



UNIVERSIDAD DE LAS REGIONES AUTÓNOMAS DE LA COSTA CARIBE NICARAGÜENSE

URACCAN

Monografía

Factores que intervienen en el estrés laboral de los docentes del
Colegio San José. Bluefields, RACCS 2019

Para optar al título de Licenciatura en Psicología en Contexto Multiculturales.

Autores:

Br. Josselyn Walkiria Herrera Salazar,

Br. Henry Clay Ingram Joiner

Tutora:

Msc. Dionis Law Bucardo

**UNIVERSIDAD DE LAS REGIONES AUTÓNOMAS
DE LA COSTA CARIBE NICARAGÜENSE
URACCAN**

Monografía

Factores que intervienen en el estrés laboral de los docentes del
Colegio San José. Bluefields, RACCS 2019

Para optar al título de Licenciatura en Psicología en Contexto Multiculturales.

Autores:

Br. Josselyn Walkiria Herrera Salazar,

Br. Henry Clay Ingram Joiner

Tutora:

Msc. Dionis Law Bucardo

A Dios Todopoderoso que me ha permitido llegar a este momento.

A mi hija Joscarle Herrera, que es la mayor motivación de mi existencia e ilumina con su alegría e inocencia todos los días de mi vida.

A mis padres y hermanos, por su entusiasmo para apoyarme y facilitarme la dedicación a este importante paso.

Josselyn Herrera

A Dios por prestarme la vida, por darme la fuerza y la salud para seguir, él es quien nos guía y nos protege en todo momento durante el transcurso de la vida.

A mis padres por haberme apoyado durante el transcurso de mis estudios.

A mi madre Gloria Joiner por haberme apoyado en todo momento.

A todos los docentes por haber participado en este trabajo investigativo.

A nuestra tutora Msc. Dionis Law Bucardo, por avernoso apoyado y guiado en todo momento en este trabajo de investigación.

Henry Ingram

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por brindarnos la salud, la sabiduría, el entendimiento y la fortaleza espiritual para concluir esta etapa de formación profesional.

A mis padres, Saul Herrera Alvarado y Caridad del Rosario Salazar Irías por su esfuerzo, amor y apoyo incondicional, durante mi formación tanto personal como profesional.

A mi hija Joscarle Herrera Herrera por ser mi fuente de inspiración, mi motivación a ser mejor persona y su ejemplo a seguir.

A nuestros docentes por brindarnos su guía y sabiduría en el desarrollo de nuestra formación profesional.

A nuestra tutora por acompañarnos en el proceso de investigación, elaboración y defensa de este trabajo monográfico.

Josselyn Herrera.

A Dios por haberme dado la vida, sabiduría, inteligencia, paciencia y los conocimientos necesarios para poder realizar este trabajo de investigación.

A mis padres de familia por haberme traído a la vida, por su apoyo incondicional para ayudarme a alcanzar mis metas.

A los maestros y a la universidad URACCAN por todo el apoyo que nos han brindado en el transcurso de nuestros estudios.

A mi madre Gloria Joiner por apoyarme en todo momento durante el transcurso de mis estudios y alentarme a seguir adelante para culminar mis estudios.

A todos mis amigos y colegas de la Licenciatura de psicología en contexto Multiculturales por su apoyo para poder culminar con éxito nuestro trabajo investigativo.

Henry Ingram.

INDICE

I. Introducción	1
II. Objetivos	3
2.1 Objetivo general:	3
2.2 Objetivos específicos:	3
III. Marco Teórico	4
3.1 Estrés	4
3.2 Estrés laboral	5
3.3 Factores ambientales	6
3.4 Factores ambientales del estrés.....	6
3.5 Factores emocionales	7
3.6 Factores emocionales del estrés.....	8
3.7 Acciones de afrontamiento al estrés	9
3.8 Teoría del estrés	12
3.9 Teoría de Cannon – Bard.....	13
IV. Metodología y Materiales	15
4.1 Ubicación del Estudio:.....	15
4.2 Tipo de estudio:.....	15
4.3 Enfoque teórico metodológico:.....	15
4.4 Profundidad de la investigación:.....	15
4.5 Población:	16
4.6 Muestra:	16
4.7 Lugar y grupos seleccionados:.....	16
4.8 Unidad de análisis:	16
4.10 Criterios de selección y exclusión:	18
4.11 Criterio de Exclusión:	19
4.12 Fuentes de información:.....	19
4.13 Método, técnicas e instrumentos:.....	19
4.14 Procesamiento y análisis de la información:	20
4.15 Consideraciones éticas:	20
4.16 Validez de instrumento y datos	20

4.17 Delimitación y limitación del estudio.....	21
V. Discusión de Resultados	22
VI. Conclusiones	30
VII. Recomendaciones	32
VIII. Lista de Referencia	34
IX. Anexos	36
9.01. Instrumento	36
9.02. Guía de observación	39
9.03. Aval del tutor	40
9.04. Formato de previo consentimiento e informado.	41

RESUMEN

El presente trabajo investigativo titulado “Factores que intervienen en el estrés laboral de los docentes del Colegio San José. Bluefields, RACCS 2019”, fue realizado con el propósito de conocer la incidencia que tienen los factores emocionales y ambientales en el estrés de los docentes en este centro de estudio.

Empleando una metodología de enfoque cualitativo de tipo transversal que será enfocada en el periodo 2019 a 2021 y no en tiempo históricos se ha recopilado información a través de la aplicación de entrevista a diez docentes del colegio San José primaria.

El estudio de los factores que intervienen el estrés laboral de los docentes, son todos aquellos elementos de vida que influyen en el ser humano de diferentes maneras de acuerdo con el contexto en que este mismo se desenvuelve, es la esencia que hemos desarrollado en esta investigación.

La investigación constituye un aporte importante en el entendimiento de esta problemática que afecta el desempeño de la enseñanza en nuestro medio, aportando un análisis importante de los factores que están preocupando al cuerpo docente en su labor diaria. Podría decirse que es un análisis precoz de posibles factores tendientes a provocar tensión en el docente, de manera que se pueden preparar intervenciones tempranas. El trabajo también es un aporte significativo de información para continuar investigaciones en este campo que puedan, por ejemplo, analizar la misma problemática en escuelas de carácter público o en niveles de secundaria y establecer estudios comparativos.

I. Introducción

El presente trabajo investigativo titulado, “Factores que intervienen en el estrés laboral de los docentes del Colegio San José Bluefields 2019, identifica la incidencia que tienen los factores emocionales y ambientales en el estrés de los docentes en este centro de estudio.

Los estudios sobre el tema son limitados o inexistentes en nuestra región, no así a nivel internacional, donde encontramos estudios en países como España, México y Colombia entre otros, todos tienen en común ahondar en los factores que intervienen en el estrés laboral de los docentes. A nivel nacional y regional se encuentran estudios relacionados con el tema.

A nivel nacional de acuerdo con Castrol (2008) describió los factores que desencadenan el estrés laboral en los docentes de instituciones educativas públicas son las relaciones con alumnos, con padres y con colegas o compañeros de trabajo, identificando de qué manera la gestión institucional, la situación laboral, la infraestructura, la disponibilidad del material didáctico y otros factores, inciden en esta situación.

A nivel Regional de acuerdo con Hodgson y Soto (2013) el estudio reveló que los docentes universitarios de la ciudad de Bluefields están expuestos a factores psicosociales negativos en el trabajo, principalmente a la alta presencia del componente papel académico y desarrollo de la carrera. Los factores relacionados con las condiciones del lugar de trabajo, carga laboral, contenido y características de la tarea, exigencias laborales e interacción social y aspectos organizacionales también resultaron ser factores negativos, pero en un nivel moderado (etapa de alerta).

Los resultados del estudio ayudaran a crear una mayor conciencia entre las personas que practican esta actividad (la docencia) e instituciones educativas, que no lo ven como un problema mayor, ya que estas tienen grave afectaciones a nivel personal, laboral y educativo.

En este estudio se plantea como situación problema, identificar aquellas reacciones emocionales y ambientales de los docentes que pueden estar generando estrés, para considerarlas en acciones de iniciativa individual o colectiva para manejarlos de menor forma.

Así, mismo para esta investigación se planteó la siguiente interrogante, tomando como punto de referencia: ¿Cuáles son los factores que intervienen en el estrés laboral de los docentes del Colegio San José Bluefields 2019?

II. Objetivos

2.1 Objetivo general:

- Identificar los Factores que intervienen en el estrés laboral de los docentes del Colegio San José de la ciudad de Bluefields.

2.2 Objetivos específicos:

- Definir las manifestaciones ambientales del estrés laboral en los docentes.
- Exponer las manifestaciones del estrés producida por los factores emocionales a docentes del Colegio San José.
- Especificar las emociones que estimulan en el docente el estrés laboral del colegio san José.
- Examinar las acciones de afrontamiento que realiza el colegio San José para la prevención del estrés en docentes.

III. Marco Teórico

Para acercar un poco al estudio de la problemática que causa el estrés laboral dentro del gremio docente en el colegio San José de Bluefields, se decidió estudiar dos factores, las cuales son: ambientales y emocionales, considerando sumamente importante para determinar la incidencia que tienen en el desarrollo de los diversos síntomas del estrés laboral. Así mismo se desarrolla lo que entendemos por estrés laboral dentro de este contexto, al igual que se plantean dos teorías que sustentan nuestro estudio, teorías de las emociones de William James, Walter Cannon y Philip Bard.

Se estarán explicando algunos conceptos relacionados con el tema de investigación con el objetivo de conocer en qué consiste cada uno de ellos y como serán entendidos en este estudio en particular.

3.1 Estrés

La palabra Estrés se deriva del griego Stringere, que significa provocar tensión, consiste en el endurecimiento de los músculos y del tejido conjuntivo que excede del tono necesario para su funcionamiento normal. El término estrés fue introducido en 1936, por el médico checo, Hans Selye, sus estudios le llevaron a plantear que el estrés es una reacción inespecífica que el organismo desarrolla ante las demandas al que se encuentra sometido, es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, se produce de manera instintiva para protegerse de las presiones físicas, emocionales o situaciones extremas de peligro. (Selye, 1956)

Teorías basadas en la respuesta según (Selye, 1956), ocurre estrés cuando existe una alteración en el equilibrio del organismo causada por la acción de un agente externo o interno, y el organismo reacciona ante esto de forma extraordinaria para restaurar dicho equilibrio. Esta respuesta de estrés está constituida por un mecanismo tripartito que se denomina SGA (Síndrome General de Adaptación) que incluye tres etapas: reacción de alarma, etapa de resistencia y etapa de agotamiento.

Richard Stanley Lazarus nació el 3 de marzo de 1922, en New York. Fue un importante psicólogo, profesor e investigador estadounidense, que investigó el estrés y su relación con la cognición. Elaboró un modelo transaccional del estrés.

La Teoría del estrés Richard S. Lazarus (1966), también desarrollada por Cohen (1977) y Folkman (1984), se centra en los procesos cognitivos que aparecen ante una situación estresante. Dicha teoría plantea que el afrontamiento que hacemos ante una situación estresante es en realidad un proceso que depende del contexto y otras variables.

Según Lazarus, una situación resulta estresante a raíz de las transacciones entre persona y entorno, que dependen del impacto del estresor ambiental. A su vez, dicho impacto está mediado por dos variables: en primer lugar, por las evaluaciones que hace la persona del agente estresor, y, en segundo lugar, por los recursos personales, sociales o culturales de que dispone la persona al enfrentarse a tal agente.

3.2 Estrés laboral

La dinámica de presiones socio laborales a las que es sometido el ser humano, por parte de una sociedad de consumo que cada vez demanda más y más del individuo para permitirle adaptarse y responder efectivamente, delimitó un contexto de particular exploración acerca de la presencia e impacto del estrés. En este sentido se entiende por estrés laboral aquel cuyos desencadenantes están ligados específicamente al desempeño de una profesión determinada, el estrés laboral es un estado de activación física y psicológica relacionada con el esfuerzo necesario para hacer frente a las demandas ambientales, cuando este estado se hace crónico tiene repercusiones negativas en la salud tal como lo sustentan diferentes investigaciones (Travers, 1997).

Un gran número de investigadores conceptualizan el estrés como una interacción entre la persona y su entorno (Cooper, 1997) admiten que las personas influyen en su entorno y reaccionan ante él. En consecuencia, el estrés es esencialmente el grado de adaptación entre la persona y su entorno, lo que puede dar lugar a una experiencia estresante.

La mayoría de las personas adultas dedica más tiempo al trabajo que a otra actividad. Es comprensible entonces que el trabajo o la profesión sean una fuente importante de estrés. Investigaciones en el tema identificaron algunos de los factores que producen estrés en los ambientes laborales:

- El hostigamiento.
- La discriminación de todo tipo.
- Las cargas extremas y el sentimiento de inequidad.

Demandar al empleado que haga mucho en muy poco tiempo genera estrés, un hecho interesante es que la demanda de poco trabajo en mucho tiempo también ocasiona estrés ya que inducen sentimientos de aburrimiento que también son estresantes. (Baron, 2000)

3.3 Factores ambientales

Los factores ambientales se refieren a los elementos ambientales que constituyen la interrelación la cual condiciona la dinámica de la vida en la Tierra. Además, es considerado como agentes o acciones naturales, que tienen el potencial para contaminar componentes ambientales de manera individual o hábitat en conjunto.

Existen dos factores ambientales las cuales son: los factores bióticos, que son los seres vivos y también las interacciones entre ellos mismos (Incluyen a todos los seres que tienen vida, ya sean animales, plantas, bacterias etc.) y los factores abióticos, se tratan de los elementos que no tienen vida pero que son principales para que los organismos vivos puedan desenvolverse, (agua, aire, luz, temperatura).

3.4 Factores ambientales del estrés

Los seres humanos se desarrollan y desenvuelven a lo largo de su vida en diversos ambientes donde realizan sus actividades cotidianas, muchas veces sin percatarse de que las condiciones físicas de los espacios influyen en sus conductas y estados de ánimo, y, con mayor precisión, que existen aspectos en cada uno de estos ambientes que pueden beneficiarlos, pero también contribuir al estrés y desarrollo de patologías.

Son muchas las situaciones del medio ambiente que provoca estrés: ruido, tráfico intenso, mala iluminación, poco espacio disponible, contaminación, entre otros.

El principal factor ambiental que afecta la calidad de vida en el mundo es el ruido (OMS, 2004), la intensidad del ruido genera diferentes efectos según sea la frecuencia o los tonos (Vera, Villa y Godoy, 1999). A partir de 55 a 60 decibeles (dB) un sonido que causa molestia e incomodidad, y por encima de 65 dB existen perturbaciones del comportamiento y posibilidad de daño o síntomas momentáneo y permanente.

Lazarus afirma; que el ruido intenso, el calor o frío extremo, afectan en forma negativa a la salud y bienestar emocional de la gente y, en consecuencia, perjudica sus relaciones interpersonales. Las exigencias de la vida urbana son una fuente de estrés ambiental, y para mejorar este ambiente, urbano y satisfacer las necesidades de los usuarios.

Aun sin darnos cuenta, estos estímulos sobre estimulan a nuestro organismo. Esta sobreestimulación altera el funcionamiento de nuestro cuerpo como la Irritabilidad, cansancio, apatía, agresividad, confusión mental, depresión y afecta su equilibrio, provocando estrés.

3.5 Factores emocionales

Las primeras versiones médicas del estrés se apoyan en la idea de que el organismo es un sistema encargado de mantener el equilibrio interno, mediante mecanismos de retroalimentación planteados por Cannon, en 1932. Dicho modelo implica estabilidad, retroalimentación negativa e imposibilidad de transformación y, por tanto, crecimiento. Hans Seyle, en 1936, detalló el proceso biológico a través del cual se genera la cascada de estrés y supuso que la secuencia de respuestas decidía si el organismo se sobreponía a la adversidad cualquiera que fuese.

Durante la respuesta al estrés se activan dos tipos diferentes de circuitos en el sistema nervioso central. Por una parte, se involucran respuestas del sistema nervioso autónomo, tanto simpáticas como parasimpáticas, mientras que en el sistema nervioso central se realiza una interpretación cortical del estresor, aunada a la respuesta del sistema límbico y del eje hipotálamo-hipófisis adrenal presenta y, en muchas ocasiones, no le permite una adecuada toma de decisiones.

La exposición repetida o continua ante el estrés, como la observada en la pandemia por COVID-19, afecta las funciones cognitivas, afectivas y conductuales del sujeto y de no resolverse generan alteraciones metabólicas e inmunológicas que debilitan al organismo para hacer frente a procesos infecciosos, incrementando el riesgo del personal expuesto a enfermar. Las reacciones emocionales reportadas como frecuentes por el personal de salud son: miedo, irritabilidad, enojo, labilidad emocional, tristeza, culpa, fallas de atención, concentración, alteraciones del sueño y del apetito. Los trastornos adaptativos emergen cuando el sujeto enfrenta un estresor prolongado o mayor al esperado, por lo que las reacciones emocionales y conductuales se tornan persistentes y contribuyen a la aparición de síntomas de ansiedad o depresión, que generan una distorsión en la percepción de sí mismo y del mundo que lo rodea. Estos síntomas suelen aparecer durante los primeros tres meses desde el suceso estresante y desaparecen alrededor de seis meses después de finalizada la exposición.

3.6 Factores emocionales del estrés

Los factores del estrés emocional pueden presentarse en forma de emociones y pensamientos, así como en conductas y, por supuesto, cambios físicos que afectan de manera negativa a la rutina del día a día.

El estrés emocional si se presentan con los siguientes síntomas:

Irritabilidad y otras fluctuaciones del estado de ánimo: Cuando una persona está estresada la irritabilidad es muy común y hasta las pequeñas cosas le molestarán, lo que se deriva en un estado de mal humor. También aparece el nerviosismo, el miedo y la confusión.

Pensamientos pesimistas y llenos de temor: La forma en la que se piensa es fuertemente influenciada por igual. Por ello, se tienen con frecuencia pensamientos repetitivos sobre el fracaso en cualquier situación, o la excesiva autocritica. La falta de concentración en las actividades diarias es otro síntoma.

Conducta nerviosa: Cuando se está estresado se suele estar al mismo tiempo nervioso, lo que deriva en risas nerviosas o actitudes torpes y compulsivas como apretar las mandíbulas mucho.

El estrés puede presentarse con gran facilidad en cualquier suceso, no necesariamente tiene que ser uno de gran intensidad para provocarlo como tal. Es por ello por lo que al final todo depende de la forma de reaccionar de la persona ante los conflictos.

Al sufrir de estrés emocional las consecuencias son más que notorias, tanto para la propia persona como para quienes la rodean. Por una parte, la vida de la persona se ve influenciada por los síntomas del estrés.

Esto significa que se tiene una vida en donde todas las acciones están guiadas por el mal humor y la poca capacidad de concentración. No se puede trabajar ni estudiar correctamente, y tampoco se puede disfrutar de relaciones sanas.

El cuerpo también se ve afectado por el cansancio y la constante tensión muscular. Si se le suma otros problemas como los problemas digestivos o afecciones a la piel, es necesario encontrar una solución al estrés con rapidez.

3.7 Acciones de afrontamiento al estrés

Algunas normas básicas para la prevención del estrés y la ansiedad (Peiró y Salvador, 1993).

La dieta:

- Conviene comer sano, evitando las comidas que sobrecargan a nuestro organismo con pesadas digestiones u otras consecuencias negativas a corto, medio o largo plazo (obesidad, colesterol, etc.).
- Usar el tiempo de comer como momento de descanso y ruptura con nuestras actividades profesionales.
- Es bueno aprovechar la comida para hacer vida social y familiar.
- No abusar del alcohol en las comidas.

Descanso:

- Dormir lo suficiente, en torno a ocho horas.
- Tomar vacaciones y fines de semana como tiempo de ocio y descanso.
- Fomentar las relaciones sociales como alternativa al trabajo.
- Dejar el trabajo en la oficina (tanto los papeles, como las preocupaciones).

Ejercicio físico:

- La práctica moderada de algún deporte o ejercicio físico ayuda a relajarnos.
- Caminar todos los días al menos treinta minutos.
- Utilizar las actividades de ejercicio físico para airearnos (naturaleza) y airear nuestros pensamientos charlando relajadamente con familiares o amigos.

Organización:

- La organización del tiempo y de nuestras actividades, estableciendo horarios, es fundamental para poder descansar, no estar preocupados, no sufrir continuos sobresaltos, olvidos importantes, etc.
- No llegar tarde a las citas, contando con los pequeños retrasos habituales para estar a tiempo.
- Saber seleccionar actividades cuando no podemos hacer todo.

Solución de problemas y toma de decisiones:

- No dejar pasar los problemas: afrontarlos de una manera más activa o pasiva, pero decidiendo qué es lo mejor en cada caso.
- Tomar decisiones siguiendo un proceso lógico: planteamiento del problema, análisis de alternativas (pros y contras), elección de la menos mala. No volver atrás.
- No analizar continuamente el problema o las alternativas: esto produce ansiedad.

Interpretación de situaciones y problemas:

- Si estamos nerviosos: La ansiedad es tan natural como el miedo, la alegría o el enfado, y no preocuparnos aún más porque estamos activados o nerviosos.
- Actuar con naturalidad, evitar los problemas, sin estar preocupados por lo que los otros puedan pensar de nosotros o de nuestro problema.

Relaciones con los demás:

- Reforzar las conductas positivas de las personas de nuestro entorno, con aprobación, halagos, sonrisas, pequeños detalles, etc.
- Corregir las conductas negativas de las personas de nuestro entorno.
- Hay que recordar siempre que una persona en crisis intercambia muchos castigos y pocos refuerzos, justo lo contrario de una persona sin problemas.

Entrenamiento específico en técnicas de control de ansiedad y estrés:

- Practicar la relajación con cierta asiduidad en los momentos en los que nos encontramos peor, dedicándonos algún tiempo a nosotros mismos.
- Leer un buen libro de autoayuda para aprender a pensar bien, eliminando algunos pensamientos erróneos, ideas irrationales, etc., que nos estresan.
- Exponerse poco a poco a las situaciones que tenemos pánico.
- Aprender a decir no, cuando nos cuesta mucho.
- Practicar nuestras mejores habilidades sociales.

Como se puede apreciar hoy en día la respuesta al estrés se considera multidimensional incluyendo síntomas de las esferas físicas, cognitiva-subjetiva y conductual.

La persona también puede experimentar desde un punto de vista psico-social diversos estados emocionales y sentimientos de depresión, ansiedad, frustración, enfado e irritabilidad hacia los demás, etc. Además, pueden producirse ciertos cambios en el funcionamiento cognitivo traducidos en dificultades para concentrarse, tomar decisiones o recordar cosas.

Es relevante el impacto conductual del estrés en las personas como señala Villa, el sujeto bajo condiciones de estrés puede discutir con los demás, cometer errores en su trabajo, fumar en exceso, mostrar impaciencia con los alumnos o incluso producirse absentismo y abandono de la profesión. (Villa, 1997).

3.8 Teoría del estrés

William James (Nueva York, 11 de enero de 1842-Nueva Hampshire, 26 de agosto de 1910) fue un filósofo y psicólogo estadounidense con una larga y brillante carrera en la Universidad de Harvard, donde fue profesor de psicología, así como fundador de la psicología funcional.

La teoría más antigua que se conoce sobre emociones es la de "James-Lange". William James, a finales del siglo XIX, sugirió que las emociones consistían en la percepción de un estímulo, que se continuaba con la experiencia de la emoción y se finalizaba con la emisión de una conducta.

Las implicaciones de la teoría de James pueden desglosarse en los siguientes enunciados:

1. La emoción es la experiencia afectiva que una conducta refleja.
2. Los cambios corporales son condición necesaria y suficiente para que se dé una emoción.
3. El cambio corporal es experimentado en el momento que se produce.
4. Cada emoción se caracteriza por un patrón característico de reacción visceral (especificidad psicofisiológica).
5. Cada persona posee una idiosincrasia personal de expresión (especificidad individual).

Cualquier estado emocional al que le quitáramos todas las sensaciones de sus cambios corporales asociados, se convertiría en una estado puramente cognitivo, frío y neutro, sin cualidad afectiva. Así, nos dice James, "...si yo estuviera corporalmente anestesiado, estaría de esa manera excluido de la vida afectiva, intensa y delicada," Las emociones intensas o groseras son en realidad lo que se entiende simplemente por emociones (miedo, ira, etc.), mientras que las emociones delicadas (sentimientos morales, intelectuales y estéticos) son estados afectivos en los que los cambios orgánicos son más débiles.

Inversamente, la activación voluntaria de las manifestaciones de una emoción debería darnos esa emoción. Ahora bien, cualquier emoción, por simple que sea, está producida por tantos actos reflejos que en la práctica sería difícil activarlos artificialmente; por lo que, por este camino, como el propio James reconoció, parece casi imposible probar o refutar esta teoría.

Finalmente, James insiste con distintos argumentos en que hay que cambiar el enfoque con el que se ha venido estudiando la emoción: debe ser estudiada como un proceso, no desde un enfoque de contenidos (los contenidos son cambiantes, los procesos no; los contenidos sólo podemos describirlos o clasificarlos, con los procesos podemos experimentar y preguntarnos el cómo y el por qué los factores estudiados producen efectos negativos en los docentes).

3.9 Teoría de Cannon – Bard

Walter Bradford Cannon (1871-1945), un fisiólogo y científico de la Universidad de Harvard, propuso una teoría que explicaba el origen de las emociones. Además, realizó una serie de críticas a la teoría precedente y dominante del momento, la teoría periférica de James-Lange.

Por otro lado, Philip Bard (1898 - 1977), fisiólogo estadounidense, también se unió a la teoría de Cannon, y juntos formularon la teoría de Cannon-Bard.

La teoría de Cannon (1927) y Bard (1938) parte de un enfoque psicofisiológico. La emoción antecede a las conductas y prepara al organismo para realizar una respuesta de lucha o huida frente a situaciones ambientales de emergencia. Por ejemplo, “lloramos porque nos sentimos tristes”.

Es decir, la emoción se produce antes que las respuestas fisiológicas. Despues de la emoción y partir de ahí, se desencadena una reacción de alarma ante tales situaciones límite.

Por otro lado, Cannon y Bard plantean que el sujeto tenderá siempre a buscar el equilibrio y a adaptarse al medio a las situaciones.

Walter Cannon y Phillip Bard rechazaron la teoría de James – Lange. Desde su punto de vista, los sentimientos emocionales y la activación corporal ocurren al mismo tiempo. Ellos establecieron que la actividad del tálamo produce los sentimientos emocionales y que la activación corporal ocurre simultáneamente.

Por ejemplo, al momento de presentar una exposición a medida que se camina al frente del salón, el pulso se acelera, la boca se reseca y hasta se podría notar sudor en la frente. Esta situación estimula varias partes del sistema nervioso; de modo que se producen tanto la activación, mediante el Sistema Nervioso Autónomo; como los sentimientos subjetivos, mediados en parte por la corteza cerebral. Se podría argumentar la tensión de los docentes al ser sometidos a presiones, informes, visita de supervisión técnica, entre otro.

IV. Metodología y Materiales

4.1 Ubicación del Estudio:

El presente Estudio en donde se realizó esta investigación, fue en el colegio San José de la ciudad de Bluefields, Región Autónoma de la Costa Caribe Sur.

4.2 Tipo de estudio:

Es un estudio cualitativo y el mayor interés es cualificar opiniones sobre las afectaciones emocionales y ambientales que estimulan en el docente el estrés laboral (Hernández, M. 2010, Fernández. 1980). A través de narraciones por parte de lo/as docentes del colegio San José de la ciudad de Bluefields. Es una investigación de tipo transversal que será enfocada en el periodo 2019 a 2021 y no en tiempo históricos.

4.3 Enfoque teórico metodológico:

Investigación acción: Las tres fases esenciales de los diseños de investigación-acción son: observar (construir un bosquejo del problema y recolectar datos), pensar (analizar e interpretar) y actuar (resolver problemas e implementar mejoras), las cuales se dan de manera cíclica, una y otra vez, hasta que el problema es resuelto, el cambio se logra o la mejora se introduce satisfactoriamente (Stringer,1999).

4.4 Profundidad de la investigación:

Descriptivo, Los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas (Hernández Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, P., 2010).

4.5 Población:

Treinta y tres docentes de primaria del Colegio San José de Bluefields.

4.6 Muestra:

Diez docentes mediante muestras por conveniencia. Los resultados se aplicaron nada más a la muestra en sí o a muestras similares en tiempo y lugar (transferencia de resultados), pero esto último con suma precaución. No son generalizables a una población ni interesa esta extrapolación (Sampieri, Fernández Collado, Y Baptista Lucio,2014).

4.7 Lugar y grupos seleccionados:

El área de estudio en donde se realizó la investigación, en el colegio San José, la cual se seleccionó este grupo de docentes de primaria para participar en dicho sondeo.

4.8 Unidad de análisis:

Serán Diez docentes de primaria del colegio San José de Bluefields.

Descriptores:

Objetivos Específicos	Descriptor	Dimensiones del descriptor	Método y Técnicas
1. Definir las manifestaciones ambientales del estrés en los docentes del colegio San José.	Factores ambientales que estimulan en el docente estrés laboral.	Ruido, tráfico intenso, mala iluminación, poco espacio disponible, contaminación, el calor o frío extremo.	Entrevista. Guía de Observación.
2. Exponer las manifestaciones	Manifestaciones del estrés.	Componentes fisiológicos.	Entrevista.

<p>del estrés producida por los factores emocionales y ambientales a docentes del Colegio san José.</p>		<p>Problemas de espalda, bajas defensas, úlceras pépticas, problemas cardiológicos, hipertensión, otras.</p> <p>Conductuales</p> <p>Abuso de drogas, alcohol, tabaco, conducta destructiva.</p> <p>Otras.</p> <p>Cognitivos.</p> <p>Dificultad para concentrarse, recordar, aprender cosas nuevas, tomar decisiones.</p> <p>Afectivo-Emocionales.</p> <p>irritabilidad, ansiedad, problemas de sueño, depresión, hipocondría, alienación, desgaste, problemas familiares.</p>	<p>Guía de Observación.</p>
<p>3. Especificar las emociones que estimulan en el docente el estrés laboral del colegio san José.</p>	<p>Emociones que estimulan en el docente estrés laboral.</p>	<p>Miedo, irritabilidad, enojo, labilidad emocional, tristeza, culpa, fallas de atención, concentración, alteraciones del sueño y del apetito, síntomas de ansiedad o depresión,</p>	<p>Entrevista.</p>

		nerviosismo, el miedo y la confusión, ira, emociones delicadas (sentimientos morales, intelectuales y estéticos.	
4. Examinar las acciones de afrontamiento que realiza el colegio que realiza el colegio San José para la prevención del estrés en docentes.	Acciones que realiza el colegio para la prevención del estrés en docentes.	<p>Dieta.</p> <p>Descanso.</p> <p>Ejercicio Físico.</p> <p>Organización.</p> <p>Solución de problemas y toma de decisiones.</p> <p>Interpretación de situaciones y problemas.</p> <p>Relaciones con los demás.</p> <p>Entrenamiento específico en técnicas de control de ansiedad y estrés.</p>	<p>Entrevista.</p> <p>Guía de observación.</p>

4.10 Criterios de selección y exclusión:

- Ser docente de primaria con un grupo de estudiantes asignado.

- Haber desempeñado la labor docente ininterrumpidamente durante el curso escolar.
- Estar presente en el momento de la recopilación de información.
- Aceptar participar en el estudio, después de informársele sobre el mismo.

4.11 Criterio de Exclusión:

- Docentes que no fueran del colegio san José.
- Docentes asignados al grupo de estudiante de la secundaria.
- Docentes que no estén dispuestos a participar.

4.12 Fuentes de información:

Primaria: Entrevista semiestructuradas elaboradas y la observación aplicada a docentes de primaria del Colegio San José.

Secundaria: visitas a bibliotecas, sitios webs y base de datos que brinden información asertiva, pertinente y con credibilidad, los autores hemos analizado mediante lecturas exhaustivas de artículos, textos referentes a la salud mental y resultados sobre otras investigaciones similares a nuestro tema con el fin de enriquecernos de información referente a la temática en estudio.

4.13 Método, técnicas e instrumentos:

La entrevista a profundidad de elaboración propia se aplicó de manera individual a cada uno de los docentes, para eso se solicitó el permiso a la dirección para que se destine un espacio privado preservando así la confidencialidad. Para la recolección de los datos se utilizó la técnica de la toma de apuntes usando como materiales una libreta y un lapicero.

También se realizó el método de la observación no participativa y los resultados que se obtuvo se anotó en una libreta de apunte. Teniendo en cuenta la distancia prudente del

grupo social el cual se pretende observar para no influir en este, para registrar los hechos que ocurren en el momento.

4.14 Procesamiento y análisis de la información:

Para el análisis de la entrevista primeramente se realizó la transcripción de las respuestas de cada uno de los participantes a través de un programa computarizado de Microsoft Word, después se extrae aquellas similares de todos los participantes para ser analizados como citas textuales con la dimensión de los descriptores antes mencionados con la finalidad de ser interpretados con las teorías o bases conceptuales del marco teórico y a eso se le llama análisis de contenido.

Para la guía de observación se anotaron los resultados obtenidos de lo observado durante la visita al centro educativo sin medición de tiempo.

4.15 Consideraciones éticas:

La investigación lleva algunos aspectos a considerar como:

- No se obligará a los docentes a participar.
- No mostrar la identidad de los participantes.
- Guardar la confidencialidad con su respuesta.
- Se solicitó por escrito la autorización para realizar la investigación en la institución.
- Se solicitó por escrito el consentimiento informado de los participantes.
- Para la incomprendión de las preguntas se realizó una prueba piloto.
- Se explico cada una de las preguntas contenidas antes de que la persona llene el formato.

4.16 Validez de instrumento y datos

Para la incomprendión de la pregunta se realizó una prueba piloto para asegurar la comprensión y validez de los instrumentos.

4.17 Delimitación y limitación del estudio

El estudio se realizó en la ciudad de Bluefields en el Colegio San José con docentes de primaria durante el año 2021. Como limitaciones se tomó en cuenta la disponibilidad de tiempo del docente que acepta participar en el estudio investigativo.

V. Discusión de Resultados

Este estudio está sustentado en dos grandes teorías de las emociones: William James y Cannon y Bard. William James, plantea que: “las emociones consisten en la percepción de un estímulo, que se continua con la experiencia de la emoción y se finalizaba con la emisión de una conducta”. James plantea que las emociones deben ser estudiada como un proceso, no desde un enfoque de contenidos (los contenidos son cambiantes, los procesos no; los contenidos sólo podemos describirlos o clasificarlos, con los procesos podemos experimentar y preguntarnos el cómo y el por qué los factores estudiados producen efectos negativos en los docentes). Nos enfocamos en las emociones por la alta incidencia que tienen en el estrés laboral.

Manifestaciones ambientales del estrés laboral en los docentes del colegio San José, Bluefields, RACCS 2021.

Para poder entender las manifestaciones ambientales del estrés laboral, se tuvo encuentro con docentes del colegio San José previo a la aplicación de instrumentos con el fin de obtener información confiable.

Una vez aplicado el instrumento de recopilación de información primaria, se procedió con los datos obtenidos que para los docentes es notorio las numerosas situaciones del medio ambiente que provocan estrés, entre las que se encuentran ruido, cambio climático, aulas cercanas a la calle, entre otras.

“En las aulas cercanas a la calle principal, el ruido se presenta de manera muy agresiva ya que el colegio está ubicado en una zona céntrica y es inevitable escuchar los sonidos de los carros, motos y hasta de los perifoneo que realizan algunas casas comerciales”

Según Richard S. Lazarus (1922-2002) citado del marco teórico, afirma; “el ruido no solo es molesto, también es un problema real para nuestra salud”. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció hace unos diez años que; después de la contaminación del aire, el ruido es el segundo factor ambiental más importante que aumenta la carga de morbilidad.

“En nuestra ciudad Bluefields, los cambios del clima es algo natural, es tan impredecible que del sol pasa a lluvia e inversamente, el cambio brusco del clima en la región afecta a la población en general y en este caso al gremio docente, estudiantes y padres de familia, debiendo en ocasiones presentarse a su puesto de trabajo humedecidos causándoles, resfriados, temperaturas, enfermedades respiratorias entre otras” son expresiones de los docentes.

Considerando que, como consecuencia de los efectos del cambio climático, pueden producirse eventos naturales, dependiendo de su magnitud, serán capaces de generar estrés en las personas que habitan en las zonas en donde ocurran esos eventos naturales o bien donde está ubicado el centro escolar.

Es por ello, que algunos científicos han determinado que el cambio climático representa una amenaza que no es fácil de cuantificar, porque no solo se debe contabilizar los posibles daños ambientales, sino que a ellos se debe agregar el daño que se pueda generar en la psiquis de las personas.

En relación con este tema, la Asociación Americana de Psicología ha presentado un completo informe en donde señala que los efectos del cambio climático no solo se percibirán en las personas directamente afectadas, sino que representa una amenaza más general.

Puede concluirse que las manifestaciones ambientales del estrés en los docentes están asociadas con el ruido y el brusco cambio climático que tenemos en nuestra ciudad. No se encontró notabilidad relacionada con el tráfico intenso, mala iluminación, poco espacio disponible y la contaminación los docentes, al considerar que no puede hacer nada con los hechos del ambiente tiene dificultad en realizar su trabajo, no se envuelven en el logro de objetivos diarios y no se sienten motivados ya que les afecta de manera directa.

Manifestaciones del estrés producida por los factores emocionales a docentes del colegio san José.

Los factores emocionales del estrés pueden presentarse en forma de emociones y pensamientos, así como en conductas y, por supuesto, cambios físicos que afectan de manera negativa a la rutina del día a día.

Una vez aplicado los instrumentos la información obtenida muestra que; en su mayoría los docentes manifestaron que: si han presentado problemas emocionales en su labor como docentes por lo que se les dificulta poder tener una claridad de pensamiento y concentración en las actividades escolares, afectándoles de manera negativa a la rutina del día a día.

“Claro que si me he sentido cansado la demanda como docente es dura salimos de dar clases y luego nos toca ir a realizar los trabajos domésticos de casa y después toca ponerse a realizar la planificación de clases para impartir al otro día, es dura la rutina, pero uno lo hace con toda la dedicación del mundo”

“En ocasiones si he presentado dificultad de concentración para los trabajos escolar desencadenando frustraciones interrumpiendo el avance de otras asignaciones tales como: calificación de trabajos, planes de cada clase, evaluación de parciales, cierre de semestre entre otros “.

El cansancio es un síntoma psicológico que se relaciona tanto con la ansiedad como con problemas relacionados con el estado de ánimo como puede ser la depresión. Es habitual que se manifieste después de haber estado durante un tiempo prolongado expuestos a mucha presión o un exceso de actividad mental.

Cada persona lo vive de una manera, pero generalmente, los síntomas más habituales de cansancio mental son: falta de claridad mental, poca energía para pensar y tomar decisiones, bloqueo emocional entre otros.

“La ansiedad se presenta más cuando hay cortes evaluativos ya que nos llenamos de trabajos y muchas actividades por realizar, el nivel de ansiedad se dispara y llegando a casa lo único que queremos es descansar “. La ansiedad es una de las grandes afectaciones a nivel mundial, estamos en condiciones de señalar que las principales fuentes ansiógenas en los profesores son: la falta de autonomía, la inestabilidad en el empleo, el clima educativo alienante y competitivo, la tecnificación, la abundancia de tareas desvinculadas entre sí, el aislamiento, la indisciplina del alumnado, entre otros.

Es evidente que muchos docentes del colegio San José, han padecido estrés en algún momento de su vida. Entre los principales agentes que causan estrés en los docentes se encontraron: la ansiedad, irritabilidad, problemas de sueño, depresión, que se presenta más cuando hay cortes evaluativos, fuertes responsabilidades en el hogar y en el trabajo, dificultad para concentrarse, recordar, aprender cosas nuevas y toma de decisiones desencadenando frustraciones, problemas de espalda y bajas defensas interrumpiendo el avance de otras asignaciones tales como: calificación de trabajos, planes de cada clase, evaluación de parciales, cierre de semestre entre otros.

La incapacidad de separar la vida privada de la profesional junto al poco tiempo que dedican a lo placentero o relajante puede llegar a conducir a un estrés cuyas consecuencias pueden ser potencialmente peligrosas afectándoles de manera negativa a la rutina del día a día.

Especificar las emociones que estimulan en el docente el estrés laboral del colegio san José.

Para la identificación de los Factores que intervienen en el estrés laboral de los docentes del Colegio San José. Bluefields, RACCS 2019, durante el segundo semestre del año escolar 2021. Se obtuvo de la aplicación de los instrumentos dando como resultado las emociones que estimulan en el docente el estrés laboral.

Los docentes respondieron a la pregunta han escuchado hablar del estrés laboral, cómo lo definirían, expresaron: *“el estrés es un conjunto de experiencia de emociones negativas y desagradables, que van acompañadas de cambios fisiológicos y psicológicas”*.

Así mismo, alegaron que hay factores y emociones causantes de mucho estrés para ellos: *“la ira, ansiedad, irritabilidad, miedo, nerviosismo”*, *“cambios internos”*, *“cierre de notas”*, *“cuando no se brinda la información en tiempo y forma”*.

Se consolidó que, los docentes del colegio san José, entienden el concepto del estrés captando a la descripción conceptual en cuanto a cómo interpretan o definen del término estrés, citando de manera textual la referencia brindada por, (Selye, 1956) el estrés es una reacción inespecífica que el organismo desarrolla ante las demandas al que se

encuentre sometido, es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, se produce de manera instintiva para protegerse de las presiones físicas, emocionales o situaciones extremas de peligro.

A la interrogante si creen que han influido sus emociones personales de manera negativa en su labor diaria ¿por qué?, ellos alegaban que: *“cuando siento que me he forzado mucho y veo que no valoran el trabajo realizado esto tiende a frustrarme y por ende de una u otra manera afecta en mi laboral diaria”*, *“sentir miedo de no poder resolver algún problema”*.

Es notorio, de acuerdo con lo antes expresado por los docentes, que ciertamente, el aumento de las demandas laborales puede estresar a alguien. Sin embargo, al ejercitarse la inteligencia emocional que se puede aplicar en el trabajo, se puede reducir el estrés. El rendimiento laboral también puede aumentar.

Sustentado del marco teórico, citamos la teoría de Cannon-Bard. En donde define que la emoción antecede a las conductas y prepara al organismo para realizar una respuesta de lucha o huida frente a situaciones ambientales de emergencia. Por ejemplo, “lloramos porque nos sentimos tristes”.

Es decir, la emoción se produce antes que las respuestas fisiológicas. Despues de la emoción y partir de ahí, se desencadena una reacción de alarma ante tales situaciones límite.

En forma contundente los docentes reconocen la definición del estrés y alegaron que hay factores y emociones de mucho estrés tales como: la ira, ansiedad, nerviosismo, tristeza, culpa, concentración, alteraciones del sueño y del apetito, cambios internos, cierres de notas, cuando no se brinda la información en tiempo y forma consideran miedo de no poder resolver algún problema, por ende, generan actitudes de auto descalificación y frustración hacia sí mismo.

Examinar las acciones de afrontamiento que realiza el colegio San José para la prevención del estrés en docentes.

Es relevante el impacto conductual del estrés en las personas como señala Villa, el sujeto bajo condiciones de estrés puede discutir con los demás, cometer errores en su trabajo, mostrar impaciencia con los alumnos o incluso producirse absentismo y abandono de la profesión. (Villa, 1997).

Como se puede apreciar hoy en día la respuesta al estrés se considera multidimensional incluyendo síntomas de las esferas físicas, cognitiva-subjetiva y conductual.

La persona también puede experimentar desde un punto de vista psico-social diversos estados emocionales y sentimientos de depresión, ansiedad, frustración, enfado e irritabilidad hacia los demás. Además, pueden producirse ciertos cambios en el funcionamiento cognitivo traducidos en dificultades para concentrarse, tomar decisiones o recordar cosas.

Los docentes alegaron a la pregunta qué tipo de ayuda pedagógica recibe de la dirección del centro y del ministerio de educación en relación con la prevención de situaciones estresante en su entrevista indicaron que:

“En el centro se realizan actividades que descarga energía como, por ejemplo, lanzar una pelota con todos los docentes esto nos ayudan a relajarnos y motivan para ser un buen trabajo”, “realizan terapias relajantes dirigida por los psicólogos y talleres pedagógicos que nos ayudan a que realicemos actividades para llevar a cabo los profesores con los alumnos, lo más importante con los talleres pedagógicos es que se pueden impartir en una única clase o en varias”, “se efectúan retiros espirituales” y “paseos”.

Citando del marco teórico (Peiró y Salvador, 1993) refieren Algunas normas básicas para la prevención del estrés y la ansiedad: dieta, descanso, Ejercicio físico, organización, solución de problemas y toma de decisiones, interpretación de situaciones y problemas, relaciones con los demás.

Así mismo se les pregunta cómo docente considera usted que la terapia de grupo contribuiría para contrarrestar el estrés laboral. Los docentes respondieron: “Si es la

forma de ayudar al cerebro y cuerpo a sentirse más relajado “, “claro, ya que todos estamos en un mismo barco y todos debemos de ayudarnos”, “por supuesto ya que te puedes relajar o expresar ciertas cosas que te molestan es decir te desahogas “.

Se Consolidó dos terapias que se pueden establecer para ayudar a los docentes a combatir el estrés la aromaterapia es un método natural bastante relajante y versátil. Lo único que necesitan es conseguir los aceites esenciales de flores o plantas para llenar tu ambiente con un toque fresco.

Sin embargo, el objetivo de la aromaterapia es que disfrutes de un momento de paz y tranquilidad. Por lo que es recomendable utilizar aromas que agreden para que te ayuden a alcanzar ese objetivo.

Otra de las terapias es la Yoga es una terapia que involucra los tres niveles del ser: espiritual, físico y mental. Lo que la convierte en una disciplina básica del Wellness (Bienestar) Involucra la meditación y trabaja a conciencia la respiración Con lo que serás capaz de sacar el estrés que inunde tu cuerpo y mente.

Al preguntarles qué acciones considera que debería implementar el centro educativo para un buen manejo entre el personal educativo respondieron: “*Seguir con los retiros espirituales y tener reuniones de convivencia* “, “*Acciones que se relacione con terapias meramente para el estrés*”, “*Más comunicación, menos acumulación de trabajo*”, “*Relaciones interpersonales a través de juegos recreativos*.

Establecer metas claras para el cuerpo docente, permitiendo tener una visión amplia de los aprendizajes que se pretenden lograr en los estudiantes; es decir, definición de objetivos en el logro de aprendizaje y las acciones que se tomarán respecto a cómo alcanzarlas “.

Los docentes respondieron a la interrogante qué tipo de ayuda le gustaría recibir por parte del centro educativo y del MINED para facilitar su desempeño respondieron: “*Charlas o talleres de cómo controlar el estrés* “, “*Buenas gestiones claras y bien definidas y comunicar en tiempo y forma* “.

La actividad educativa siempre ha tenido una doble función: Por un lado, se ha ocupado de la transmisión de conocimientos, la educación en valores, normas y actitudes. Por

otro lado, siempre ha realizado en paralelo una tarea específica de ayuda u orientación al alumno en el sentido de un aprendizaje mejor, de un rendimiento mayor, de atención individualizada a las necesidades educativas específicas de cada alumno, de preocupación por las circunstancias personales, de apoyo ante la toma de decisiones sobre el futuro.

La orientación educativa atiende al carácter personalizado e integrador de la enseñanza, pues se educa a personas concretas, con características particulares e individuales. Pero también se educa a la persona completa y, por tanto, hay que integrar los distintos ámbitos de desarrollo y las correspondientes líneas educativas.

Se desataca entonces en general, que los docentes muestran un buen afrontamiento al estrés realizan actividades que descarga energía y los motiva, ejecutando terapias de relajación dirigida por la psicóloga del centro escolar al igual que ejecutan talleres pedagógicos, efectuando retiros espirituales y paseos con los docentes. incentivándolos a que sean partícipes de más actividades que ayuden a confrontar el estrés tales como: la dieta, descanso, ejercicio físico, organización, solución de problemas y toma de decisiones, Interpretación de situaciones y problemas, relaciones con los demás, entrenamiento específico en técnicas de control de ansiedad y estrés.

VI. Conclusiones

En forma contundente los docentes reconocen la definición del estrés y alegaron que hay factores y emociones de mucho estrés tales como: la ira, ansiedad, nerviosismo, tristeza, culpa, concentración, alteraciones del sueño y del apetito. Fundamentando miedo de no poder resolver algún problema, por ende, generan actitudes de auto descalificación y frustración hacia sí mismo.

Luego de haber aplicado, procesado y analizado la información de los docentes del colegio san José primaria de Bluefields, a través de la aplicación de entrevista, se pudo llegar a las siguientes conclusiones:

- Puede concluirse que las manifestaciones ambientales del estrés en los docentes están asociadas con el ruido y el brusco cambio climático que tenemos en nuestra ciudad. No se encontró notabilidad relacionada con el tráfico intenso, mala iluminación, poco espacio disponible y la contaminación los docentes, al considerar que no puede hacer nada con los hechos del ambiente tiene dificultad en realizar su trabajo, no se envuelven en el logro de objetivos diarios y no se sienten motivados ya que les afecta de manera directa.
- Es evidente que muchos docentes del colegio San José, han padecido estrés en algún momento de su vida. Entre los principales agentes que causan estrés en los docentes se encontró la ansiedad, irritabilidad, problemas de sueño, depresión, que se presenta más cuando hay cortes evaluativos, fuertes responsabilidades en el hogar y en el trabajo, dificultad para concentrarse, recordar, aprender cosas nuevas y toma de decisiones desencadenando frustraciones, problemas de espalda y bajas defensas interrumpiendo el avance de otras asignaciones tales como: calificación de trabajos, planes de cada clase, evaluación de parciales, cierre de semestre entre otros.

La incapacidad de separar la vida privada de la profesional junto al poco tiempo que dedican a lo placentero o relajante puede llegar a conducir a un estrés cuyas consecuencias pueden ser potencialmente peligrosas afectándoles de manera negativa a la rutina del día a día.

- En forma contundente los docentes reconocen la definición del estrés y alegaron que hay factores y emociones de mucho estrés tales como: la ira, ansiedad, nerviosismo, tristeza, culpa, concentración, alteraciones del sueño y del apetito, cambios internos, cierres de notas, cuando no se brinda la información en tiempo y forma consideran miedo de no poder resolver algún problema, por ende, generan actitudes de auto descalificación y frustración hacia sí mismo.
- Se desataca entonces en general, que los docentes muestran un buen afrontamiento al estrés realizan actividades que descarga energía y los motiva, ejecutando terapias de relajación dirigida por la psicóloga del centro escolar al igual que ejecutan talleres pedagógicos, efectuando retiros espirituales y paseos con los docentes. incentivándolos a que sean participes de más actividades que ayuden a confrontar el estrés tales como: la dieta, descanso, ejercicio físico, organización, solución de problemas y toma de decisiones, Interpretación de situaciones y problemas, relaciones con los demás, entrenamiento específico en técnicas de control de ansiedad y estrés.

La salud mental de los docentes juega un papel fundamental por lo que se debe de promover un clima institucional de confianza, seguridad, respeto y valoración para la adopción individual de estrategias que garanticen la calidad de vida y la autorrealización hacia una excelente calidad de vida así mismo un alto desempeño laboral que garantice un aprendizaje superior al estudiantado, siendo esta una temática de mucha relevancia que certifique una buena estabilidad mental para un buen funcionamiento en lo laboral como en lo personal.

VII. Recomendaciones

Al Colegio San José y su Grupo Docente de Primaria.

- Incentivar las actividades, prácticas y metodologías que han permitido generar un buen ambiente laboral y tener bajos niveles de estrés en el grupo docente de primaria.
- Promover la atención individualizado a los docentes de primaria, esto con la finalidad de reducir el estrés y ansiedad mediante los psicólogos del centro de atención psicosocial CAPS.
- Reforzar los escenarios de encuentro y discusión con los padres de familia para entender las dificultades y posibles alternativas para vincularlos más directamente con la actividad escolar de sus hijos y para clarificar las expectativas que tienen del personal docente y las estrategias para llenar tales requerimientos.
- Promover el desarrollo profesional de los docentes como una medida de motivación para su carrera y crecimiento personal y también preventivo frente a las presiones y otros factores externos que inciden en el nivel de estrés.
- Brindar asesoría profesional a los docentes en la preparación y manejo de situaciones de afrontamiento de relaciones con los superiores, colegas o áreas administrativas de la institución. Se puede hacer de manera individual o grupal según la propia necesidad de la persona o del equipo de trabajo.
- Analizar los requerimientos o necesidades de recursos que puedan tener los docentes para desarrollar mejor su labor y definir si están en capacidad de atenderlos o evaluar alternativas para satisfacerlos.
- Revisar los niveles de carga laboral y considerar medidas específicas en caso donde estén sobrepasando las capacidades de los docentes para mantener en ellos un equilibrio psicológico.

Al Centro de Atención Psicosocial CAPS.

- Brindar atención individualizado a todos los docentes y de esta forma ayudarlos a que se integren de manera eficaz en sus labores diarias, mejorar sus relaciones sociales, sus emociones y sentimientos.
- Brindarles más seguimiento a las escuelas ya que este centro tiene un área de intervención así poder asesorar a los docentes para trabajar esta temática.

A) Ministerio de Educación MINED.

- Al ministerio de educación MINED: continuar siempre con las visitas, capacitaciones, talleres, entre otros. A los centros de educación primaria.
- Sugerimos la contratación de más personal para que den abasto con las visitas en las escuelas primarias.
- Flexibilizar los programas pedagógicos, esto con la finalidad de reducir posibles factores estresores que puedan presentarse en el ámbito educativo.
- Promover las evaluaciones de carga laboral a los docentes.

A la Universidad URACCAN.

- Darle continuidad a esta temática implementando estos estudios en otros colegios de la región dada la importancia del tema tomando en consideración que los docentes son una fuente muy valiosa para la educación de nuestros futuros profesionales.
- Impulsar estrategias mediante proyectos y capacitaciones por parte de los psicólogos egresados de URACCAN Promoviendo el bienestar de la salud mental en los docentes.

VIII. Lista de Referencia

Armony, v., (1997). "El análisis de datos cualitativos en ciencias sociales: nuevos enfoques y herramientas". *Revista de investigaciones folklóricas*, N.^o 12.

Baron, J.E. (1970) (Ed.). *Social and psychological factors in stress*. Nueva York: Holt, Rinehart & Winston.

Berrueta, F M.C., (2012). *Estrés del docente que labora en instituciones de educación básica* (Tesis). Universidad de Zulia. República Bolivariana de Venezuela.

Cano V, A. (2002). Factores Psicosociales que inciden en el estrés laboral. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés.

Castro, P. (2008). *El estrés docente en los profesores de escuela pública*. Tesis de Maestría en Educación. Pontificia Universidad Católica del Perú.

Cano, A., Merín Reig, J., & Tobal, J. M. (1995). Factores psicosociales que inciden en el estrés laboral. España.

Castrol Velnadrez, P. D. (2008). *El estrés docente en los profesores de escuela pública* Lima, Peru.

Cannon WB. *El papel de las emociones en la enfermedad*. Nueva York, NY: D. Appleton & Company; 1936.

Cohen Vázquez, I. (1977). *Manual de Psicología de la Salud*. Madrid: Pirámide.

Ekran, P.& Campos, J. (2003). *Richard Stanley Lazarus (1922-2002)*. American Psychologist.

Hernández Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Medología de la investigación* Quinta edición.

Hodgson Suárez, E., & Soto, A. (2013). Factores psicosociales del trabajo y Síndrome de Burnout en docentes universitarios, Bluefields, Nicaragua. Revista de estudio.

Lazarus, RS. (1966). Stress and emotion. A new synthesis. New York.

Lazarus, R.S. (2000). Toward better research on stress and coping. American Psychologist.

Perez, J. (2017). Trata el estres con PNL (Programación Neurolingüística). Divulgación, segunda edición: agosto 2018. España. Editorial Loisele.

Peiró y A. Salvador Scriven. M. (1993). Psicología sin paradigma. En L. Breger (Ed.): Modelos e integraciones de la Psicología Clínico-Cognitiva.

Villa. W. B. Y Stringer. DS. (1997-1999). Paradigmas y Ciencia normal en Psicología. Estudios de Ciencias.

Richard S. Lazarus D.L. (1986). Estrés y procesos cognitivos de Manuel Valdés; Barcelona, Martínez Roca.

Sampieri, R. H., Fernandez Collado, C., & Baptista Lucio , M. D. (2014). Metodología de la investigación (6ta ed.). Mexico: Mc Graw Hill.

Selye, H. (1956). The stress of life. research on life's stress. M.D. New York, McGraw-Hill.

Travers y Cooper. (1997). Asociación Americana de Psicología. Estrés en el lugar de trabajo.

Vera, E., Muñoz, S.I., Villa, C.Z., Rodríguez, A.S. y Godoy, G. (1999). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. Revista Intercontinental de Psicología y Educación.

Velandrez, P. d. (2008). El estres docente en los profesores de escuela publica. lima, peru.

IX. Anexos

9.01. Instrumento



Guía de entrevista Factores que intervienen en el estrés laboral de los docentes del Colegio San José. Bluefields, RACCS 2019

Entrevista # _____

Fecha: _____

Introducción:

Estimado (a) docente, directora, técnicos MINED y Psicóloga del centro educativo Colegio San José, somos estudiantes egresados de la carrera de Psicología en Contextos Multiculturales de URACCAN y actualmente estamos realizando un estudio cualitativo titulado. "Factores que intervienen en el estrés laboral de los docentes del Colegio San José. Bluefields, RACCS 2019" Por lo tanto, la aplicación de esta entrevista será para recopilar los datos necesarios para poder explorar las percepciones y actitudes de los docentes del colegio San José de la ciudad de Bluefields sobre los factores emocionales y ambientales.

Edad: _____

Religión: _____

Etnia: _____

Cuestionario:

I. Definir las manifestaciones ambientales del estrés laboral en los docentes del colegio San José.

1. ¿Cuáles factores ambientales consideraría que inciden en el padecimiento del estrés?
2. ¿En qué situaciones dentro del ámbito laboral se siente más presionado?
3. ¿Tiene control de sus estudiantes a la hora de impartir clases?

4. ¿Considera que el exceso de trabajo le impide concentrarse en otras funciones? ¿Por qué?
5. ¿Está satisfecho con el número de horas que trabaja? ¿Por qué?
6. ¿En su trabajo realiza tareas que requieren un alto nivel de concentración? ¿Cuáles?
7. ¿Cuál de estos factores ambientales considera usted que le impiden un mejor desempeño en su labor diaria? ruido, calor, espacio reducido, poca iluminación, condiciones salariales, medios y materiales ¿por qué?

II. Exponer las manifestaciones del estrés producida por los factores emocionales a docentes del Colegio San José.

1. ¿Se ha sentido cansado/a y que no puede pensar con claridad? ¿En qué ocasiones?
2. ¿Ha presentado síntomas de ansiedad o falta de energía en su trabajo?
3. ¿Padece de alguna enfermedad crónica? (migrña, hipertensión, colesterol, gastritis o diabetes) menciónela.
4. ¿Cómo docente cuál de estos factores considera usted que ha interferido en su labor diaria? irritabilidad, ansiedad, tensión muscular, preocupación excesiva? ¿Por qué?

III. Especificar las Emociones que estimulan en el docente el estrés laboral del colegio San José.

1. ¿Ha escuchado hablar del estrés laboral Cómo lo definiría?
2. ¿Qué le causa afectación emocional en su trabajo?
3. ¿Cuáles son los principales factores emocionales causantes del estrés laboral en su centro de trabajo?
4. ¿Ha presentado algunos de estos síntomas durante su jornada diaria de trabajo: temor, inseguridad, dificultad de pensar, ansiedad, ira o fatiga ¿cuál y en qué ocasión?
5. ¿Crees que ha influido tus emociones personales de manera negativa en tu labor diaria? ¿por qué?

IV Examinar las acciones de afrontamiento que realiza el colegio san José para la prevención del estrés en docentes.

1. ¿Qué tipo de ayuda pedagógica recibe de la dirección del centro y del ministerio de educación en relación con la prevención de situaciones estresante?
2. ¿Cómo docente considera usted que la terapia de grupo contribuiría para contrarrestar el estrés laboral?
3. ¿Qué acciones considera que debería implementar el centro educativo para un buen manejo entre el personal educativo?
4. ¿Qué tipo de ayuda le gustaría recibir por parte del centro educativo y del MINED para facilitar su desempeño?

9.02. Guía de observación

Propósito de la observación

La observación tiene como propósito guiarnos a identificar todas aquellas afectaciones emocionales y ambientales, por medio de un trabajo de atención, reflexión, análisis y recopilación de información, evidencias o productos escolares que nos permitan un acercamiento a sus habilidades, capacidades e intereses.

I. Características generales.

- Nivel y grado:
- Número de alumnos:
- Número estimado de maestros:
- Características específicas del salón:
- Tamaño estimado del espacio (exponerlo en medidas):
- Distribución del espacio:
- Recursos materiales:
- Apreciación general del espacio (si hace calor, frio, se siente encerrado, si el ambiente es relajado, se siente tenso, apretado, entre otros.)
- Características del docente (genero, edad, vestimenta, lenguaje verbal y no verbal):
- Características de los alumnos (distribución de género, edad estimada, uniforme, lenguaje verbal y no verbal)

9.03. Aval del tutor

AVAL DEL TUTOR

El tutor/a: Dionis Concepción Law Bucardo, por medio del presente escrito otorga el Aval correspondiente para la presentación de:

Perfil

Protocolo

Informe Final

Artículo Técnico

Otra forma de culminación (especifique):

A la investigación titulada: Factores que intervienen en el estrés laboral de los docentes del Colegio San José, Bluefields, RACCS 2019.

Desarrollada por el o los estudiantes: Br. Josselyn Walkiria Herrera Salazar y Br. Henry Clay Ingram Joiner

De la carrera: Psicología en contextos multicultural.

Nombre y apellido del tutor, tutora: Dionis Concepción Law Bucardo

Firma: Henry Clay Ingram

Recinto: Bluefields

Extensión: _____

Fecha: 30, marzo 2022

9.04. Formato de previo consentimiento e informado.



UNIVERSIDAD DE LAS REGIONES AUTONOMAS DE LA COSTA CARIBE
NICARAGÜENSE URACCAN-BLUEFIELDS

AVAL

AVAL CONSENTIMIENTO PREVIO, LIBRE E INFORMADO PARA INVESTIGAR Y
PUBLICAR

El Territorio/Comunidad/Empresa/ Barrio Central ave Reyes/Colegio San José del
municipio de Bluefields-Región Autónoma Atlántico Sur por medio del presente escrito,
otorga el consentimiento previo, libre e informado a URACCAN para que se realice la
investigación titulada: Factores que intervienen en el estrés laboral de los docentes
del Colegio San José Bluefields, Con el objetivo de: Efectuar nuestra investigación
monográfica para la culminación de nuestra carrera de Psicología en contextos
multicultural, la cual se desarrollará del 16 de noviembre al 26 de noviembre. Información
que será utilizada única y exclusivamente con fines académicos.

Las instancias correspondientes autorizan la publicación de los resultados de la
investigación, previa validación de los resultados en la comunidad/ organización.

Nombre y apellido del representante: Jasmina Colindres Bonilla

Cargo: Directora

Firma: Yulendry

Lugar: Col. San José

Fecha: 17 - 11 - 21

