha: $\mu_{4Pub} \neq \mu_{4Pri}$

Estadígrafo de prueba utilizado: t-student

En la tabla 12 se aprecia que el p-valor de la variable fue 0,738 mayor a $\alpha=0,05$ que representa el nivel de significancia asumido. Por ello, se aceptó la hipótesis nula y se rechazó la hipótesis alterna de estudio. Es decir, no existe diferencia estadísticamente significativa entre el nivel de estrés por presiones en los docentes de inglés de las instituciones educativas públicas y privadas.

Hipótesis específica 6

Existen diferencias significativas entre los niveles de estrés por desmotivación de los docentes de inglés en las instituciones públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023.

Ho: $\mu_{5Pub} = \mu_{5Pri}$

Ha: $\mu_{5Pub} \neq \mu_{5Pri}$

Estadígrafo de prueba utilizado: U de Mann-Whitney

En la tabla 11 se aprecia que el p-valor de la variable fue 0,223 mayor a $\alpha=0,05$ que representa el nivel de significancia asumido. Por ello, se aceptó la hipótesis nula y se rechazó la hipótesis alterna de estudio. Es decir, no existe diferencia estadísticamente significativa entre el nivel de estrés por desmotivación en los docentes de inglés de las instituciones educativas públicas y privadas.

Hipótesis específica 7

Existen diferencias significativas entre los niveles de estrés por mal afrontamiento de los docentes de inglés en las instituciones públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023.

Ho: $\mu_{6Pub} = \mu_{6Pri}$

Ha: $\mu_{6Pub} \neq \mu_{6Pri}$

Estadígrafo de prueba utilizado: t-student

En la tabla 12 se aprecia que el p-valor de la variable fue 0,002 menor a $\alpha=0,05$ que representa el nivel de significancia asumido. Por ello, se rechazó la hipótesis

nula y se aceptó la hipótesis alterna de estudio. Es decir, sí existe diferencia estadísticamente significativa entre el nivel de estrés por mal afrontamiento en los docentes de inglés de las instituciones educativas públicas y privadas.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

Se presenta una explicación detallada y una comparación entre los resultados obtenidos en esta investigación y la información previamente revisada, así como un análisis de las bases teóricas, las fortalezas y limitaciones del estudio, junto con las posibles implicancias derivadas de los resultados.

La investigación tiene como objetivo determinar si existe una diferencia significativa entre los niveles de estrés en los docentes de inglés en instituciones educativas secundarias públicas y privadas, teniendo en cuenta los siguientes factores: estrés por ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación y mal afrontamiento. A partir del análisis de datos se han obtenido los siguientes resultados: en cuanto a la variable de estudio se sabe que 31 docentes pertenecientes a Instituciones educativas secundarias privadas obtuvieron una media igual a 79,16 ubicando dicho resultado en la categoría de bajo. De la misma manera 48 docentes pertenecientes a instituciones educativas secundarias públicas tienen una media de 75,833 ubicando el resultado en la categoría de bajo; contando con una desviación estándar de 8,415 para privadas y de 6,9965 para públicas, se debe considerar que el p-valor de las dos instituciones para la misma variable fueron de 0,087 para privadas y 0,200 para públicas. Para la primera dimensión, estrés por ansiedad, la media es de 82,452, ubicando en la categoría de muy bajo, con una desviación estándar de 12,4623 y un p-valor de 0,121 para las instituciones educativas secundarias privadas y para instituciones educativas secundarias públicas la media es de 79,125 ubicando el resultado en la categoría de bajo, con una desviación estándar de 10,6264 y un p-valor de 0,200. Seguidamente en la segunda dimensión estrés

por depresión, la media es de 87,774 para las instituciones educativas secundarias privadas, clasificándolas en la categoría de muy bajo con una desviación estándar es de 10,0985 y un p-valor de 0,161. Por otro lado, las instituciones educativas secundarias públicas obtuvieron una media de 83,333, colocándolas también en la categoría de muy bajo, con una desviación estándar de 12,0165 y un p-valor de 0,041. Para la tercera dimensión, estrés por creencias des adaptativas, para las instituciones educativas secundarias privadas se obtuvo una media de 86,903 que los posiciona en la categoría de muy bajo, con una desviación estándar de 12,1775 y un p-valor de 0,001, de la misma forma los docentes de las instituciones educativas secundarias públicas se encuentran en la categoría de muy bajo, ya que la media es de 83,979, con una desviación estándar de 11,5085 y un p-valor de 0,001. Asimismo, para la cuarta dimensión, estrés por presiones, la media es de 71,387 para las instituciones educativas secundarias privadas, ubicando el resultado en la categoría de nivel bajo, con una desviación estándar de 9,2256 y un p-valor de 0,200, en cuanto a las instituciones educativas secundarias públicas ubican el resultado obtenido en la categoría de bajo, con una media de 70,646, con desviación estándar de 9,0894 y un p-valor de 0,200. En la penúltima dimensión, estrés por desmotivación, la media es de 70,677 para las instituciones educativas secundarias privadas, lo que ubica a los docentes en la categoría de bajo, con una desviación estándar de 7,9724 y un p-valor de 0,200, para las instituciones educativas secundarias públicas la media es de 68,271 ubicando a los docentes en la categoría de bajo, con una desviación estándar de 8,4997 y un p-valor de 0,047. Por último, en la dimensión de estrés por mal afrontamiento, que es la única dimensión en la que se encontró una diferencia significativa entre el nivel de estrés de docentes de

instituciones educativas secundarias públicas y privadas, se han obtenido los siguientes resultados; para las instituciones educativas secundarias privadas la media es de 83,645 posicionando a los docentes en la categoría de muy bajo, con una desviación estándar de 8,6315 y un p-valor de 0,200 y para las públicas la media es igual a 75,667 ubicándolos en la categoría de bajo, con una desviación estándar de 11,6989 y un p-valor de 0,185.

Seguidamente se describe en mayor detalle el contraste de los resultados de la presente investigación con los resultados de los antecedentes previamente consultados.

Los presentes resultados difieren de la investigación realizada por Rossi (2020) en Buenos Aires, quién trabajó con una población de 100 docentes, 50 pertenecientes al ámbito público y 50 al ámbito privado, en cambio la presente investigación, realizada en el año 2023 contó con una población de 79 docentes del distrito de Iquitos, 31 docentes de instituciones educativas privadas y 48 docentes de instituciones educativas públicas. La investigación realizada por Rossi (2020) fue de tipo descriptivo, comparativo y de diseño no experimental, mientras que, la presente investigación fue solo de tipo comparativo y con diseño de campo. En la investigación de Rossi (2020) menciona que el nivel de estrés en los docentes, tanto de instituciones educativas secundarias privadas y públicas, se encuentra elevado, por otro lado la presente investigación se encuentra que los docentes de las instituciones de ambos tipos de gestión, privadas y públicas, están en un nivel de estrés bajo. Con respecto a la primera dimensión, estrés por ansiedad, la investigación de Rossi (2020) arroja una media de 66,56 en general ubicando al nivel de estrés de los 100 docentes encuestados en elevado y una desviación estándar de 20,032 mientras que, en

la presente investigación, para las instituciones privadas se muestra una media de 82,452 y una desviación estándar de 12,4623 lo que demuestra un nivel de estrés muy bajo y en las instituciones educativas públicas un nivel bajo ya que la media resulta en 79,125 y la desviación estándar en 10,6264. En cuanto a la segunda dimensión, estrés por depresión, la investigación de Rossi (2020) tiene una media de 36,18 posicionando a los docentes en un nivel elevado y una desviación estándar de 12,159, por lo contrario, la presente investigación obtiene una media de 87,774 para instituciones privadas con una desviación estándar de 10,0985 y para las públicas una media de 83,333 y una desviación estándar de 12,0165, ubicando a ambos grupos en un nivel muy bajo para esta dimensión. Para la tercera dimensión, creencias desadaptativas, la investigación de acuerdo a Rossi (2020), dice que la media es de 36,74 y con una desviación estándar de 7,882 ubicando a los docentes en un nivel moderado. Por otro lado, la presente investigación tiene una media de 86,903 y desviación estándar de 12,1775 para los docentes de instituciones privadas, lo cual las adecua en una categoría de muy bajo, del mismo modo para las instituciones públicas que estando en el mismo nivel cuentan con una media de 83,979 y una desviación estándar de 11,5085. En la cuarta dimensión, estrés por presiones, en la investigación de Rossi se ha encontrado una media de 33,07 y una desviación estándar de 8,576 lo que coloca a los docentes en un nivel también elevado, por otro lado, en la presente investigación, en esta dimensión en las instituciones privadas la media es igual a 71,387 con una desviación estándar de 9,2256 y en las instituciones públicas la media es de 70,646 con una desviación estándar de 9,0894 posicionando a ambos grupos de docentes en un nivel bajo de estrés causado por presiones. En esa misma línea se habla de la penúltima dimensión, estrés

por desmotivación, cuyos resultados según Rossi (2020), muestran una media de 46,75 y una desviación estándar de 11,392 lo cual sitúa a los docentes en un nivel elevado, en cambio en la presente investigación, para las instituciones privadas se cuenta con una media de 70,677 y una desviación estándar de 7,9724 y para las públicas se tiene una media de 68,271 y una desviación estándar de 8,4997, esto coloca a ambos grupos de docentes, de instituciones educativas privadas y públicas, en un nivel bajo. La última dimensión, estrés por mal afrontamiento, según el estudio de Rossi (2020), tiene una media de 39,67 y una desviación estándar de 9,454 lo que coloca a los docentes encuestados en un nivel elevado de estrés con respecto a la dimensión, por lo contrario, en la presente investigación para las instituciones privadas una media de 83,645 con una desviación estándar de 8,6315, situando a los docentes en un nivel muy bajo de estrés causado por el mal afrontamiento y a los docentes de las instituciones públicas en un nivel bajo con una media de 75,667 y una desviación estándar de 11,6989. La investigación de Rossi (2020) muestra un nivel elevado del estrés docentes en todas las dimensiones a excepción de la tercera, estrés por creencias desadaptativas, que muestra un nivel moderado. Con respecto a la diferencia que existe entre ambos grupos, se menciona que los docentes que laboran en instituciones educativas secundaria privadas tienen niveles de estrés superiores en todas las dimensiones a los que trabajan en instituciones educativas secundarias privadas, es decir existe una diferencia significativa con respecto a todas las dimensiones cuando se habla de tipos de institución, mientras que en la presente investigación, no se han encontrado diferencias significativas en cinco de las seis dimensiones, como lo son estrés por ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones y desmotivación, por otro lado,

la sexta dimensión, estrés por mal afrontamiento es la única que muestra una diferencia significativa entre ambos grupos. Esta investigación también revela que ninguno de los docentes encuestados, sufre de un nivel alto de estrés, tanto docentes del ámbito público y privados se encuentran en niveles bajos y muy bajos de estrés, pero dentro de todo, los docentes de instituciones públicas se encuentran un poco más estresados que los que laboran en instituciones privadas.

Los resultados realizados a 79 docentes del distrito de Iquitos, 31 docentes de instituciones educativas privadas y 48 docentes de instituciones educativas públicas, presentan similitudes con la investigación de tipo descriptiva y con diseño no experimental realizada por Parihuamán-Aniceto (2017) a 50 docentes pertenecientes a tres instituciones educativas de la ciudad de Piura en el distrito de Chulucanas. En la investigación de Parihuamán-Aniceto (2017) se tiene como objetivo averiguar el nivel de estrés en los docentes, los resultados obtenidos ubican a los docentes encuestados en un nivel de estrés bajo, de igual forma en esta investigación se señala que los docentes de las instituciones tanto privadas como públicas se encuentran en el mismo nivel. Con respecto a la primera dimensión, estrés por ansiedad, la investigación de Parihuamán-Aniceto (2017) dio una media de 4,05 en general ubicando al nivel de estrés de los 50 docentes encuestados en bajo, además en esta investigación se muestra una media de 82,452 lo que demuestra un nivel de estrés muy bajo en las instituciones educativas privadas y en las instituciones educativas públicas con un nivel bajo dado que la media es de 79,125. En cuanto a la segunda dimensión, estrés por depresión, la investigación de Parihuamán-Aniceto refiere una media de 4,32 indicando que los docentes están en un nivel bajo, de igual manera, en esta

investigación se ha obtenido una media de 87,774 para instituciones privadas y para las instituciones públicas una media de 83,333 ubicando a ambos grupos en un nivel muy bajo. Para la tercera dimensión, creencias desadaptativas, la investigación de acuerdo a Parihuamán-Aniceto (2017) dio como media es de 4,28 posicionando a los docentes en un nivel bajo y en esta investigación tiene una media de 86,903 para los docentes de instituciones privadas ubicándose en la categoría de muy bajo, del mismo modo para las instituciones públicas que estando en el mismo nivel cuentan con una media de 83,979. En la cuarta dimensión, estrés por presiones, en la investigación de Parihuamán-Aniceto (2017) se obtuvo una media de 4,07 colocando a los docentes en un nivel bajo, asimismo en la presente investigación, esta dimensión en las instituciones privadas tiene una media igual a 71,387 y en instituciones públicas es de 70,646 posicionando a ambos grupos de docentes en un nivel bajo de estrés causado por presiones. En la penúltima dimensión, estrés por desmotivación, los resultados según Parihuamán-Aniceto (2017), muestran una media de 3,97 lo cual sitúa a los docentes en un nivel medio difiriendo con esta presente investigación dado que para las instituciones privadas se cuenta con una media de 70,677 y para las públicas una media de 68,271, esto coloca a ambos grupos de docentes, de instituciones educativas privadas y públicas, en un nivel bajo. La última dimensión, estrés por mal afrontamiento, en el estudio de Parihuamán-Aniceto (2017) se obtuvo una media de 4,15 lo que sitúa a los docentes en un nivel bajo, de igual modo en la presente investigación para las instituciones privadas se cuenta con una media de 83,645 posicionando a los docentes en un nivel muy bajo de estrés causado por mal afrontamiento y a los docentes de las instituciones públicas en un nivel bajo con una media de 75,667.

Los resultados de la investigación realizada a 79 docentes del distrito de Iquitos, 31 docentes de instituciones educativas privadas y 48 docentes de instituciones educativas públicas, difieren de los obtenidos en la investigación de Jara de la Cruz (2023) dado que en su investigación se contó con la participación de 26 docentes de una sola institución en la ciudad de Iquitos. La investigación de Jara de la Cruz (2023) sitúa a más de la mitad de los docentes encuestados, representados con un 57,7% de la población en total, con un nivel medio de estrés laboral y al resto, un 42,3% de la población, con un nivel bajo de estrés laboral dentro de la institución, mientras que en esta investigación, en cuanto a la variable de investigación, se ha obtenido una media de 79,16 para las instituciones privadas y una media de 75,833 para las públicas, ambas ubicando al nivel de los docentes en bajo. En cuanto a las dimensiones que se abordan en la investigación de Jara de la Cruz (2023) no existen dimensiones del estrés dado que uno de sus objetivos fue determinar el nivel de estrés laboral en docentes mientras que esta investigación se discuten seis dimensiones de la variable estrés como lo son: estrés por ansiedad en instituciones privadas y públicas con una media de 82,452 y 79,125 correspondientemente ubicando a los docentes de instituciones privadas en un nivel muy bajo de estrés y a los de públicas en un nivel bajo, estrés por depresión que muestra una media de 87,774 para instituciones privadas y una media de 83,333 para instituciones públicas situando a ambos grupos en un nivel muy bajo, estrés por creencias desadaptativas posee una media de 86,903 para instituciones privadas y una media de 83,979 para públicas colocando a ambos grupos en un nivel muy bajo, estrés por presiones que presente una media de 71,387 para instituciones privadas y una media de 70,646 para públicas haciendo que los docentes de ambos grupos

ocupen un nivel bajo de estrés causado por presiones, estrés por desmotivación tiene una media de 70,677 para instituciones privadas y una media de 68,271 para instituciones públicas lo que ubica a todos los docentes encuestados en un nivel bajo y por último la dimensión de estrés por mal afrontamiento con una media de 83,645 para las instituciones privadas ubicadas en un nivel muy bajo y una media de 75,667 para las instituciones públicas ubicadas en un nivel bajo.

Por otra parte, se realiza una comparación de los resultados con las bases teóricas y teorías existentes.

Una persona que padece de estrés puede presentar una condición psicológica que según Stranks (2005) puede dar lugar a un comportamiento laboral disfuncional que surge como consecuencia de la reacción de los individuos ante la disparidad entre las demandas laborales y sus habilidades para hacerles frente. En este contexto, los resultados encontrados en la presente investigación y en el trabajo realizado por Parihuamán (2017) refutan la teoría previamente mencionada al no encontrarse presentes niveles altos de estrés que puedan afectar dicha condición. Por otro lado, se confirma lo previamente expuesto por Stranks con la investigación realizada por Rossi, ya que se muestran resultados con niveles altos de estrés laboral en los docentes encuestados y una diferencia significativa entre los docentes de ambos contextos. El estrés laboral se manifiesta como una respuesta a la percepción de desequilibrio entre las exigencias del entorno de trabajo y la capacidad individual para afrontarlas de manera efectiva. Este estado psicológico, generado por la tensión y la presión experimentada en el ámbito laboral, puede impactar negativamente en el desempeño y bienestar de los trabajadores, influyendo en su capacidad para enfrentar las demandas profesionales de manera saludable y eficiente. En la

misma línea tanto la investigación realizada por Parihuamán-Aniceto (2017) como la presente no respaldan la teoría de Extremera et al (2010) ya que esta contempla a la profesión docente como una labor que, en comparación incluso con ocupaciones consideradas de alto riesgo, puede experimentar niveles significativamente elevados de estrés, y en la presente investigación no se encontraron niveles altos de estrés en los docentes encuestados, como se puede observar en la tabla N° 1, con una media de 79,16 para instituciones privadas y una media de 75.833 para instituciones de gestión pública, ubicando a las instituciones de ambas gestiones en un nivel muy bajo de estrés. Sin embargo, el trabajo realizado por Rossi (2020) no refuta lo establecido por Extremera (2010), ya que presente niveles altos de estrés en las instituciones de ambos contextos.

El factor de estrés por ansiedad según los autores Gutierrez et al. (2005) engloban las respuestas psicofisiológicas que van desde el temor hasta las somatizaciones y los trastornos del sueño, entre otros fenómenos. Estas expresiones reflejan una diversidad de reacciones que abarcan tanto aspectos mentales como físicos, tratando desde respuestas emocionales hasta manifestaciones físicas concretas. Los resultados encontrados en la presente investigación refutan lo dicho por el autor al no presentarse en la población investigada dado que se muestran niveles muy bajos como lo son el tener una media de 82,452 y bajos al contar con una media de 79,125 para instituciones educativas privadas y públicas correspondientemente. Los mismos resultados se encuentran planteados en la tabla N° 2. La investigación realizada por Jara (2023) también refuta lo planteado por dicho autor, ya que solo se encontraron niveles bajos y medios de estrés en la población encuestada. Sin embargo, la

investigación de Rossi (2020) coincide con lo planteado por Gutiérrez (2005), al mostrar niveles altos de estrés en su población, con una diferencia significativa con respecto al contexto de las instituciones en cuestión.

La depresión se evidencia mediante la constante vivencia de emociones como tristeza y pesimismo, según Gutiérrez et al. (2005) Esto genera una sensación abrumadora de incapacidad para hacer frente a las exigencias y desafíos diarios en el ámbito laboral. Quienes padecen depresión experimentan una carga emocional intensa, acompañada de una notable falta de energía para llevar a cabo las actividades cotidianas. Sin embargo, en los resultados que brinda esta investigación en la tabla N° 2 se muestran niveles de estrés por depresión muy bajos para ambos grupos, tanto instituciones educativas privadas con una media de 87,774 como públicas con una media de 83,333.

Las creencias des adaptativas de un profesor se refieren a pensamientos negativos o poco saludables que tienen el potencial de influir en sus emociones, desempeño laboral y calidad de enseñanza, según Gutierrez et al. (2005) Estas concepciones equivocadas a menudo surgen de experiencias pasadas, presiones en el trabajo o influencias externas. Sin embargo, en la presente investigación, como se observa en la tabla N° 2, no coincide con lo mencionado por el autor, ya que se obtiene una media de 86,903 para instituciones privadas y una media de 83,979 para las públicas, lo cual posiciona a esta dimensión en un nivel muy bajo para ambos tipos de instituciones, del mismo modo la investigación de Parihuamán-Aniceto (2017), con un nivel bajo de estrés y la de Jara de la Cruz (2023), con un nivel bajo para casi la mitad de su población refutan lo afirmado por Gutierrez (2005).

Dentro del ámbito relacionado con las presiones en el entorno educativo, se reconocen elementos señalados por los profesores como posibles causantes de incomodidad. Complementando la información Gutierrez et al. (2005) mencionan que estos elementos comprenden desafíos asociados a la conducta estudiantil, responsabilidades laborales y ajustes necesarios en el diseño del currículo. Los docentes perciben estos elementos como potenciales generadores de tensiones y preocupaciones. Del mismo modo Rossi (2020) confirma la información previamente brindada al obtener niveles altos de estrés en la investigación realizada a 100 docentes, 50 de instituciones educativas públicas y 50 de instituciones educativas privadas. En contraste, esta investigación muestra que los docentes, tanto de instituciones educativas privadas como públicas, se encuentran en un nivel bajo según los resultados que se muestran en la tabla N°2, con una media de 71,387 para instituciones privadas y una media de 70,646 lo que significa que los docentes encuestados no se encuentran estresados a causa de las presiones.

La falta de motivación en un docente se evidencia cuando pierde el interés, la pasión y el entusiasmo en su labor educativa y de acuerdo con Gutierrez et al. (2005) esto puede traducirse en un sentimiento de desencanto, insatisfacción y desconexión emocional con las responsabilidades docentes. Por otro lado, esta investigación no refleja pérdidas de ningún modo, ya que de acuerdo a los resultados ubicados en la Tabla 2, con una media de 70,677 en lo que respecta a instituciones privadas y una media de 68,271 para las instituciones de gestión pública. Por ello, tanto para instituciones privadas como públicas se obtiene un nivel bajo con respecto a la dimensión de estrés por desmotivación. Sin embargo,

la investigación de Rossi (2020) respalda lo antes mencionado al tener un nivel alto de estrés en ambos tipos de docentes.

La falta de habilidad para manejar eficazmente el estrés, los retos y las presiones laborales constituye un aspecto crucial. Un educador que presenta deficiencias en el afrontamiento y de acuerdo a Gutierrez et al. (2005) puede mostrar comportamientos o actitudes que señalan problemas para lidiar con las exigencias de la enseñanza. Por otra parte, en esta investigación se refuta la idea del autor al no presentar actitudes del tipo señalado dado que según los resultados mostrados en la Tabla 2 mostrando una media de 83,645 para instituciones privadas y una media de 75,667 ubicando a los niveles de estrés en muy bajo y bajo para instituciones educativas privadas y públicas correspondientemente, siendo la única dimensión que presente una diferencia significativa en cuanto al contexto de las instituciones. Por otro lado, la investigación llevada a cabo por Rossi (2020) no respalda lo mencionado por el autor antes mencionado, ya que no presenta niveles elevados de estrés en dicha dimensión.

Es esencial resaltar la relevancia de los aspectos presentes en esta investigación, los cuales se exponen detalladamente a continuación. En primer lugar, se llevó a cabo un análisis numérico exhaustivo que abarcó una sola variable y sus respectivas dimensiones, proporcionando una presentación clara a través de tablas y figuras. Esto permite una comprensión profunda de los datos recopilados y contribuye a una mejor interpretación de los resultados. Además, se destaca el uso de las bases teóricas consultadas, limitándose estas a un período no mayor de 5 años de antigüedad. Este enfoque garantiza la relevancia y pertinencia de la información utilizada, al tiempo que se realiza una

comparación con bases de mayor antigüedad para contextualizar y enriquecer el marco teórico. Un elemento significativo en el proceso de investigación fue la colaboración constante del asesor, cuya participación fue fundamental a lo largo del desarrollo de este estudio. Sus observaciones valiosas contribuyeron de manera significativa a la mejora continua de la investigación, brindando una perspectiva experta que fortaleció la calidad y rigor del trabajo.

No obstante, también surgieron ciertas restricciones durante el transcurso de la investigación. La primera limitación que se aborda es la del difícil acceso a las instituciones que se investigaron, ya que estas se encontraban muy ocupadas con observaciones y reuniones, sin embargo se pudo acceder a las mismas con la ayuda de docentes que se lograron contactar y que se encargaban de llamar para informar sobre los horarios en los que se podía ir a la institución sin que se presentaran problemas. Otra limitación tiene que ver con un error de selección con las instituciones ya que unas cuantas se reusaron a formar parte de la investigación rechazando la solicitud para la aplicación del instrumento y finalmente la última limitación que se encuentra en esta investigación es la falta de población referencial, ya que sería una forma de corroborar aún más la información brindada por los mismos docentes, dado que con la población referencial, ya sean directivos, los mismos estudiantes o padres de familia, se podrían obtener otro punto de vista respecto al estrés en los docentes.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES

A continuación, luego del análisis de datos obtenidos y de aplicar los estadísticos correspondientes, se concluye en esta investigación que:

1. No existen diferencias significativas entre los niveles de estrés de los docentes de inglés en las instituciones públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023. (p-valor =0,064 > α = 0,05)
2. El nivel de estrés es bajo en los docentes de inglés en las instituciones públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023. (Docentes Instituciones Educativas privadas $\bar{x} = 79,16 > 60$; Docentes de Instituciones Educativas públicas $\bar{x} = 75,833 > 60$)
3. No existen diferencias significativas entre los niveles de estrés por ansiedad de los docentes de inglés en las instituciones públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023. (p-valor =0,216 > α = 0,05)
4. No existen diferencias significativas entre los niveles de estrés por depresión de los docentes de inglés en las instituciones públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023. (p-valor =0,094 > α = 0,05)
5. No existen diferencias significativas entre los niveles de estrés por creencias desadaptativas de los docentes de inglés en las instituciones públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023. (p-valor =0,293 > α = 0,05)
6. No existen diferencias significativas entre los niveles de estrés por presiones de los docentes de inglés en las instituciones públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023. (p-valor =0,738 > α = 0,05)

7. No existen diferencias significativas entre los niveles de estrés por desmotivación de los docentes de inglés en las instituciones públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023. (p-valor =0,223 > α = 0,05)
8. Existen diferencias significativas entre los niveles de estrés por mal afrontamiento de los docentes de inglés en las instituciones públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023. (p-valor =0,002 < α = 0,05)

CAPÍTULO VII: RECOMENDACIONES

Después del desarrollo de la presente investigación, identificar las limitaciones y comprender sus consecuencias, se presentan las siguientes recomendaciones:

1. A investigadores, replicar la investigación con la misma variable y relacionándola con las competencias y capacidades que enmarcan al área de inglés en otros distritos a fin de saber si el nivel de estrés de los docentes influye o no en las mismas.
2. A investigadores, realizar investigaciones de tipo explicativa a fin de conocer qué factores hacen que los docentes tengan estrés de nivel bajo y muy bajo.
3. A investigadores, considerar a otros individuos, es decir población referencial (directivos, estudiantes y padres de familia) para contrastar con lo que indican los docentes.
4. A investigadores, replicar la investigación en otro tipo de población, como docentes de instituciones educativas superiores, ya sean universidades o institutos técnicos que ofrezcan la enseñanza del idioma inglés.
5. A investigadores, entregar en persona los instrumentos empleados para la recopilación de datos, con el objetivo de garantizar resultados de mayor precisión y confiabilidad.
6. A los directivos de las instituciones educativas tanto públicas como privadas, supervisar o monitorear a sus docentes a fin de evitar posibles acciones que denoten estrés.
7. A las autoridades, se recomienda gestionar pruebas psicológicas para medir el nivel de estrés de los docentes de inglés de la ciudad de Iquitos

de manera bimestral, para asegurar que se encuentren con un nivel bajo de estrés y su desempeño no se vea afectado.

CAPÍTULO VIII: FUENTES DE INFORMACIÓN

- American Psychological Association. (2010). *American Psychological Association*. Obtenido de American Psychological Association.
- Ávila , J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *CONCIENCIA*, 117-125.
- Bairero Aguilar, M. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Granma*, 971-982.
- Barrio, J., García, M., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48.
- Cadavid Ríos, L. C. (2015). Estrés Laboral y Riesgo Psicosocial: Guía Práctica de Diagnóstico e Intervención. *Prevención Ocupacional S.A.S.*, 10.
- Carrera Tinoco, E. (2021). *Burnout en los docentes del Centro de Idiomas de la Universidad de Piura sedes Piura y Lima -2020*. Lima: Universidad de Piura.
- Casas Anguita, J., Donado Campos, J., & Repullo, J. (2002). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (II). *La Sociedad Española de Familia y Comunitaria*, 527-538.
- Chen, D. D. (2017). *Stress Management and Prevention*. New York: Routledge.
- Comín, De la Fuente, & García. (2011). *El estrés y el riesgo para la salud*. Málaga: MAZ Departamento de prevención. Recuperado el 26 de Enero de 2023, de Academia: https://www.academia.edu/13058576/EL_ESTRES_Y_EL_RIESGO_PARA_LA_SALUD
- Cortés Hernández, P., Bedolla Cortés, M., & Pecina Rivas , E. M. (Agosto de 2020). El estrés laboral y sus dimensiones a nivel individual y organizacional. *RILCO*(7).
- Del Hoyo Delgado, M. Á. (2004). *Estrés laboral*. Madrid: I.N.S.H.T. MADRID.
- Extremera, N., Rey, L., & Pena, M. (2010). *La docencia perjudica seriamente la salud*. Málaga: Universidad de Málaga.
- Fernández-Castro, J. (2019). *Libérate del estrés: claves para reconocer los síntomas y aprender a manejarlos* . Barcelona: RBA.
- García Procel, E. (2013). Estrés y enfermedad . *Temas médicos* , 191-194.

- Greenberg, J. (2017). *Comprehensive stress management*. New York: McGraw-Hill Education.
- Greenberg, M. (2016). *The Stress-Proof Brain: Master Your Emotional Response to Stress Using Mindfulness & Neuroplasticity*. Canadá: New Harbinger Publications, Inc.
- Gutierrez, P., Morán, S., & Inmaculada, S. (2005). Estrés docente: elaboración de la escala ED-6 para su evaluación. *Relieve* , 47-61.
- Heinrichs, M., Stächele, T., & Domes, G. (2015). *Stress und Stressbewältigung*. Göttingen: Hogrefe.
- Hernández, J. R. (2003). Estrés y burnout en profesionales en la salud de los niveles primario y secundario de atención. *Scielo*, 103-110.
- Hurtado de Barrera, J. (2010). *Metodología de la Investigación: Guía para la comprensión holística de la ciencia*. Caracas: Quirón.
- Hurtado de Barrera, J. (2015). *El proyecto de investigación: Comprensión holística de la metodología y la investigación*. Caracas: Quirón.
- Internacional de la Educación. (24 de Enero de 2013). *Internacional de educación*. Obtenido de Internacional de educación: <https://www.ei-ie.org/es/item/18703:alemania-la-docencia-la-profesion-mas-estresante>
- Jara de la Cruz, J. (2023). *Estrés laboral y su relación con el desempeño docente en la institución educativa N°60192 9 de Octubre nivel primaria, Iquitos 2021-2022*. Iquitos: Universidad Nacional de la Amazonía Peruana.
- Leal Beltrán , I. Y. (2006). Estrés: Cómo nos afecta. *General Revista Científica General José María*, 56-58.
- Leka, S., Griffiths, A., & Cox, T. (2004). La organización del trabajo y el estrés. *Protección de la salud de los trabajadores*(3), 1-37.
- M.P, N., & Lestari, P. (2021). Work stress and its effect on teacher wokr effectiveness in the Covid-19 pandemic period. En A. Rahmad, *Research on Cyber Pedagogy In The Covid 19* (págs. 45-52). Novateur Publication.
- Manzano García, G. (2001). *Estrés crónico laboral asistencial (burnout) en las administraciones públicas*. Logroño: Universidad de la Rioja.
- McGonigal, K. (2017). *Estrés: el lado bueno: Por qué el estrés es bueno para ti y cómo puedes volverte bueno para él*. California: Océano exprés.
- Ministerio de Educación. (2021). *Educación: Calidad y Equidad*. Lima: Ministerio de Educación.
- Ministerio de Educación, & Pulso PUCP, G. (2021). Agotamiento Profesional: Factores de Riesgo en Docentes de Servicios Educativos Públicos de EBR. *Pulso*, 7.

- Ministerio de trabajo e inmigración. (2008). *Stop al estrés: cómo gestionar el estrés laboral*. Barcelona: MC. Mutual.
- Moscoso, M. (2010). Impacto del estrés crónico en la salud del individuo: avances en psico-oncología. *University of South Florida*, 87-99.
- Parihuamán - Aniceto, M. (2017). *Nivel de estrés de los docentes de las instituciones educativas de Villa Vicús y Kimlómetro 50, distrito de Chulucanas - Morropón - Piura*. Piura: Universidad de Piura.
- Parihuamán-Aniceto, M. (2017). *Nivel de estrés de los docentes de las instituciones educativas de Villa Vicús y kilómetro 50, distrito de Chulucanas - Morropón - Piura*. Piura: Repositorio Institucional Pirhua.
- Peralta Ramírez, M. (2019). *Un villano llamado estrés*. España: Piramide.
- Pérez Blasco, J., García Ros, R., & Pérez Gonzalez, F. (2012). *Guía para el manejo del estrés académico*. Valencia: Facultad de Psicología. Universitat de València.
- Pérez Jarauta, J., Echauri Ozcoidi, M., & Salcedo Miqueleiz, A. (2002). *El estrés*. Navarra: Gobierno de Navarra.
- Rodríguez Ramírez , J. A., Guevara Araiza, A., & Viramontes Anaya, E. (2017). Síndrome de Burnout en docentes. *Scielo*, 45-67.
- Rossi, D., & Gago, L. (2020). *La diferencia del estrés docente en escuelas públicas y privadas del Gran Buenos Aires*. Buenos Aires: Revista de Educación.
- Rostagno, H. F. (2014). *El abc del estrés laboral: 123 técnicas prácticas para prevenir el estrés*. Córdoba: El Emporio.
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Mal-estar e subjetividade*, 36-39.
- Stranks, J. (2005). *Stress at work*. Londres: El Sevier: Butterworth Heineman.
- Tan, P. J., Castillo, P. M., Combe, P. C., Urbina, P. G., & Iriarte, P. L. (2016). El manejo del estrés en niños. *La guía de Antares*(5), 1. Obtenido de <https://www.google.com/search?q=le+manejo+del+estr%C3%A9s+en+los+ni%C3%B1os&oq=le+manejo+del+estr%C3%A9s+en+los+ni%C3%B1os+&aqs=chrome..69i57j0i13i512j69i60.9259j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

ANEXOS

1. Matriz de consistencia

Título de la investigación	Problemas	Objetivos	Hipótesis	Tipo y diseño de estudio	Población de estudio y procesamiento	Instrumento de recolección
El estrés en los docentes de inglés en las instituciones educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023	General: ¿Cuáles son las diferencias entre los niveles de estrés en los docentes de inglés en las instituciones educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023?	General: Comparar los niveles de estrés en los docentes de inglés en las instituciones educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023.	General: Existen diferencias significativas entre los niveles de estrés en los docentes de inglés en las instituciones educativas públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023.	Tipo: La presente investigación es de tipo comparativa dado que el objetivo general de esta investigación es el de comparar el estrés en los docentes de inglés en las instituciones educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023	Población y muestra: 79 docentes de inglés de instituciones educativas del distrito de Iquitos laborando en el año 2023 Procesamiento: Para realizar la prueba de hipótesis y el análisis estadístico de la investigación, se utilizarán tanto el programa estadístico SPSS versión 26 en español y una hoja de cálculo de Excel para la elaboración de la base de datos de la muestra de docentes de inglés de las	Escala ED-6 para medir el estrés docente
	Específicos: a) ¿Cuál es el nivel de estrés en los docentes de inglés en las instituciones educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023? b) ¿Cuáles son las diferencias entre	Específicos: a) Describir el nivel de estrés de los docentes de inglés en las instituciones educativas públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023.	Específicos: a) El nivel de estrés es bajo en los docentes de inglés de las instituciones públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023 b) Existe una diferencia significativa en los niveles	Diseños: La presente investigación tiene diseño contemporáneo transeccional, multivariado y de campo ya que los resultados se recolectaron en las mismas instituciones educativas tanto públicas como privadas que serían el contexto natural donde los docentes se desenvuelven		

Título de la investigación	Problemas	Objetivos	Hipótesis	Tipo y diseño de estudio	Población de estudio y procesamiento	Instrumento de recolección
	<p>los niveles de estrés por ansiedad en los docentes de inglés en las instituciones educativas públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023?</p> <p>c) ¿Cuáles son las diferencias entre los niveles de estrés por depresión en los docentes de inglés en las instituciones educativas públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023?</p> <p>d) ¿Cuáles son las diferencias entre los niveles de estrés por creencias desadaptativas en los</p>	<p>b) Comparar el nivel de estrés por ansiedad en los docentes de inglés en las instituciones educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023.</p> <p>c) Comparar el nivel de estrés por depresión en los docentes de inglés en las instituciones educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023</p> <p>d) Comparar el nivel de estrés por creencias desadaptativas en</p>	<p>de estrés por ansiedad entre los docentes de las instituciones educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023.</p> <p>c) Existe una diferencia significativa en los niveles de estrés por depresión entre los docentes de las instituciones educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023</p> <p>d) Existe una diferencia significativa</p>	<p>laboralmente y la fuente directa en este caso serán los mismos docentes que brindan la información, estos considerados como una fuente viva.</p>	<p>instituciones educativas públicas y privadas del distrito de Iquitos.</p> <p>Análisis de datos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Media aritmética • Desviación estándar • Kolmogorov Smirnov • Prueba de diferencia de medias t-student para muestras independientes • Prueba de diferencia de medianas U de Mann – 	

Título de la investigación	Problemas	Objetivos	Hipótesis	Tipo y diseño de estudio	Población de estudio y procesamiento	Instrumento de recolección
	<p>docentes de inglés en las instituciones educativas públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023?</p> <p>e) ¿Cuáles son las diferencias entre los niveles de estrés por presiones en los docentes de inglés en las instituciones educativas públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023?</p> <p>f) ¿Cuáles son las diferencias entre los niveles de estrés por desmotivación en los docentes de inglés en las instituciones educativas públicas y privadas del</p>	<p>los docentes de inglés en las instituciones educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023</p> <p>e) Comparar el nivel de estrés por presiones en los docentes de inglés en las instituciones educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023</p> <p>f) Comparar el nivel de estrés por desmotivación en los docentes de inglés en las</p>	<p>en los niveles de estrés por creencias desadaptativas entre los docentes de las instituciones educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023</p> <p>e) Existe una diferencia significativa en los niveles de estrés por presiones entre los docentes de las instituciones educativas secundarias públicas y privadas del</p>		Whitney para muestras independientes	

Título de la investigación	Problemas	Objetivos	Hipótesis	Tipo y diseño de estudio	Población de estudio y procesamiento	Instrumento de recolección
	<p>distrito de Iquitos 2023?</p> <p>g) ¿Cuáles son las diferencias entre los niveles de estrés por mal afrontamiento en los docentes de inglés en las instituciones educativas públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023?</p>	<p>instituciones educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023</p> <p>g) Comparar el nivel de estrés por mal afrontamiento en los docentes de inglés en las instituciones educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023</p>	<p>distrito de Iquitos 2023</p> <p>f) Existe una diferencia significativa en los niveles de estrés por desmotivación entre los docentes de las instituciones educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023</p> <p>g) Existe una diferencia significativa en los niveles de estrés por mal afrontamiento entre los docentes de las instituciones</p>			

Título de la investigación	Problemas	Objetivos	Hipótesis	Tipo y diseño de estudio	Población de estudio y procesamiento	Instrumento de recolección
			educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023			

2. Instrumentos de recolección de datos



UNAP



Universidad Nacional de la Amazonía Peruana
Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades
Escuela Profesional de Educación Secundaria

CUESTIONARIO SOBRE ESTRÉS DOCENTE

Adaptado de: Parihuamán, M. (2017)

PRESENTACIÓN

El presente cuestionario tiene el propósito de medir el nivel de estrés presente en los docentes del área de inglés en instituciones educativas públicas y privadas del distrito de Iquitos en el marco de la tesis titulada “El estrés en los docentes de inglés en las instituciones educativas secundarias públicas y privadas del distrito de Iquitos 2023”

Sus respuestas serán utilizadas sólo con fines académicos y se preservará su confidencialidad y seguridad de información.

Información General

Nombres y apellidos:

Institución Educativa:

Fecha:

_____/_____/_____

Duración: 45 minutos

- Lee las siguientes situaciones. Marque con una equis (X) el casillero que represente cuán de acuerdo o desacuerdo estaría con ellas desde su propia experiencia
- TA (Totalmente de acuerdo) = 1, A (De acuerdo) = 2, I (Indiferente) = 3, D (En desacuerdo) = 4, TD (Totalmente en desacuerdo) = 5

N°	Indicadores	TA	A	I	D	TD
1	El docente realiza clases didácticas con el fin de mantener la motivación en sus alumnos				X	

Estimado docente a continuación se le presentan situaciones en las cuales tendrá que marcar con una equis (X) el nivel de acuerdo o desacuerdo que tenga con relación a la situación presentada, todo esto con el propósito de conocer su respuesta ante la presencia del estrés siendo docente de inglés. Sus respuestas serán utilizadas sólo con fines académicos y se preservará su confidencialidad y seguridad de información.

N°	Ítems	TA	A	I	D	TD
1	Me resulta difícil calmarme tras los contratiempos laborales					
2	Tomo algunos tranquilizantes o medicamentos para calmar mi malestar					
3	Me pongo nervioso cuando pienso en el trabajo					
4	Me paso el día pensando en cosas del trabajo					
5	Me apresuro con cuestiones laborales que no son de suma urgencia en realidad					
6	Me tensiono en varios momentos de la jornada laboral					
7	La tensión del trabajo está perturbando mis hábitos de sueño					
8	Se me hace difícil concentrarme cuando me pongo a trabajar					
9	La tensión del trabajo hace que tenga que ir al baño con más frecuencia de lo normal					

N°	Ítems	TA	A	I	D	TD
10	Creo que los problemas laborales están perturbando mi estado de salud físico					
11	Ante los problemas laborales percibo una alteración en mi respiración					
12	Me generan temor ciertas tareas laborales					
13	Debería permanecer más calmado(a) en las tareas laborales					
14	En la institución educativa donde trabajo se presentan situaciones de tensión que hace que sude frío					
15	Los problemas laborales me ponen agresivo					
16	Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo					
17	La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios					
18	A menudo siento ganas de llorar					
19	Me entristezco demasiado ante los problemas					
20	Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo					
21	Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mí					
22	Tengo la sensación de estar desmoronándome emocionalmente					
23	Siento que los problemas en el trabajo me debilitan					
24	Me falta energía para afrontar la labor de profesor					
25	A veces veo el futuro sin ilusión alguna					
26	Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos					
27	Me pagan por enseñar no por formar personas					
28	Incluir alumnos con necesidades educativas especiales en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto					
29	Realizar Programaciones curriculares me resulta difícil					
30	A medida que avanza la jornada laboral siento necesidad de que esta acabe					
31	En mis clases hay buen clima de trabajo					
32	Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones					
33	Hay clases en las que empleo más tiempo en reñir que en explicar					
34	Acabo las jornadas de trabajo extenuado					
35	A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten mientras enseñe a los demás					
36	Me siento desbordado por el trabajo					
37	A veces trato de eludir responsabilidad					
38	Creo que la mayoría de mis alumnos me considera un profesor excelente					
39	Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad					
40	Estoy lejos de la autorrealización laboral					

N°	Ítems	TA	A	I	D	TD
41	He perdido la motivación por la enseñanza					
42	En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo					
43	Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante					
44	Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo					
45	Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana					
46	Los padres me valoran positivamente como profesor					
47	Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé					
48	El trabajo me resulta monótono					
49	Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente					
50	El aula (o aulas) en la(s) que trabajo me resulta(n) acogedora					
51	La organización de la institución donde trabajo me parece buena					
52	Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea					
53	Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo					
54	Mis relaciones sociales fuera de la institución son muy buenas					
55	Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros					

3. Informe de validez y confiabilidad

El instrumento utilizado en la presente investigación ya fue validado con anterioridad por dos psicólogos para una tesis elaborada en Piura (2017), por tal motivo se omitió la validación del mismo para esta ocasión. La evaluación de la confiabilidad de la encuesta se realizó a través del método de intercorrelación de ítems, utilizando el coeficiente de alfa de Cronbach. Los resultados de esta evaluación se presentan a continuación.

Estadístico de confiabilidad para el cuestionario.

Alfa de Cronbach	N° de Ítems
0,912	55

La confiabilidad del **cuestionario**, coeficiente de Alfa de Cronbach es de 0,912 (**ó 91,2%**) que es considerado confiable para aplicar.

Como se mencionó con anterioridad el instrumento ya fue utilizado para un trabajo previo, la tesis de Parihuamán (2017), que fue validado por dos psicólogos en el año 2017 con un coeficiente de validez del 90% calificado como muy buena por parte de uno de los validadores y otro coeficiente de validez del 86% calificado como buena por el segundo experto.