



PROYECTO PSICOLOGÍA CLÍNICA

**AFECTACIÓN Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE PRIMERA INFANCIA 1-6 AÑOS, DEL
CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL DE MY HONEY KIDS, JULIO A SEPTIEMBRE 2023.**

AUTOR: MORA HERRERA JOHANNA ELIZABETH

DIRECTOR: PSCL. LUIS RENÉ IZURIETA. MSC

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO MAGISTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA (PSICOLOGÍA)

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA- UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS.

QUITO, SEPTIEMBRE 2023



AFECTACIÓN Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE PRIMERA INFANCIA 1-6 AÑOS, DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL DE MY HONEY KIDS, JULIO A SEPTIEMBRE 2023.

2. RESUMEN EN ESPAÑOL E INGLÉS.

El entorno educativo de la primera infancia (1-6 años) se caracteriza por ser dinámica y altamente demandante, tanto en aprendizaje como en comportamiento. El conocer los fondos, las causas, efectos y estrategias de afrontamiento al estrés son fundamentales. Los centros educativos son el lugar de formación de los niños, siendo el segundo hogar en sus vidas, por esta razón estos lugares de educación de primera infancia, escuelas, instituciones, etc., se ven enfrentados no solo al desarrollo de la parte cognitiva, a través de la enseñanza, sino que deben resolver problemas de disciplina, fisiológicos, como el mal control de esfínteres, alteraciones de la alimentación. Los docentes de primera infancia tienen que acompañar a los niños de esta edad en todos los procesos mencionados anteriormente, siendo el que los guía y les enseña cada día por medio de diferentes estrategias pedagógicas. Al identificar los niveles de estrés laboral en las docentes del Centro de desarrollo infantil MY HONEY KIDS, se promueve el bienestar de Salud Mental, realizando un estudio analítico, observando fenómenos singulares con la inducción y la formulación de leyes universales. Mediante el método deductivo se aplican esas leyes a situaciones particulares y a través de la síntesis, se integran conocimientos aparentemente no relacionados. Se recolectará la información mediante la aplicación de un test estandarizado, como el **“INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH (MBI)”**. La información será procesada y baremada manualmente. Conclusión: el estrés laboral influye en la calidad educativa, habiendo una asociación negativa entre los niveles de los profesores de infantes, el bienestar emocional y el aprendizaje de los niños. Las intervenciones para reducir el estrés, atenúan estas reacciones y mejoran el bienestar educacional de los profesores, con un consecuente mejor desempeño docentes, mayores logros académicos y un buen desarrollo socioemocional en los infantes, promoviendo un estado emocional saludable en las maestras de primera infancia.

PALABRAS CLAVE: ESTRÉS LABORAL, ESTRATEGIAS, AFRONTAMIENTO, COGNICIÓN, CONDUCTA.

ABSTRACT: The educational environment of early childhood (1-6 years) is characterized by being dynamic and highly demanding, both in learning and behavior. Knowing the roots, causes, effects, and coping strategies for estress is fundamental. Educational centers are the place where children are formed, being the second home in their lives. For this reason, these early childhood education places, schools, institutions, etc. Are faced not only with the development of the cognitive part through teaching but also have to deal with disciplinary and physiological problems, such as poor bladder control and eating disorders. Early childhood educators must accompany children of this age in all the mentioned processes, being the one who guides and teaches them every day through different pedagogical strategies. By identify the levels of work stress in teachers of the **MY HONEY KIDS** child, development center, mental health well-being is promoted, carrying out an analytical study, observing unique phenomena with the induction and formulation of universal laws.

Through the deductive method, these laws are applied to particular situations and through synthesis, apparently unrelated knowledge is integrated. The information will be collected by applying a standardized test, such as the "**MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI)**". The information will be processed and scaled manually. Conclusion: work stress influences educational quality, with a negative association between the levels of kindergarten teachers, emotional well-being and children's learning. Interventions to reduce stress attenuate these reactions and improve the educational well-being of teachers, with a consequent better teaching performance, greater academic achievement and good social-emotional development in infants, promoting a healthy emotional state in early childhood teachers.

Key words: work stress, strategies, coping, cognition, and behavior.

3. ÍNDICE DE CONTENIDOS

APECTACION Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE PRIMERA INFANCIA 1-6 AÑOS, DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL DE MY HONEY KIDS, JULIO A SEPTIEMBRE 2023.....	2
2. RESUMEN EN ESPAÑOL E INGLÉS.	2
3. INDICE DE CONTENIDOS	4
4. INDICE DE FIGURAS	6
5. INDICE DE TABLAS.....	6
6. INTRODUCCION.....	7
6.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
6.3 REVISIÓN BREVE DE LA LITERATURA PREVIA	11
7. JUSTIFICACIÓN	14
7.1 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	15
8. OBJETIVOS	16
8.1 OBJETIVO GENERAL	16
8.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	16
9. MARCO TEÓRICO	16
TEORÍA COGNITIVO-CONDUCTUAL Y JAMES WATSON:	19
10. MARCO METODOLÓGICO.....	26
1. DISEÑO DEL ESTUDIO.....	26
2. CONTEXTO.....	27
3. PARTICIPANTES Y MUESTREO.....	28
4. INSTRUMENTOS	29
5. PROCEDIMIENTOS.....	30
6. ANALISIS DE DATOS.....	30
7. PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES POR CADA OBJETIVO ESPECÍFICO	31
8. TABLAS GRÁFICOS.....	31
VARIABLES DE ESTUDIO.....	31
1. ESTRÉS LABORAL	31

2.	EDAD.....	31
3.	SEXO	31
4.	ESTADO CIVIL.....	31
5.	SEVERIDAD DE LA ALTERACIÓN DE LA SALUD MENTAL.....	31
	MATRIZ DE VARIABLES.....	32
9.	REFLEXIVIDAD.....	34
10.	CONSIDERACIONES ÉTICAS	35
	VIABILIDAD	36
11.	RESULTADOS ESPERADOS.....	37
12.	PROPUESTA DE INTERVENCION EN PSICOLOGIA CLINICA	38
13.	DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
14.	REFERENCIAS.....	46
15.	ANEXOS.....	49

4. ÍNDICE DE FIGURAS

1.	FASE DE LA ENTREVISTA	FIGURA 1	27
2.	MATRIZ DE VARIABLES DE ESTUDIO	FIGURA 1	30
3.	OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIANTES	FIGURA 2	31

5. ÍNDICE DE TABLAS

1.	PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES, DE ACUERDO AL OBJETIVO	TABLA 1	28
2.	PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES, DE ACUERDO AL OBJETIVO	TABLA 2	28-29

6. INTRODUCCIÓN

El presente proyecto desempeña un papel esencial en la comprensión y el análisis de un fenómeno crítico en el ámbito educativo: el estrés laboral experimentado por los profesores de infantes en centro de desarrollo infantil my honey kids. El entorno educativo de la primera infancia (1-6 años) se caracteriza por ser dinámico y altamente demandante tanto de aprendizaje, como de comportamiento, además de la parte socioemocional de los niños, buscando prevalezca una buena condición en la salud mental tanto en los docentes como en los estudiantes (Millán, E.2017, pag.15). Lo que plantea la necesidad de investigar a fondo las causas, los efectos y las estrategias para abordar el estrés laboral en este contexto.

Los centros educativos son el lugar de mucha permanencia de los niños convirtiéndose en su segundo hogar, con unos padres dedicados a trabajar la mayor parte del tiempo, lo cual no permite que estén presentes en el desarrollo de sus hijos la mayor parte del tiempo, a los que los ven en la noche, cuando están dormidos o los fines de semana.

También los abuelos maternos o paternos, desempeñan un aporte al cuidado de los nietos, muchos de ellos atravesando su edad dorada más conocida como la etapa de adultos mayores, que son consentidores y no todos están en buenas condiciones de salud mental o física, ya que en algunos comienzan con deterioros cognitivos y esto se torna perjudicial para los niños que tienen un cerebro que está en desarrollo. No hay reglas de conducta, la indisciplina desborda y no es fácil hacer un seguimiento de deberes y otras actividades emanadas de los centros educativos. Por consiguiente, no hay los suficientes estímulos en lenguaje, autoayuda, cognición, motricidad, socialización. Puede ser que no les falte la alimentación respectiva, o excedan en “comida chatarra”. No hay distracciones al aire libre y en algunos casos son hijos únicos, lo que induce a que se entretengan con los medios tecnológicos (televisión, tablet, teléfonos celulares), no hay un adulto quien juegue, ayude a modelar comportamientos, aprendizajes para su desarrollo en todas las áreas del desarrollo.

Enfocados en estos ámbitos, los centros infantiles, las escuelas, las instituciones educativas, se ven enfrentadas, no solo al desarrollo de la parte cognitiva a través de la enseñanza, sino que deben resolver problema de disciplina, niños sin control de esfínteres con 3,4, 5 años de edad, dificultades para alimentarse. Comienza la jornada diaria de las maestras resolviendo muchas historias de cada niño, con sus necesidades particulares de aprendizajes, y adaptaciones diferentes, lo cual se refleja en un exceso de carga laboral en algunas maestras, siendo propensas posiblemente a travesar estrés laboral, a veces podría agudizarse convirtiéndose en depresión o ansiedad. Se detalla el perfil de los niños, el ambiente en que se desempeñan, el rol de sus cuidadores, con la finalidad de exponer como

estos factores, se podrían convertir en factores estresantes en el aula para las maestras, ya que su concentración no solo está en las planificaciones de sus clases, también son formadores de niños en muchos ámbitos de su desarrollo, lenguaje, cognición, independencia de los niños, motricidad, además de moldear su comportamiento, considerando en algunas ocasiones una alta demanda laboral, afectando la salud mental de las docentes.

Los docentes de primera infancia son los encargados de acompañar a los estudiantes en la etapa más temprana de la vida y cumplen una labor importante en la sociedad ya que son de gran influencia en los niños. En la primera etapa de vida los niños están explorando lo que para ellos es un mundo nuevo y aun no tienen la independencia de realizar actividades sencillas de la vida diaria, como atarse los zapatos, comer, control de esfínteres, controlar sus emociones, comunicación clara, caminar, entre otros. Lo cual se refleja cuando asisten desde temprana edad a un jardín infantil, siendo el docente la guía y enseña cada día por medio de diferentes estrategias pedagógicas, y la lúdica buscando la independencia del niño (Rojas Camacho, 2020, pág. 9).

La base teórica que sustenta este estudio proporciona un cimiento conceptual sólido para explorar el impacto del estrés laboral en los educadores de infantes posiblemente afectando su salud mental, y el impacto que puede influir en el bienestar emocional y el aprendizaje de los niños en sus primeros años de vida, considerando que el 50% o más tiempo permanecen en las instituciones educativas. Lo cual repercutiría en algunos casos en el ambiente estresante para el docente afectando su salud mental. Para abordar esta problemática, se explorarán diversas teorías relacionadas con el estrés laboral, la educación infantil y las estrategias de afrontamiento.

Este proyecto busca contextualizar el fenómeno del estrés laboral en profesores de infantes a través de una comprensión integral de las teorías y hallazgos previos. Se abordarán conceptos clave como las demandas y recursos laborales, los factores de riesgo y protección, las estrategias de afrontamiento y las implicaciones del estrés en la calidad educativa. A través de esta exploración, se pretende esclarecer la naturaleza multidimensional del estrés laboral y su relevancia en el contexto específico de los profesores del Centro De Desarrollo Infantil My Honey Kids.

Un análisis detallado de estas teorías y su aplicación al campo de la educación infantil proporcionarán una base para comprender la relación entre el estrés laboral y su impacto en el desarrollo infantil, así como el impacto potencial de los factores estresantes en los docentes. Esta comprensión es esencial buscando desarrollar los métodos aplicables para el enfrentamiento e interpretación de los hallazgos del estrés laboral en los docentes actuales, para hacer recomendaciones para mejorar el bienestar de los docentes es fundamental. Identificar la salud mental de las docentes, saber si atraviesan una etapa de estrés, además de afrontarlo de manera adecuada, permitiendo que las aulas,

estén encaminadas por docentes saludables emocionalmente, considerando todo lo que representa en esfuerzo, emocional, mental, y físico con su labor escolar.

6.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés laboral en docentes de primera infancia 1-6 años, del Centro De Desarrollo Infantil My Honey Kids, siendo un desafío significativo, debido a las demandas únicas que necesitan los niños en su desarrollo, con ritmos, aprendizajes, conductas diversas, pueden convertirse en una presión, generando agotamiento emocional, además el intentar mantener un ambiente seguro, tranquilo, aumenta el posible riesgo de estrés laboral en las maestras, afectando su salud mental, y probablemente su desempeño en muchos ámbitos, como la interacción en sus clases y su entorno.

El estrés laboral puede incidir negativamente en el desempeño de los docentes de un establecimiento educacional, lo que ha dado origen a diversos estudios relacionados con la salud física y mental de los profesores. Especialmente los docentes de los establecimientos educacionales del sector público pueden enfrentar un excesivo número de estudiantes en aula, indisciplina, falta de interés por aprender y materiales de trabajo inadecuados; y entonces estos docentes podrían estar más expuestos a altos índices de estrés laboral. Esto podría significar una menor capacidad para generar procesos de aprendizaje profundos en el alumnado, y en el caso de directivos podría afectar su habilidad de gestionar eficientemente los recursos del establecimiento (S Zúñiga-Jara, Pizarro-León, 2018).

Como menciona S Zúñiga (2018), el impacto negativo que puede influir en el desempeño de los docentes en un establecimiento educativo, varias investigaciones, estudios, se enmarcan en la relación entre el estrés laboral, la salud física y mental de las docentes. Es importante considerar en algunas instituciones públicas, privadas, tienen un considerable número de estudiantes, enfrentándose a desafíos como la indisciplina, falta de interés por aprender y materiales de trabajo inadecuados (deberes escolares). Estos factores pueden aumentar la probabilidad de experimentar estrés en docentes y estudiantes. Como resultado, los docentes podrían tener dificultades para generar procesos de aprendizaje profundos para estudiantes, es importante abordar el estrés laboral en el ámbito educativo para promover un ambiente de trabajo saludable y mejores resultados educativos.

Los docentes de primera infancia son los encargados de acompañar a los estudiantes en la etapa más temprana de la vida y cumplen una labor importante en la sociedad ya que son de gran influencia en los niños. En la primera etapa de vida los niños están explorando lo que para ellos es un mundo nuevo y aun no tienen la independencia de realizar actividades sencillas de la vida diaria, como atarse los

zapatos, comer, control de esfínteres, controlar sus emociones, comunicación clara, caminar, entre otros y cuando asisten desde temprana edad a un jardín infantil el docente es quien le guía y enseña cada día por medio de diferentes estrategias pedagógicas el cómo ser independientes (Rojas Camacho, 2020 pág. 10).

Refiere Rojas (2020), los docentes de primera infancia desempeñan un papel crucial en los estudiantes en la etapa que es considerada la más temprana de su vida, como se ha mencionado, no solo en aprendizaje-enseñanza, sino socioemocional. Su trabajo en las aulas es de gran influencia en el desarrollo de los niños y tiene un impacto significativo en la individualidad, en la parte familiar, por ende, en la sociedad. Durante esta etapa, los niños están explorando, conociendo un mundo nuevo para ellos, aun no tiene una independencia en realizar actividades básicas de la vida diaria, como atarse los zapatos, comer, controlar sus emociones, comunicarse de manera clara, recordar que el lenguaje no necesariamente está completamente desarrollado, el mantener el equilibrio al caminar, entre otras habilidades. Cuando los niños asisten a un centro de desarrollo infantil, desde edades muy tempranas, los docentes los guían y enseñan a través de diversas estrategias pedagógicas, especialmente lúdico, para fomentar su independencia. Es importante que los docentes de primera infancia brinden un ambiente seguro y estimulante para que los niños puedan desarrollar estas habilidades de forma permanente, adecuada, generando un aprendizaje significativo en ellos.

El estrés laboral es un problema de salud pública que va en aumento y que no solo repercute en la salud de los profesionales en el área de la educación, sino en el desempeño profesional, lo que va a deteriorar la relación entre el maestro y el alumno. Para determinar el estrés laboral de las maestras parvularias en la asociación de centros infantiles de la provincia de Imbabura se aplicó a un total de 42 maestras de 10 centros infantiles dos test: test del síndrome de burnout (agotamiento laboral) y el test de estrés laboral, además de una encuesta que permitió determinar las causas del agotamiento y estrés laboral (Vinueza Mera, Andrea Soledad Acosta Cifuentes, María Belén 2014).

Vinueza (2014), menciona como el estrés laboral es un problema creciente en la sociedad actual afectando a diversos profesionales, incluyendo a los docentes. El estrés laboral puede tener un impacto en la salud física como la salud mental de los profesionales de la educación. Además, puede afectar el desempeño profesional, y en última instancia, la relación entre maestros y niños, afectando el ambiente dentro de las aulas. Cuando los docentes experimentan altos niveles de estrés, pueden presentar dificultades para mantener una comunicación efectiva, mostrar empatía y brindar un

ambiente aprendizaje positivo. Por lo tanto, es importante abordar el estrés laboral en el ámbito educativo para promover un entorno saludable y propicio para el aprendizaje.

6.3 REVISIÓN BREVE DE LA LITERATURA PREVIA

- Como menciona Bordalejo (2011) el enfoque tiene la pretensión de intentar suministrar la información más relevante para resolver los problemas más concretos que se resuelven en la clínica, especialmente en lo relacionado al trastorno por estrés y adaptativos. Ayuda en el proyecto a tener una visión más clara de los trastornos que se generan por el estrés no detectado, o tratado a tiempo, llevando a tener un abordaje multidisciplinario de psicología y psiquiatría. (Bordalejo, D, y colaboradores. 2011. Manual de clínica y terapéutica en psiquiatría. Argentina. Letra viva. Isbn978-950- 649-240-3, págs. 162-169).
- Crisol y otros autores (2014), en la web, menciona la importancia de la ética en la práctica profesional enfocada a la educación, la clave es enfocarse no solo en el ámbito académico sino verlo de forma íntegra con la ética. La práctica docente implica una adecuada formación ética en forma global y en todos los ámbitos, sin que se lo convierta en un componente sistemático, dentro del proceso pedagógico de los maestros, hacia la mejora de la práctica docente a partir de la ética profesional. Crisol-Moya, M. Romero López, M.A. (2014). “práctica docente versus ética docente”. Journal for educators, teachers and trainers, vol.5. (2), pp. 23–35).

https://scholar.google.com.ec/scholar?q=%5bhttp://hdl.handle.net/10481/39345%5d&hl=es&as_sd t=0&as_vis=1&oi=scholart

- Delgado (1993) dice, es evidente que el permanente estrés que vivimos en el presente aumenta de la frecuencia de las neurosis y de las reacciones psíquicas anormales. Según algunos teóricos la neurosis puede constituir la fase inicial o el componente obligado de casi toda enfermedad y en la que el estrés puede exacerbar los síntomas. (Delgado, D. diciembre de 1993. Curso de psiquiatría. Lima-Perú. Sexta edición. Págs.361-362).
- Refiere m.sc. Jannet Morales (2015), se ha entendido que hay rasgos de personalidad que son decisivas en el accionar de las personas y que son hasta más significativas que la clase social y la inteligencia. Hay un amplio consenso en reconocer el peso de la interacción entre la naturaleza (nuestras características genéticas y congénitas) y el ambiente en la configuración de la personalidad y su impacto en muchas de las acciones del ser humano. (m.sc. Jannet

morales. Abril 2015. Estrés laboral del docente y su incidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas de cuatro años de edad. Título de tecnóloga en: desarrollo del talento infantil, pág.: 11).

[https://www.google.com/search?sca_esv=560886015&sxsrf=ab5stbibqf9faahhhirmsqxm7ikww2qw:1693279955641&q=\(m.sc.+janette+morales.+abril+2015.+estr%3%a9s+laboral+del+docente+y+s+incidencia+en+el+desarrollo+integral+de+los+ni%3%b1os+y+ni%3%b1as+de+cuatro+a%3%b1o+s+de+edad.+t%3%adtulo+de+tecn%3%b3loga+en:+desarrollo+del+talento+infantil,+p%3%a1g.:+11\).&spell=1&sa=x&ved=2ahukewi0k4uy94cbaxvottabhznqcu0qbsgaegqibxab](https://www.google.com/search?sca_esv=560886015&sxsrf=ab5stbibqf9faahhhirmsqxm7ikww2qw:1693279955641&q=(m.sc.+janette+morales.+abril+2015.+estr%3%a9s+laboral+del+docente+y+s+incidencia+en+el+desarrollo+integral+de+los+ni%3%b1os+y+ni%3%b1as+de+cuatro+a%3%b1o+s+de+edad.+t%3%adtulo+de+tecn%3%b3loga+en:+desarrollo+del+talento+infantil,+p%3%a1g.:+11).&spell=1&sa=x&ved=2ahukewi0k4uy94cbaxvottabhznqcu0qbsgaegqibxab)

- Feixas (2018), menciona en su libro, se ha entendido que hay rasgos de personalidad que son decisivas en el accionar de las personas y que son hasta más significativas que la clase social y la inteligencia. Hay un amplio consenso en reconocer el peso de la interacción entre la naturaleza (nuestras características genéticas y congénitas) y el ambiente en la configuración de la personalidad y su impacto en muchas de las acciones del ser humano, además cómo influye la personalidad en la influencia para atravesar episodios de estrés laboral. Metodología de la investigación. Ediciones del aula taller. (personalidad significados personales y sentido de identidad. Editorial bonal letra alcompas, s.l. España 2018. Isbhn 978-84-17177-73-7. Págs. 51-52).

https://scholar.google.com.ec/scholar_url?url=https://www.raco.cat/index.php/apuntsefd/article/download/377161/470445&hl=es&sa=x&ei=nmjtznoil-jy9yp-cmdoao&scisig=afwwaeyurahcmftrkizw694kef8p&oi=scholar

- Heinze, G (2001). Las alteraciones psiquiátricas solo pueden entenderse a partir de una génesis multifactorial, interviniendo factores neurobiológicos y factores psicosociales. La respuesta cerebral al estrés se relaciona íntimamente con el sistema inmunológico, con formando un gran eje psiconeuroinmunoendocrinológico, en muchas ocasiones hay que considerar el estrés desde un enfoque multidisciplinario, especialmente cuando se enfoca a otros trastornos de salud mental, como depresión o ansiedad, entre otros. (Heinze, g. 1 febrero 2001). Mente-cerebro: sus señales y su repercusión en el sistema inmunológico. Salud mental vol. 24, n°3, págs. 3-4.

- Martínez, H (2012). Escribe y describe los procesos de estrés laboral y desgaste profesional

En el proyecto que está encaminado a identificación y afrontamiento de estrés de los docentes, es indispensable conocer el desgaste de los maestros en las aulas. (Martínez, H. 2012). Metodología de la investigación. Cangare learning editores.

<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3180/1/77341.pdf>

7. JUSTIFICACIÓN

El mundo acelerado y globalizado ha conllevado que las respuestas adaptativas de nuestro organismo se pongan en acción, mediante conductas de ajuste a los cambios súbitos que se producen en el entorno, la mayoría son reactivos a situaciones vitales estresantes o crisis biográficas en las cuales la reacción emocional y conductual del individuo es muy importante como para producir un intenso malestar mayor de lo esperable en relación al factor estresante, con afectación en diferentes áreas de la vida de un sujeto (sociales, laborales, familiares, académicas) que puede ser temporal y mucho va a depender del desencadenante que lo propició (Bordalejo, D. 2011) .

Debido al rápido cambio y la globalización del mundo, la respuesta adaptativa del organismo se lleva a cabo a través de comportamientos adaptativos, es decir a cambios rápidos del medio ambiente. La mayoría son reacciones de una crisis biográfica en la que comienzan situaciones de la vida estresante o emocional para el individuo. La respuesta conductual de una persona es muy importante para provocar una ansiedad fuerte que es mayor de lo esperado y afecta una variedad de dominios en relación con el factor estresante. Se estima que un cambio de vida del sujeto (social, laboral, familiar, académico) que es de carácter temporal y altamente dependiente del desencadenante que lo provocó. Bordalejo menciona que los estresores que más comúnmente puede generar trastornos son los problemas de pareja o separación, inmigración cambios de lugar o residencia, dificultades económicas serias y detección o afrontamiento de enfermedades médicas. Poco se cita el estrés laboral, especialmente en docentes, ya que es la profesión que más se encuentra influenciada por los nuevos retos que imprime el siglo (Bordalejo, D. 2011, pág. 11).

Los factores estresantes más comunes que pueden causar discapacidad son problemas de relación y separación, inmigración, transferencias, o reubicaciones de trabajo, dificultades financieras graves, y la percepción además del manejo de enfermedades médicas. Rara vez se menciona el estrés laboral, especialmente entre los docentes, ya es la ocupación más afectada por los nuevos desafíos que plantean en este nuevo siglo, tanto para estudiantes como para los maestros.

El aporte que se busca con este proyecto, es identificar el estrés laboral aplicando el test que se mencionan a continuación:

El **TEST MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI)** enfocado para medir el estrés laboral. Se plantea aplicar en las/los docentes, la técnica de relajación (terapia tercera generación) que se desarrollará a lo largo del trabajo, ayudando a enfrentar el estrés, evitando que se convierta en ansiedad, depresión, entre otros trastornos de salud mental.

El aporte a la sociedad sería no solo atenuar el estrés en las docentes, sino también, bajar el impacto que este se reflejaría en sus clases en las aulas, por ende, habrá más entusiasmo, amor, que estará directamente proyectado en los niños de la institución educativa. Además, cada acción que enfrenta la maestra, lo hará de una forma positiva, aprendiendo a manejar el estrés laboral.

El desarrollo de este tema es importante, ya que con toda la carga o presión que enfrentan los/las maestras, necesitan cuidar su salud mental, en conjunción con valores y emociones positivas.

La aplicación del proyecto está enfocada a seis (6) maestras mujeres de clase media y cuatro (4) ayudantes de aula, entre 23-30 años, en donde reflejan agotamiento mental, físico, menor rendimiento en las aulas, por ello se presume que existan o estén atravesando algún problema de estrés (mediante la técnica de la observación del ambiente).

Se utilizará las dos técnicas (relajación, mindfulness centrarse en el presente, terapias de tercera generación), en la mitad de las docentes respectivamente. La primera será mediante una relajación que tendrán que hacerlo siempre, que estén expuestas a una situación estresante, o mejor aún antes o luego de empezar sus labores educativas, en cuanto a la atención plena se enfocara en el presente, se recomienda realizar dos sesiones a la semana, máximo 3 semanas, luego se aplicara el re test, para evaluar los resultados al combatir o redirigir el estrés con esta intervención del proyecto.

El Centro Del Desarrollo Infantil My Honey Kids, tiene 19 años educando niños 1-6 años, en la primera infancia, razón por la cual se eligió este lugar, además trabajo de forma externa durante 15 años, siempre han estado enmarcados en el tema de la educación inicial de primera infancia, se presume que las maestras pasan agotadas, sin embargo en este año 2023, se visualiza un decaimiento más que en años anteriores, quizá el estrés en ellas está presente o en etapa de aumento (mediante la técnica de observación del ambiente).

7.1 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es el nivel de afectación del estrés experimentado por las maestras del Centro De Desarrollo Infantil My Honey Kids de la primera infancia 1-6 años?

8. OBJETIVOS

8.1 OBJETIVO GENERAL

Identificar la afectación generada por el estrés laboral en las docentes de primera infancia del Centro De Desarrollo Infantil My Honey Kids.

8.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las causas principales del estrés laboral en las maestras de primera infancia del centro de desarrollo infantil my honey kids.
- Evaluar el impacto del estrés laboral en la salud mental y el bienestar emocional de las maestras, utilizando medidas cuantitativas como los test considerados en el proyecto y cualitativas (observación directa, u entrevista) para comprender la prevalencia de síntomas de agotamiento, estrés y desgaste emocional.
- Establecer las estrategias de afrontamiento mediante la técnica de terapias de tercera generación, utilizadas por las maestras para gestionar el estrés en el entorno laboral, explorando tanto las prácticas personales como las medidas institucionales de apoyo y capacitación.

9. MARCO TEÓRICO

El estrés laboral en las maestras de primera infancia, es un tema que tiene varias investigaciones, sin embargo, el plantear no solo la identificación del estrés, también se plantea una de las muchas técnicas existentes para enfrentar el estrés laboral. Luego de la aplicación de uno de los test mencionados, mismos que están enfocados para la identificación del estrés laboral, se propone aplicar la técnica (relajación, mindfulness centrado en el presente, terapias de tercera generación) dependiendo del tiempo, y la adherencia terapéutica en el proceso de la aplicación del proyecto. Se refiere algunas citas en donde se parafrasea, buscando conocer el estrés laboral, y la afectación en los individuos, en muchas ocasiones no solo es necesario definir, si existe o no estrés laboral, lo importante es aprender, conocer, poner en práctica la técnica, para enfrentarlo, evitando que se convierta en un trastorno de comportamiento, o mucho más en una patología, que afecte el estado emocional, o la salud mental de los docentes, e incluso, una afectación de sus estudiantes, y por ende en la enseñanza-aprendizaje.

Delgado (1993) refiere, que el estrés es una respuesta del organismo, en algunas ocasiones si es agudo podría ayudar al individuo para sus procesos adaptativos, esto explica que existen muchos sobrevivientes, aprendiendo a desarrollar un afrontamiento al estrés, lo cual puede plasmarse en una resiliencia. (Delgado. H.1993, pág.6).

El estrés laboral (burnout) es otro tipo de estrés que se da en el trabajo, con una gradual pérdida de energía hasta llegar al agotamiento, sobre todo desmotivación en sus labores, ansiedad, depresión y trastornos del sueño. Todo esto imprime en la persona gran esfuerzo, para que puede sobrevivir en un mundo globalizado, especialmente en docentes de primera infancia. Pero, no solo el ambiente crea el estrés, sino que también la susceptibilidad individual, explicada a través de la génesis multifactorial, con factores biológicos (neurotransmisores cerebrales) y factores psicosociales (Rodríguez Carvajal, 2011, pag.65).

También pueden existir crianzas, creencias, modelos de conductas aprendidas de sus pares, o cuidadores, que las hacen más propensas al estrés. Las maestras tienen jornadas extenuantes de más de 8 horas laborales, sin descanso, lo cual limita, sus relaciones familiares, sociales, actividades personas que les permitan trabajar en su salud mental, por lo tanto, su alto rendimiento en las aulas, las puede llevar a estresarse. Es fundamental mencionar la teoría del caos, que explicaría que en todos los sistemas dinámicos hay una dependencia sensible a las condiciones de estímulo inicial que siempre determina conductas inestables. El hombre en general, y el docente en particular que trabaja en condiciones crónicas de estrés, no escapa a este paradigma de desequilibrio-respuesta adaptativa-nuevo desequilibrio-nueva adaptación.

Como plantea Andrea Márquez (2002), experta en este tema: “somos sistemas fractales, como todo el resto del universo y la eterna posibilidad de cambio determina a los sistemas vivos” (Márquez, A, 2002). El concepto de estrés es conocido desde el pasado, pero las concepciones actuales se inician cuando Walter Cannon (1929), describe en animales la reacción de lucha-huida como respuesta ante situaciones de amenaza, y que es una respuesta simpática adrenal. Posteriormente hay el aporte de Hans Selye (1935), al introducir el concepto de estrés como respuesta no especificada del cuerpo a diferentes tipos de estímulos.

En cambio, Mason (2002) cuestiona la inespecificidad del estímulo, planteando que el estímulo estresor debe ser inédito para para desencadenar una activación del sistema, siendo el primero que propone las características específicas del estresor, dependiendo de la evaluación psicológica previa de cada individuo hacia ese estresor. J. Henry agrega que la respuesta, además de ser inespecífica, es pluridimensional, pudiendo ir desde la activación

simpática (control situacional) a la activación del eje adrenal (pérdida del control). Plantea diferentes dimensiones fisiológicas y de respuestas cuantitativas individuales en función a la evaluación cognitiva. Por otro lado B. Bohus desarrolla un esquema integrador biológico-cognitivo, señalando que la respuesta depende por un lado de las características y de la duración de los estresores y por otro de la posibilidad de predecir la situación. Como vamos viendo, se hace hincapié en las estrategias de afrontamiento utilizadas, según los sistemas biológicos involucrados y su estado en el momento de la respuesta (Márquez, A, 2002).

La importancia que tiene el tema del estrés laboral en la población en general, sin embargo, el enfoque es en las maestras de educación de primera infancia, en donde las aulas se convierten en el segundo hogar. Niños que llegan en pijamas, sin desayuno en muchas ocasiones, con temor al separarse de sus padres durante el período que pasan en el centro de desarrollo infantil, en el aula en el desarrollo de las clases no hay disciplina, normas, o reglas, e incluso hay infantes que pelean mucho con sus compañeros, es decir todos estos factores que se presentan en las clases aproximadamente entre 15-20 niños, todos los días, por más de 10 horas diarias, puede afectar la salud mental, además, si a esto sumamos que el sueldo no necesariamente va acorde a sus labores, o actividades que realizan como docentes. “Los cuidadores habituales pasan muchas horas con los niños ofreciendo gran número de oportunidades para aprender” (M Cañadas Pérez - Edetania, 2012).

El estrés laboral en docentes es un fenómeno que se ha presentado desde hace varias décadas, en el mundo, en donde existen varios enfoques científicos, además de distintas teorías buscando explicar las causas y las consecuencias del estrés laboral enfocada en las docentes de primera infancia. Una de las teorías que se conoce es el desgaste profesional, conocida como el síndrome de burnout. Se considera que el estrés pasa a un estado agudo. Es importante considerar que el estrés laboral, se centra en las demandas laborales, y los recursos disponibles por las docentes para enfrentarlos, de allí viene la importancia de la aplicación de una o varias técnicas que se han mencionado, para su afrontamiento.

También se debe tomar en cuenta los factores individuales, el entorno, ambiente, la personalidad, las habilidades personales o grupales de afrontamiento, los factores contextuales como el clima laboral, e incluso cultural, definirán la manera como se aborda el estrés laboral en las maestras desde una perspectiva multidimensional.

Luego de detallar las teorías, el proyecto será desarrollado desde la teoría cognitivo-conductual, específicamente relacionadas con el estrés laboral en profesores de los niños, ya que el estrés puede

tener consecuencias negativas a nivel individual, y además afectar a los estudiantes, por lo tanto, es fundamental, el planteamiento, la aplicación, e implementación de estrategias y manejo del estrés, mejorando el clima laboral y la salud mental.

TEORÍA COGNITIVO-CONDUCTUAL Y JAMES WATSON:

Lira, N. A. H. (2007). La Teoría Cognitivo-Conductual es un enfoque psicológico que explora la interacción entre pensamientos, emociones y comportamientos, y cómo estos factores influyen en la experiencia humana. En el contexto del estrés laboral, esta teoría sugiere que los patrones de pensamiento y las respuestas conductuales pueden contribuir al desarrollo y la gestión del estrés.

Como refiere Lira (2007), James Watson es conocido por su teoría del condicionamiento clásico, que es un componente fundamental de la teoría cognitivo-conductual. Esta teoría sostiene que las respuestas emocionales pueden ser condicionadas por estímulos previamente neutros a través de la asociación repetida. En el contexto del estrés laboral, esto podría significar que ciertas situaciones o demandas laborales se asocian con respuestas de estrés debido a experiencias previas.

En los últimos años ha surgido un interés creciente por integrar los diversos enfoques que cohabitan en la terapia cognitivo conductual (tcc). Sin embargo, la integración en la tcc puede ser identificada desde sus comienzos. Este artículo presenta dicha evolución caracterizada por un proceso dialéctico de tensiones e integración, exponiendo los principios que pueden promover la integración en dos direcciones. Primero, las bases sobre las que es posible asentar la integración de los enfoques que coexisten en el campo de la tcc. Segundo, la tesis de que la tcc puede ser el pivote que potencie la integración de los modelos terapéuticos. Los tres principios nucleares que sirven para facilitar dicha integración son a) el empleo de un modelo amplio de procesamiento de información; b) el diseño y la aplicación de intervenciones que atiendan a los niveles de la conducta y la experiencia; y c) el papel central de la personalidad, (Fernández Álvarez, J.2017).

En el caso de profesores de infantes, la teoría cognitivo-conductual puede ayudar a entender cómo los pensamientos y las creencias sobre las demandas laborales, la interacción con padres y colegas, y las responsabilidades administrativas pueden influir en la percepción del estrés. Los educadores pueden desarrollar patrones cognitivos negativos, como anticipar situaciones estresantes, lo que a su vez puede aumentar la reacción de estrés en esas situaciones.

Además, las estrategias de afrontamiento que se emplean para manejar el estrés también pueden estar influenciadas por la teoría cognitivo-conductual. La identificación y la modificación de patrones de pensamiento disfuncionales, así como la adopción de enfoques de resolución de problemas, pueden ser efectivas en la reducción del estrés.

Menciona, Pellón, R (2013), la teoría del condicionamiento clásico de Watson también podría aplicarse al estrés laboral. Si un profesor de infantiles ha experimentado situaciones estresantes repetidamente en su entorno laboral, es posible que comience a asociar automáticamente esas situaciones con respuestas de estrés, incluso antes de que ocurran.

Lira, Nicolás Alejandro Hernández (2007). En resumen, la teoría cognitivo-conductual, incluida la teoría del condicionamiento clásico de James Watson, ofrece un marco útil para entender cómo los pensamientos, las respuestas emocionales y los comportamientos pueden interactuar en el contexto del estrés laboral en profesores de infantiles. Esto puede ser esencial para desarrollar intervenciones efectivas que aborden tanto los aspectos cognitivos como conductuales del estrés en esta población.

Las teorías existentes ayudarán a contextualizar y analizar el estrés laboral en profesores de infantiles.

Teorías del estrés laboral:

- Modelo de demandas y recursos: describe cómo las demandas laborales y los recursos pueden influir en la percepción de estrés (Bakker, Demerouti y Euwema, 2005).
- Modelo de desgaste de Siegrist: aborda la relación entre el esfuerzo invertido en el trabajo y las recompensas obtenidas, (hurtado, d., & Pereira, f. 2012).

Teoría de la detección del estrés: explica cómo las personas perciben y evalúan las situaciones estresantes, (Hernández, r. 2011). “El contexto de la posmodernidad y de un mundo tecno-globalizado, repercute en este nivel educativo tanto en su misión como en su función social, los trabajadores de educación básica no solo tienen por encargo la formación del niño o adolescente, sino también cubrir los espacios de aprendizaje que la familia no puede suplir unido a las demandas de eficacia y a la influencia de las condiciones de trabajo en la cultura organizacional escolar, (Saldaña Orozco, C, 2019)”.

Enfocado en las investigaciones previas que han abordado el estrés laboral en el ámbito educativo, específicamente en profesores. Discute cómo las características únicas de la enseñanza infantil pueden generar estrés, como las demandas emocionales y la carga de trabajo en las aulas, además de todos los ámbitos individuales que deben enfrentar, es importante considerar que no solo se puede enfocar como maestras, sino también mirar todo el contexto ambiental.

Refiere Veras, I (2020), el estudio del estrés laboral es de gran interés por los efectos negativos que genera en la salud de las personas y las organizaciones. El objetivo de este trabajo es el análisis de las investigaciones sobre estrés laboral docente durante cada período escolar. Comprende un proceso reflexivo sobre el rol del profesor, su situación socio-laboral y sus influencias en el desarrollo integral de los estudiantes, entendiendo las mismas más allá del cumplimiento de una malla académica. La interferencia del estrés laboral de las docentes que pueden afectar la calidad de la enseñanza y el aprendizaje de los niños. Examina investigaciones que vinculen el bienestar de los profesores con el desarrollo de los estudiantes, además alcanzando una diada en la estabilidad emocional de alumnos y docentes.

Identifica los factores que pueden aumentar o mitigar el estrés laboral en profesores de infantes. Esto puede incluir el apoyo administrativo, la formación en manejo del estrés y el ambiente de trabajo, desde la parte cognitiva conocer la importancia de tener un desempeño que no se vea involucrado el estrés. Reconocer la afectación o la interferencia del aprendizaje, de la calidad de enseñanza además en la parte conductual, por ello es necesario un adecuado afrontamiento del estrés, siempre con la premisa de la importancia de la salud mental individual, y colectiva, mejorando la sociedad, no solo con educación enseñanza-aprendizaje, también considerando la salud como parte integra del desarrollo humano.

Lazarus y Folkman (1984), el “esfuerzo” cognitivo y conductual que debe realizar un individuo para manejar esas demandas externas (ambientales, estresores) o internas (estado emocional) y que son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona, es lo que se ha acordado denominar estrategias de afrontamiento.

Las estrategias de afrontamiento utilizadas por los profesores para lidiar con el estrés laboral. Examina investigaciones que evalúen la eficacia de intervenciones como la capacitación en manejo del estrés y la promoción del bienestar psicológico-emocional, enfocados siempre una buena salud mental, y un buen desempeño en la enseñanza-aprendizaje.

El estrés laboral y el afrontamiento por parte de algunas maestras de primera infancia, no es fácil, ya que en muchos casos deja de ser una respuesta y se transforma en trastornos, sea de ansiedad, fóbicos, desadaptativos o depresivos. Sin embargo la mayor parte de las profesoras eligieron esa noble labor de educar, pero no solo desde la enseñanza académica, sino que tienen muy desarrollado el amor para sus niños, el amor al cuidado de los demás y la empatía que desarrollan en su aula, hacen que cada día conozcan a cada estudiante, sus particularidades, sus gustos, su comportamiento, y muestran afecto a sus dicentes, creando un ambiente que les permite avanzar, aunque en muchas ocasiones, las causas, las particularidades del ambiente heterogéneo y muchas horas laborales,

exceso del número de niños en las aulas, y la sobrecarga de actividades, pueden ser un atentado a la buena predisposición para conservar una adecuada salud mental. (Márquez, S, 2006).

Con este proyecto, se intenta encumbrar la vocación profesional del profesor quien no tiene que olvidar dar una atención de excelencia a los infantes de a etapa preescolar por esta razón, se hace mandatorio, presentarles una técnica de afrontamiento y recuperación ante el estrés, buscando además la prevalencia de la salud mental en las docentes, y por ende en los niños.

En general la edad promedio de las maestras del Centro De Desarrollo Infantil My Honey Kids es de: 23-30 años, lo cual hace que, al asumir como docentes de párvulos, comiencen recién a tener experiencias con ellos, para lo cual tiene que ir controlando su carácter, temperamento y muchos rasgos de personalidad; la mayor parte son madres de niños pequeños a quien no pueden hacer un seguimiento adecuado en su crecimiento, y esto también se convierte en fuente de estrés.

Una herramienta como la relajación (terapia de tercera generación), y la concentración en el presente (mindfulness), podría generar un hábito en la vida diaria con lo cual se preservará una buena salud mental y un bienestar emocional, generando un excelente desempeño, y afrontamiento rutinario, dentro del aula y en todos sus entornos. Además, les accederá generar una palabra que está muy en boga en esta época, como la RESILIENCIA emocional, es decir, la capacidad de enfrentar las difíciles circunstancias en el aula cada año, buscando cada vez más, la capacidad de imponerse ante los infortunios. Recordemos finalmente que tener mecanismos adaptativos y resilientes, hará más fácil el enfrentar situaciones aversivas y salir airoso. “hay que pretender que las condiciones externas, cambien a un ambiente familiar y social rico en afecto y en expectativas, que facilite un amplio repertorio de oportunidades en las crisis vitales, logrando un individuo autónomo y autorregulado con estrategias analíticas para resolver problemas, y esto es lo que se requiere en educación, ya que estos docentes trabajan con niños, que se encuentran en pleno modelaje” (Márquez, A, 2002).

“El estrés ha despertado el interés de investigadores del área de la salud, por su consideración como la “enfermedad del siglo veinte” (Anitei, Stoica y Samsonescu, 2013, p. 1011).

Estado de tensión psicológica y fisiológica, afectación de la salud mental, resultante de la percepción de desequilibrio entre las demandas del entorno laboral y los recursos disponibles para afrontar esas demandas. Especialmente como se ha detallado las variantes de ambientes, de estudiantes a los que se enfrentan las maestras en la actualidad, considerando que el rol de los profesores en el aula, ha variado en esta época. El estrés laboral puede manifestarse a través de respuestas emocionales, cognitivas y físicas, cambios de comportamiento, cansancio fácilmente, irritación, e incluso descuido en cubrir, o cumplir con necesidades básicas a las cuales han estado acostumbrados a desempeñar sin dificultades.

Los educadores que trabajan con niños en su primera infancia, generalmente en edades de 1 a 6 años. Su rol implica no solo la transmisión de conocimientos, sino también el cuidado y el apoyo emocional de los niños durante su desarrollo temprano, considerando que ahora hay una gran afluencia, e influencia de los padres en las aulas, también deben estar preparados para la relación más directa con padres de familia.

Estrés laboral: estado de tensión psicológica y fisiológica resultante de la percepción de desequilibrio entre las demandas del entorno laboral y los recursos disponibles para afrontar esas demandas. Una de las principales demandas es la carga laboral, que no siempre esta enlazada con las horas de trabajo, es decir las cargas en exceso aportan al desequilibrio en el desempeño de las maestras. El estrés laboral puede manifestarse a través de respuestas emocionales, cognitivas y físicas.

Profesores de infantes: educadores que trabajan con niños en su primera infancia, generalmente en edades de 1 a 6 años. Su rol implica no solo la transmisión de conocimientos, sino también el cuidado y el apoyo emocional de los niños durante su desarrollo temprano, siendo una base definitoria en muchos casos para la alegría, bienestar emocional de los niños, siempre recordando que el rol del maestro no solo es transmitir conocimiento, sino bienestar, y equilibrio emocional, de esto dependerá muchas veces la asistencia de los infantes a sus aulas, e incluso su nivel de rendimiento académico.

Las investigaciones previas sobre el estrés laboral en profesores de infantes han proporcionado información valiosa, pero también han revelado ciertas limitaciones y vacíos en el conocimiento que motivan la necesidad de la investigación actual. Algunas de estas limitaciones y vacíos incluyen:

A escala mundial el fenómeno del estrés ha sido objeto de múltiples investigaciones, desde los hallazgos de Hans Selye que marcaron hito en lo referente al síndrome del estrés en sus diferentes etapas de alarma, resistencia y agotamiento del cuerpo frente a las demandas situacionales de la vida; hasta las recientes investigaciones en el campo de la salud que abordan el estrés en sus manifestaciones biológicas, psicológicas y sociales como entidades en permanente interacción. En los últimos años ha proliferado el interés por el estudio de los factores, presiones y demandas que generan estrés en el trabajo y afectan la salud. Levi (2005), reitera que la relación entre condiciones de trabajo y salud es recíproca: las condiciones de trabajo afectan la salud y la salud afecta la productividad de las personas.

Muchas investigaciones previas sobre estrés laboral en educación se han centrado en niveles educativos más avanzados. Esto ha dejado un vacío en la comprensión del estrés específico que enfrentan los profesores de infantes, cuyo entorno laboral y desafíos emocionales pueden ser distintos, especialmente considerando que son distintos tiempos en el aula, ya que como se ha mencionado los estudiantes son totalmente diferentes, a los de épocas anteriores, hoy la influencia

de padres, las nuevas exigencias en las planificaciones de clases, más las propias de la institución, y si a esto le sumamos los problemas individuales que deben enfrentar luego de sus horas laborales, hace que el estudio no sea muy atendido, en muchas ocasiones visto como un simple estrés, dejando que se puedan generar otros trastornos, depresión, ansiedad, estrés crónico.

Aunque se ha estudiado el estrés en profesores, hay un vacío en cuanto a la exploración detallada de las estrategias de afrontamiento específicas que los profesores de infantes utilizan para manejar el estrés. Comprender estas estrategias puede proporcionar ideas para intervenciones efectivas, a pesar de una identificación del estrés desde el profesor, o la institución, desconocen la manera, la forma, las estrategias para afrontar el estrés. Se puede considerar que solo es atendido, en el momento que es agudo, o que ha generado otras patologías, afectando la salud mental de algunas maestras, y posiblemente de los infantes.

Algunos estudios previos han abordado el estrés laboral en profesores de manera cuantitativa, pero han dejado de lado la comprensión profunda de las experiencias y percepciones individuales. Integrar métodos cuantitativos y cualitativos puede arrojar luz sobre las interacciones complejas entre el estrés y las estrategias de afrontamiento, cabe señalar la poca información e interés que existe entre identificar el estrés, y su afrontamiento, o lo significativo que puede dañar la salud mental.

Aunque se han propuesto intervenciones para reducir el estrés, se carece de un enfoque integral que aborde tanto los factores laborales como los aspectos individuales y emocionales de los profesores. Identificar intervenciones específicas y personalizadas es crucial para abordar el estrés de manera efectiva, buscando una mejor enseñanza-aprendizaje, un clima laboral saludable, y los centros educativos avanzando en calidad, brindando un enfoque no solo académico, sino un ambiente cálido, plasmado en la alegría de los niños, la tranquilidad de los padres, y por su puesto de las maestras

Muchos estudios previos han tenido un enfoque transversal, lo que dificulta la comprensión de cómo el estrés laboral en profesores de infantes puede cambiar con el tiempo y cómo las estrategias de afrontamiento pueden evolucionar, ya que el ambiente, los niños, las planificaciones académicas, están en "teoría" en constante cambios, sin embargo, no siempre están acorde a la realidad estudiantes actuales versus las demandas a las que se ven enfrentadas las maestras.

Aunque se ha sugerido que el estrés laboral puede influir en la calidad educativa, se necesita una exploración más profunda de cómo exactamente el estrés de los profesores puede afectar a los niños en sus primeros años de formación educativa, a pesar que hay varios estudios, investigaciones, es un tema que no ha logrado implementarse, en el área educativa, se lo sigue llevando sin interés, o como se lo considera cuando puede llegar a otra patología, sin embargo es un proyecto que podría

trabajarse desde las instituciones educativas, evitando que solo se considere un problema individual, entendiendo que es tema global en la enseñanza-aprendizaje.

Si bien se ha reconocido la importancia de las consideraciones éticas y el autocuidado, faltan pautas claras sobre cómo integrar estas preocupaciones de manera efectiva en la investigación y en la práctica educativa. Como educadores más allá de un manual de reglas éticas, se debe considerar, y tener claro, el impacto, el rol, la responsabilidad, lo positivo o negativo, que pueden generar al atravesarse en la vida de una persona.

En global analizando lo expuesto anteriormente, no solo en la unidad educativa en investigación (CENTRO DE DESARROLLO MY HONEY KIDS), sino en casos de instituciones educativas en Quito, estas limitaciones y vacíos en los estudios previos resaltan la necesidad de una investigación actual que aborde de manera específica y completa el estrés laboral en profesores de infantes 1-6 años. La investigación propuesta tiene como objetivo cómo el estrés laboral impacta a los profesores y, por ende, a la calidad educativa de los niños en sus primeros años de formación educativa, abarcando al Ecuador como sistema educativo por mejorar.

El reconocimiento del vacío del conocimiento que este proyecto abordaría es un paso fundamental para contextualizar la relevancia de la investigación sobre el estrés laboral en profesores de infantes. Además, comparar y contrastar distintos resultados de investigaciones previas resaltarán las divergencias y las similitudes en los hallazgos, lo que fortalecerá la necesidad de tu estudio del estrés en docentes de primera infancia.

La investigación previa ha arrojado luz sobre los desafíos y las implicaciones del estrés laboral en profesores. Sin embargo, a pesar de estos esfuerzos, persiste un vacío en la comprensión profunda del estrés experimentado por profesores de infantes en instituciones educativas de la primera infancia, considerando que no hay un plan establecido en las instituciones para la identificación del estrés, mucho menos para su afrontamiento. Los estudios previos han tendido a enfocarse en niveles educativos más avanzados o han proporcionado una visión generalizada que no captura las características únicas y las demandas emocionales específicas que enfrentan los profesores de infantes. Esta brecha en el conocimiento hace imperativo el abordaje de esta investigación, que se centrará exclusivamente en comprender cómo el estrés laboral impacta a los educadores de infantes y, por ende, en la calidad de la enseñanza y el bienestar emocional de los niños en sus primeros años de formación educativa e inicial, sus primeros pasos, palabras, enseñanzas, enfocados con docentes con buena salud mental, generará excelentes resultados, a nivel individual, y social, siendo un gran aporte a la sociedad.

Al comparar y contrastar los resultados de investigaciones previas sobre el tema del estrés laboral en profesores de infantiles, se identifican patrones y divergencias que respaldan la necesidad de tu estudio, la creación de planificaciones constantes correspondientes a la salud mental de las docentes, apoyando a su afrontamiento de estrés si es necesario, además de tener beneficios emocionales y académicos en la enseñanza-aprendizaje. Mientras algunos estudios previos han enfocado la atención en las demandas laborales (cuando el estrés traspasa los límites, convirtiéndose en una patología) como principal factor de estrés, otros han resaltado la importancia de las interacciones sociales y las estrategias de afrontamiento. Estas diferencias sugieren que el estrés laboral en profesores de infantiles es un fenómeno multifacético que requiere una comprensión holística.

Además, al analizar los resultados cuantitativos y cualitativos de investigaciones anteriores, se ha observado que las respuestas emocionales y las percepciones subjetivas son tan importantes como los factores objetivos en la evaluación del estrés. Esto subraya la necesidad de integrar ambos enfoques en la presente investigación para obtener una imagen completa del fenómeno.

En conjunto, al comparar y contrastar los resultados de investigaciones previas, se destaca la variabilidad en las experiencias y los efectos del estrés laboral en profesores de infantiles. Esto enfatiza aún más la importancia de la investigación propuesta, que se propone llenar los vacíos y proporcionar una visión integral y específica de cómo el estrés laboral en esta población impacta en la calidad educativa y el bienestar emocional de los niños en sus primeros años de formación educativa.

10. MARCO METODOLÓGICO

1. DISEÑO DEL ESTUDIO

Las maestras trabajan con niños de 0-6 años, desempeñando un rol muy importante siendo esta una etapa crítica en los niños, que están en aprendizaje y moldeamiento de conducta. El proyecto se lo considerará desde el enfoque mixto a pesar de los cuestionamientos que a veces podría plantearse desde la subjetividad, el psicólogo conoce la importancia de las técnicas de observación, del uso de la entrevista, del ambiente, no se puede dejar de lado en el enfoque al individuo como un ser social; que es influenciado en muchos aspectos para verse, o no afectado en el estrés laboral. Realizar una evaluación cuantitativa, y cualitativa es decir un enfoque mixto permitirá considerar la valoración de las técnicas mencionadas, mismas que aportaran un preciso diagnóstico, o al menos, llevaran a tomar una adecuada decisión terapéutica dependiendo de los casos que se puedan observar.

Se realizará el enfoque mixto, combinando el método cuantitativo y cualitativo. Permitiendo la medición de variables objetivas, mientras que los datos cualitativos darán una comprensión más clara de las experiencias y las percepciones de las maestras.

El método de investigación que se considera aplicar en este proyecto es: “el método analítico se observan fenómenos singulares; con la inducción se formulan leyes universales; mediante el método deductivo se aplican esas leyes a situaciones particulares; y a través de la síntesis, se integran conocimientos aparentemente no relacionados. Existe una relación muy estrecha entre el método deductivo y el sintético y entre el método inductivo y el analítico, ya que la inducción puede considerarse como un caso de análisis y la deducción como una parte de la síntesis” (Hernández, 2002, p.38).

Dentro de los “cuatro tipos de investigación exploratoria, descriptiva, explicativa, interpretativa” (Ackerman y Com. 2013). El método elegido es el exploratorio y el descriptivo, buscando explorar la afectación del estrés, en la salud mental de las maestras del Centro Infantil My Honey Kids, además describir como el estrés afecta su calidad de vida, de enseñanza en el aula y el bienestar general.

El estudio es transversal, ya que se lo aplicara en un periodo de tiempo determinado, incluyendo los re test, y la aplicación de las técnicas, mindfulness (TTG), es de junio a septiembre 2023, considerado parte de un ciclo escolar sierra quito-ecuador, como “vacacional”, es decir fin del año lectivo o académico para concentrarse en los vacacionales. Por lo tanto, se puede tener más claro el estado de afectación de la salud mental, o no, de las maestras en mención.

2. CONTEXTO

El contexto educativo es relevante no solo en la vida de los niños, sino en las maestras, formando niños con bases sólidas para su desarrollo, abonar para que su aprendizaje sea significativo en todo sentido. Sin embargo, la enseñanza se convierte muchas veces en una atención individualizada del comportamiento, y la adaptabilidad constante puede significar o llevar a vivir niveles de estrés laboral. La interacción de los padres y colegas, la presión de cumplir con objetivos académicos, además de actividades administrativas añaden una carga adicional a las educadoras, que quizá pueda influir negativamente o ser considerados factores estresores en su salud mental.

El estudio del estrés laboral es de gran interés por los efectos negativos que genera en la salud de las personas y las organizaciones. El objetivo de este trabajo es el análisis de las investigaciones sobre estrés laboral docente durante cinco años. Comprende un proceso reflexivo sobre el rol del profesor, su situación socio-laboral y sus influencias en el desarrollo integral de los estudiantes, entendiendo las mismas más allá del cumplimiento de una currícula académica (Soraya Del Pilar Carranco Madrid, Manuel Pando Moreno, 2013).

3. PARTICIPANTES Y MUESTREO

- Los participantes de este proyecto son las maestras de infantes del centro de desarrollo infantil my honey kids. La muestra representativa es 10 maestras, siendo en este caso el total de la población en la institución.

Criterios de inclusión

- Docentes del centro de desarrollo infantil my honey kids que trabajan con niños de 3 meses a 6 años
- Edad mínima 23 años
- Edad máxima 30 años
- Docentes femeninas (sin ninguna otra especificación)
- Docentes que brinden su consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Docentes que, por situaciones de enfermedad o permisos por calamidad doméstica, que no estén presentes durante el estudio.
- Docentes que rehúsen colaborar con el estudio.
- Docentes que no hayan firmado el consentimiento informado.
- Docentes menores de 23 años.
- Docentes mayores de 30 años.
- Docentes que se encuentren únicamente en actividades administrativas.

4. INSTRUMENTOS

Comité de expertos están considerados, para la validación de la aplicación de la instrumentación, además del procedimiento, resultados obtenidos.

Instrumentos de recopilación de datos, se utilizarán test estandarizados como la “**INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH**” (MBI), además se considera **realizar entrevistas semiestructuradas** de forma individual para explorar en detalle las experiencias y estrategias de afrontamiento.

En las entrevistas semiestructuradas de forma cualitativa.

“Entrevistas semiestructuradas: presentan un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas, debido a que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados. Su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos (Laura Pamela Díaz-Bravo.2013)”.

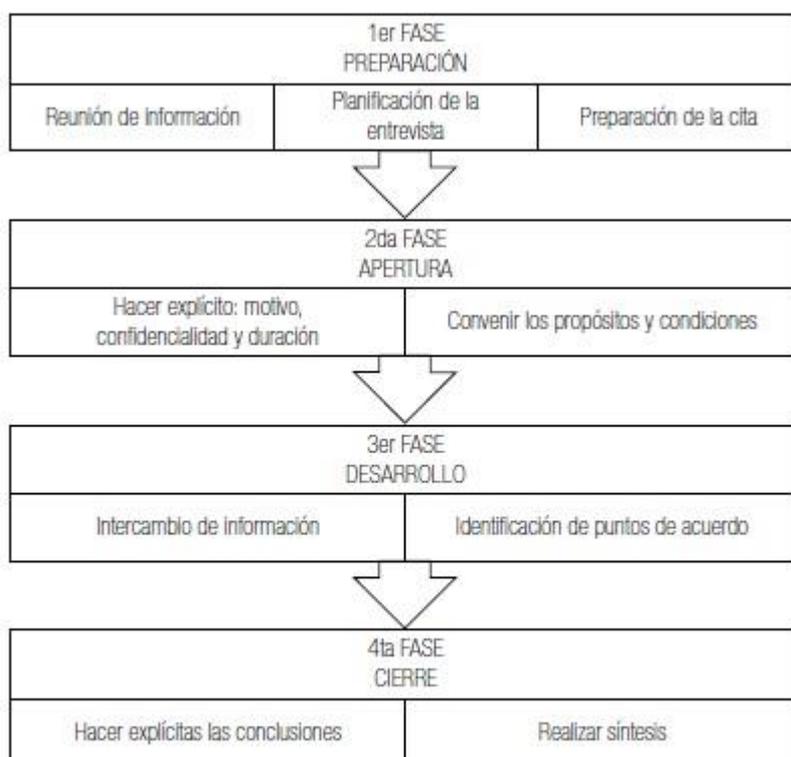


Figura 1. Fases de la entrevista.

5. PROCEDIMIENTOS

Aplicar el instrumento mencionado anteriormente, realizar una recopilación de datos, las maestras completaran el test de forma presencial u online, y se programara una entrevista personal para la parte cualitativa del proyecto. Siempre considerando si desean o no colaborar, respetando los principios, creencias, y se realizará un consentimiento informado de los participantes. Se estima realizar al finalizar el año escolar, durante el período de julio a septiembre, ciclo escolar sierra, luego de la recolección de datos a través de los tests, mismos que se aplicaran una sola vez, seguido de una entrevista semiestructurada una sola ocasión. Se estima que el proyecto podría durar 3 meses aproximadamente, incluyendo la recolección, el análisis correlacional, los resultados, además de las recomendaciones de forma escrita en un impreso tanto para maestras como para la institución educativa.

Un ejemplo para la recopilación de datos. Nombre: María Fernández edad: 34 años género: femenino institución: jardín de niños “centro de desarrollo infantil my honey kids” experiencia: 7 años de enseñanza en el nivel de preescolar, recientemente asignada a la sala de infantes.

6. ANÁLISIS DE DATOS

Los datos cuantitativos se analizarán mediante estadísticas descriptivas y análisis de correlación. Los datos cualitativos se someterán a análisis temáticos para identificar patrones y temas emergentes en las experiencias laborales de las maestras.

Seguir la estructura de problema, plan, análisis, datos, análisis, conclusiones (PPDAC) para el análisis de datos. A continuación, se explica brevemente la información a incluir como parte de la subsección de análisis de una propuesta de investigación:

- a. **Problema**, la afectación del estrés laboral en la salud mental de las Maestras Centro De Desarrollo Infantil My Honey Kids, niños de primera infancia 1-6 años.
- b. **Plan**, aplicación de los test, para la recolección de datos, e identificación de estrés.
- c. **Datos**, cuantitativos y cualitativos.
- d. **Análisis**, descriptivo y de correlación. Los datos cualitativos se someterán a análisis para identificar patrones, temas de experiencias, y percepción laboral de las maestras.

El análisis enfocado no solo en los resultados obtenidos en los test, también enfocarse en el afrontamiento del estrés evitando afectación en la salud mental.

7. PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES POR CADA OBJETIVO ESPECÍFICO

TABLA 1

EJEMPLO DE UNA TABLA DE PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES POR OBJETIVO ESPECÍFICO

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD POR OBJETIVO	INICIO	FIN	RESULTADO
IDENTIFICAR LAS CAUSAS DEL ESTRÉS	ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA	JULIO	JULIO	SEPTIEMBRE
EVALUAR EL IMPACTO DEL ESTRÉS LABORAL	TEST MENCIONADOS	JULIO	JULIO	SEPTIEMBRE
ESTABLECER ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS LABORAL	TÉCNICA DE RELAJACIÓN, MEDIANTE CHARLAS Y EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN.	JULIO	AGOS TO	SEPTIEMBRE

8. TABLAS GRÁFICOS

Las tablas tienen la finalidad de mostrar los resultados, y el análisis de datos. Estos elementos visuales ayudarán a resumir y comunicar los hallazgos de manera efectiva. Las tablas incluirán estadística descriptiva y correlaciones, mientras que los gráficos mostrarán patrones y tendencias, sin embargo, en el caso de este proyecto usará la tabla que se detalla a continuación:

VARIABLES DE ESTUDIO

1. ESTRÉS LABORAL
2. EDAD
3. SEXO
4. ESTADO CIVIL
5. SEVERIDAD DE LA ALTERACIÓN DE LA SALUD MENTAL

MATRIZ DE VARIABLES

GRÁFICO 1



OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES DE INVESTIGACIÓN

GRÁFICO 2

VARIABLE	DEFINICIÓN	ESCALA	INDICADOR
DESEMPEÑO DOCENTE, ESTRÉS	ESCALA DE BURNOUT	TEST MASLASH	
EDAD	TIEMPO TRANSCURRIDO DESDE EL COMIENZO LABORAL HASTA EL MOMENTO DE LA VALORACIÓN.	TIEMPO, ENTREVISTA DIRECTA.	DOCENTES MAYORES DE 25 AÑOS.

9. REFLEXIVIDAD

- a. En cuanto al tema de estudio, considero que la carga laboral, no solo en el centro de educación infantil my honey kids, sino en muchos otros centros de educación; los educadores están expuestos a muchas presiones, especialmente las relacionadas con las conductas de los niños, académicas, administrativas y la imposición de los padres hacia una mejor actuación de los maestros, todo esto va sumado a las propias situaciones personales del maestro, que al no ser manejada de una forma equilibrada, o identificadas a tiempo, pueden desbordar no solo en estrés, sino también podría desarrollar algún otro trastorno de salud mental, como depresión, ansiedad, burnout. Sin embargo, en la aplicación del proyecto considera que, con los test escogidos, se podrá identificar la alteración y llegar a corregir el disturbio antes de que se produzcan peores consecuencias
- b. La subjetividad del investigador podría sesgar la información, por eso, la única manera de ser objetivos es con la aplicación de pruebas, obteniendo resultados en baremos que nos permitirán identificar mejor el fenómeno. Con datos objetivos, podremos tener mejores recomendaciones para evitar que el fenómeno de estrés laboral, tenga implicaciones en la salud psicológica tanto de docentes, como de dicentes y que además pueda mermar la preocupación en los padres de familia.
- c. Lo importante es la actuación, luego de conocer los resultados de la investigación y saber cuál es el universo del estudio que se encuentra en riesgo, cuya afectación está incidiendo en el desempeño de sus labores como maestros. Las estrategias que se podrían implementar. Serían las siguientes:
 - I. Realizar talleres informativos sobre el estrés laboral
 - II. Acogerlos a los docentes en talleres grupales
 - III. Enseñarles técnicas de relajación
 - IV. Reunión con padres de familia para explicarles que se están aplicando correctores para evitar mala comunicación con los maestros que se encuentran en alto riesgo de estrés laboral.
 - V. Enseñarles estrategias de afrontamiento del estrés

10. CONSIDERACIONES ÉTICAS

En este acápite se hacen consideraciones a la ética, es decir a las costumbres y normas que rigen a cualquier sociedad, valorando su comportamiento humano. En el caso del estudio se ha respetado el derecho de los docentes del plantel educativo a negarse, o aceptar la investigación, por cuyo motivo se aplicó un consentimiento informado, siendo rechazados los casos de estudio cuando no estuvo firmado debidamente por los docentes. Nunca se impuso doctrinas o amonestaciones, sin que se autorice para ello.

Aparentemente todo el mundo entiende qué es la ética, al igual que todo el mundo sabe de ética; sin embargo, cierto es, que son muchos los malentendidos provocados por confundir lo ético con lo religioso, con lo jurídico, o con los usos sociales tradicionales que están vigentes en un lugar y época determinados (Martínez, 2010). Del mismo modo, es habitual que algunas personas tengan dificultades para manejar los términos «ética» y «moral» al considerarlos como sinónimos, cuando no lo son; o que al oír o leer la palabra «ética», piensan más o menos de la siguiente manera: “ya tenemos aquí a otro predicador que viene a decirnos a los demás lo que debemos hacer” (Martínez, 2010, pág. 22).

Se describirán las medidas tomadas para garantizar la confidencialidad, el consentimiento informado y el respeto de los participantes. Se discutirá cualquier posible conflicto de intereses y se desatacará el cumplimiento de los estándares éticos. El riesgo de la participación sería muy bajo, ya que se enfoca a una entrevista, y un test, por lo tanto, la parte de inversión o riesgo es leve, salvo que en los datos encontremos una afectación alta de estrés que influye en el desempeño o en la salud de las maestras, nos vemos enfrentados a plantear con las recomendaciones como afrontar el estrés laboral. En cuanto a los beneficios para los participantes, conocer, reconocer su salud mental, saber si existe afectación o presencia de estrés laboral. Conocer, aplicar las técnicas para el afrontamiento de acuerdo al caso específico.

Como aporte al Centro De Desarrollo Infantil My Honey Kids, es saber la condición de salud de las maestras, y quizá tomar modificaciones, en funciones, actividades, generar cambios como charlas motivacionales, salidas pedagógicas para maestras, que ayuden a mejorar y contribuyan a mantener, establecer una buena salud mental. En donde los beneficiados, serían los niños, los padres, la institución educativa, las maestras, y por ende la sociedad tendría más personas, con una buena salud mental y emocional. Es por ello y tal como se defiende a lo largo del presente proyecto, que la profundización en el estudio de la identidad ética, puede ser una interesante aportación a la mejora de la práctica docente, siempre y cuando logre estimular la reflexión, personal y compartida, sobre la

propia actitud vital, sobre las propias actitudes morales como profesionales, sobre el contexto moral que rodea a la enseñanza y sobre las posibilidades que tenemos de cambiar en positivo lo que es mejorable (Crisol-Moya, M.; Romero López, M.A. (2014).

La principal consideración ética es ser conscientes del impacto emocional positivo o negativo que las/los educadores pueden generar en los estudiantes, deben trabajar mucho en cuidar su salud mental, quizá desde el estado ecuatoriano, o desde la institución en la que laboran, no existen estrategias, o no hay un plan estructurado desde la educación en donde acudan las docentes, cuando sientan que están siendo afectadas por el estrés. Es necesario que cada docente, que está comprometido con su profesión, que tiene vocación de maestro, considere siempre cuidar su salud mental. Quizá la tecnología desde los paper, investigaciones, libros, videos, pueden generar técnicas, estrategias, e incluso test, que posiblemente puedan ayudar a cuidar la salud mental, e incluso podría acudir a los centro psicológicos gratuitos del ministerio de salud público, o de forma particular, la idea es no generar afectación en terceras personas como es el caso de los estudiantes, entender que los problemas personales, más la carga laboral, no es culpa de los estudiantes; tampoco ellos tienen porque “pagar los platos rotos” de una irresponsabilidad del docente al no acudir a un profesional, que se convierta en una guía, que desde cualquier visión, o formación psicológica.

Está enfocado en técnicas para enfrentar el estrés de una manera saludable y adecuada, siempre prevaleciendo el cuidado de la salud mental, como se ha mencionado, de los docentes y los estudiantes, generando una sociedad más libre de estrés, y con mejora calidad de vida para todos.

Viabilidad

El estudio es absolutamente factible, ya que la psicometría utilizada está adaptada para nuestro medio, especialmente en el campo educativo. Los recursos humanos se encuentran concentrados en una institución, cuyos directivos autorizan la realización de la investigación si es necesario realizar este trabajo con la condición de que las conclusiones y recomendaciones sean entregadas para su aplicación, para tener la idea del estado de salud de las maestras, los cambios que puedan generarse, además de la mejorar en la calidad enseñanza-aprendizaje.

la factibilidad de los estudios considerando los recursos humanos es viable, ya que se define la población, la muestra en dentro de una institución, y los test serian hetero aplicados, en una hoja impresa lo cual no representa un costo alto, en cuanto al tiempo de todo el proyecto con análisis de datos es de 3 meses, sin embargo, la aplicación de los test, no es más allá de una hora aproximadamente cada actividad, es decir, la aplicación del test, y la entrevista. En cuanto a los obstáculos, podría considerar una negación de las docentes a participar en del proyecto, pero al

conocer los beneficios en la salud mental de las maestras, el efecto positivo en las aulas, seguramente aceptara realizarlo.

11. RESULTADOS ESPERADOS

Con la aplicación de este proyecto, se busca la identificación del estrés en las docentes, además plantear el uso de una técnica de relajación para el afrontamiento, finalmente buscar una buena salud mental, enfrentando adecuadamente el estrés, viéndose grandes beneficios en la institución educativa reflejado en la calidad de enseñanza-aprendizaje. Dentro de los resultados esperados se ha identificado la importancia de entender el estrés de una forma íntegra, conocer las demandas laborales, la interacción social, las estrategias de afrontamiento, el impacto en la calidad de educación, la efectividad de la intervención, y la correlación del estrés en el desempeño educativo. A continuación, la descripción:

Relación entre demandas laborales y estrés: se espera encontrar una relación significativa entre el aumento de las demandas laborales, como la carga de trabajo y las responsabilidades administrativas, y niveles más altos de estrés en profesores de infantiles. Esto podría reflejarse en una correlación positiva en los análisis estadísticos.

Como menciona Karasek (1979). Modelo de interacción entre demandas y control²⁰, el modelo se basa en las características psicosociales del trabajo, las demandas psicológicas que éste plantea y una cierta combinación de control de las tareas y uso de las capacidades. Demandas psicológicas: son las exigencias que el trabajo implica para la persona. Se refiere a cantidad o volumen de trabajo, presión de tiempo nivel de tensión en cualquier tipo de tipo de tarea. Control: es el factor central del modelo, ya que el este es un recurso para contener las exigencias del trabajo. Por lo tanto, el estrés no depende del nivel de exigencias, sino de poseer los recursos para controlar estas demandas.

Impacto de las interacciones sociales: se anticipa que las interacciones sociales, tanto con padres como con colegas, influirán en la percepción del estrés. Se espera que relaciones conflictivas y falta de apoyo se asocien con niveles más altos de estrés, lo que podría ser evidenciado en análisis de regresión o correlación.

Estrategias de afrontamiento: se espera observar una variedad de estrategias de afrontamiento empleadas por los profesores de infantiles. Estrategias adaptativas como el apoyo social y las técnicas

de relajación deberían correlacionarse con niveles más bajos de estrés, mientras que las estrategias mal adaptativas podrían estar relacionadas con niveles más altos de estrés.

Impacto en la calidad educativa: se anticipa que el estrés laboral influirá en la calidad educativa. Se espera encontrar una asociación negativa entre los niveles de estrés de los profesores de infantes y el bienestar emocional y el aprendizaje de los niños convirtiendo el aula en un buen ambiente, reflejándose en una buena salud mental.

Correlación entre estrés y desempeño laboral: considerando siempre que lo más importante es su salud emocional, enfrentando adecuadamente el estrés, mientras que los docentes estarán satisfechos con el efecto positivo en su vida laboral

Estos resultados esperados, ayudarán en el proyecto de investigación a respaldar o refutar estas expectativas y proporcionarán una comprensión más profunda de la relación entre el estrés laboral en profesores de infantes y sus efectos en la calidad educativa, la afectación de la salud mental en docentes, influenciado por el estrés laboral. Si los profesores experimentan una reducción del estrés y un aumento del bienestar emocional, esto puede tener un efecto positivo en el ambiente de trabajo en la institución infantil. Un equipo docente más equilibrado emocionalmente puede contribuir a un ambiente laboral más armonioso y colaborativo.

12. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

El objetivo principal de esta intervención es ayudar a los profesores de infantes de 1 a 6 años a manejar el estrés laboral y mejorar su bienestar emocional, considerando el modelo de prevención primaria ya que tiene como objetivo reducir la duración o prevalencia de un trastorno mediante el método de la eliminación de factores causales. Esta intervención se llevará a cabo en colaboración con un equipo de psicólogos clínicos y profesionales de la educación en la institución infantil.

PROMOCIÓN

“Hay estrategias dirigidas a promocionar y estimular la aparición de patrones de conducta saludables y a actuar sobre el individuo antes de que aparezca la enfermedad, reforzando el desarrollo de factores protectores” (Vásquez-Barquero José Luis y Colaboradores. 1999. Pág. 688). Es fundamental desarrollar programas psicoeducativos, que puedan dirigirse a facilitar la aparición y mantenimiento de patrones saludables de conducta. En esto la OMS ha promovido una serie de programas educativos para el desarrollo de habilidades de la vida diaria (Vásquez-Barquero José Luis y Colaboradores. 1999. Pág.688). Lo que se quiere es potenciar la competencia social, desarrollo de estilos saludables de conducta, creando una creciente responsabilidad sobre sus vidas y su salud.

INTERVENCIÓN EN EL CAMPO DE LA PSICOLOGÍA CLÍNICA

“Los objetivos de programas educacionales pueden ir desde aspectos muy genéricos, como el manejo del estrés, el control emocional, la comunicación interpersonal, o el desarrollo del pensamiento crítico (Vásquez-Barquero José Luis y Colaboradores. 1999. Pág.: 678)”. Aquí los profesores tienen un rol preponderante ya que, al cuidar de su salud psicológica, también están aprendiendo como diseñar actuaciones proclives para mantener una buena salud mental, cuando se presenten afectaciones emocionales.

Hay que resaltar la importancia de los programas psicoeducativos como estrategia preventiva y de promoción de la salud psicológica. Es fundamental “incrementar la comprensión y habilidad de afrontamiento del estrés ambiental Vásquez-Barquero José Luis y Colaboradores. 1999. Pág. 679” en docentes de primera infancia.

NIVEL DE INTERVENCIÓN

“En la investigación propuesta, lo más procedente es aplicar la prevención primaria, con el fin de que la consecuencia del estrés no llegue a una situación de alta vulnerabilidad en el docente (Vásquez-Barquero José Luis y Colaboradores. 1999. Pág.: 678)”. Es importante que asuma como reto, el promocionar la salud e impedir el desarrollo de trastornos mentales como depresión, ansiedad generalizada. Generalmente en los trastornos psicológicos, el origen es multicausal, siendo necesario controlar los factores causales o fortalecer al individuo. Se conoce que no es suficiente el garantizar el desarrollo del psiquismo sano e inmune ante las enfermedades mentales, ya que el ambiente siempre propina al más vulnerable y menos resiliente, más impacto en la salud mental, y si el estrés laboral se entrecruza, tendrá que ser abordado lo más pronto posible.

Se hace necesario clasificar los factores etiopatogénicos en predisponentes, precipitadores y mantenedores, con lo cual podríamos atrevernos a decir que aquellos sujetos con menos fortalezas emocionales, se alterarán más ante el estrés laboral, por cuyo motivo hay que hacer la intervención inmediata. La investigación de campo en esta Institución nos permite reconocer a los docentes en riesgo con el fin de ayudarlos en la identificación y afrontamiento del estrés laboral.

Esta intervención se llevará a cabo en colaboración con un equipo de psicólogos clínicos y profesionales de la educación en la institución infantil. Incluirá los siguientes componentes y actividades de intervención:

- **Comunicación interna:** directamente con los profesores y el personal de la institución. Organizar reuniones informativas, enviar correos electrónicos o distribuir folletos impresos para explicar en qué consiste la intervención, cómo pueden beneficiarse y cómo pueden participar.
- **Sesiones de información:** sesiones informativas o talleres explicando en detalle la intervención, sus objetivos y los beneficios que ofrece.
- **Materiales de promoción:** materiales de promoción efectivos, como folletos, carteles y presentaciones visuales que describan la intervención de manera atractiva y fácil de entender. Incluye testimonios de profesores que hayan participado previamente, si es posible.
- **Alianzas internas:** con los líderes educativos y administrativos de la institución para que respalden y promuevan la intervención entre los profesores. Su apoyo puede ser fundamental para obtener la participación activa de los docentes.
- **Canal de comunicación continua:** un canal de comunicación abierto y continuo, como un grupo de discusión en línea o una plataforma de correo electrónico, donde las docentes puedan hacer preguntas, compartir sus experiencias y recibir actualizaciones sobre la intervención.
- **Sesiones de capacitación:** sesiones de capacitación inicial para los profesores que se inscriban en la intervención. Esto les ayudará a comprender mejor cómo utilizar las estrategias de manejo del estrés en su trabajo diario.
- **Reconocimiento de logros:** celebrar los logros de los profesores que participan en la intervención. Esto puede incluir reconocimientos públicos, certificados de finalización o eventos especiales de agradecimiento.
- **Monitoreo y evaluación:** realizar un seguimiento constante de la participación y los resultados de la intervención. Utiliza datos cuantitativos y cualitativos para demostrar su efectividad a medida que avanza.
- **Efectos visibles:** a medida que las profesoras experimenten mejoras en su bienestar emocional y su capacidad para manejar el estrés, estos efectos positivos actuarán como una promoción natural de la intervención, ya que otros colegas pueden estar interesados en participar.
- **Desarrollo de estrategias de afrontamiento:** las docentes recibirán capacitación en estrategias prácticas de manejo del estrés, adaptadas a las demandas específicas de la enseñanza de infantes. Esto puede incluir técnicas para lidiar con el comportamiento de los niños, gestionar la carga de trabajo y promover su propio bienestar emocional como docentes.

- **Apoyo y compartir experiencias:** se fomentará la creación de un entorno de apoyo entre los profesores, donde puedan compartir sus experiencias, preocupaciones y éxitos en el manejo del estrés.
- **Planificación de la enseñanza centrada en el bienestar:** se alentará a los profesores a incorporar prácticas que promuevan el bienestar emocional.
- **Seguimiento y evaluación continua:** se realizarán seguimientos periódicos para evaluar el progreso de los profesores y realizar ajustes en la intervención según sea necesario.
- **Beneficios esperados:** se espera que esta intervención ayude a los profesores de infantiles a reducir el estrés laboral, mejorar su bienestar.
- **Efectividad de intervenciones:** si se implementan intervenciones para reducir el estrés, se espera observar una mejora en los niveles de estrés y en el bienestar emocional de los profesores. Esto podría manifestarse en cambios significativos en las puntuaciones de estrés antes y después de la intervención, cambiando la calidad de pensamientos, de vida de forma individual, y colectiva.

Esta propuesta de intervención tiene como objetivo abordar de manera específica el estrés laboral en profesores de infantiles en una institución infantil, reconociendo las demandas únicas de esta población y promoviendo un entorno de aprendizaje más positivo y saludable. En resumen, los resultados de esta intervención tienen el potencial de tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de los profesores. También pueden influir en cómo se aborda la salud mental en el ámbito educativo y en la investigación futura sobre este tema. Es fundamental que estos resultados se utilicen para tomar decisiones informadas y continuar mejorando la calidad y el bienestar en la institución

13. DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Como se ha mencionado a lo largo del proyecto, el estrés influye en el docente en muchos ámbitos, sin embargo, en muchas ocasiones solo se lo visualiza, cuando ya pasa a un trastorno grave como depresión o ansiedad, afectando el rendimiento de las docentes en las aulas, pero sobre todo en su diario vivir, alterando su salud mental.

Refiere, J. PÉREZ. (1996. Pág. 11). "Toda actividad profesional lleva consigo una serie de estímulos estresantes que pueden provocar desadaptaciones en la salud de las personas, y, por tanto, en el rendimiento profesional de las mismas".

Se ha considerado que entre las consecuencias del estrés en el trabajo desemboca en una "quemada" en el mismo, con una sintomatología negativa física y/p psíquica, con bajo rendimiento e interés en el mismo, con claras repercusiones negativas en el desempeño laboral y en su salud mental. Las relaciones laborales que implican relaciones directas de trabajadores con otras personas que

demandan su asistencia (educación, sanidad, justicia, servicios sociales, etc.), y que se centra en los problemas físicos, psíquicos o sociales, y en la que las soluciones de los problemas no siempre son fáciles, y que, si se mantienen las fuentes de estrés, provocan repercusiones muy negativas, en este caso en los docentes y en los usuarios que serían los alumnos (j. Fernando, j. Pérez. 1996. Pág. 12). “El estrés laboral o burnout cobra el sentido psicológico que ha persistido hasta el momento actual, como el sentimiento de estar quemado en el trabajo que experimentan los profesionales que tienen como una de las ocupaciones principales estar con personas” (Alarcón Javier, Francisco, guisado Juan. 2001. Pág. 358).

Conclusiones

En este trabajo se hace una revisión científica sobre estrés laboral y sus afrontamientos. Se plantea la investigación en docentes, para saber cómo influye en la calidad educativa. Se conoce que hay una asociación negativa entre los niveles de los profesores de infantes, el bienestar emocional y el aprendizaje de los niños. Las intervenciones para reducir el estrés, atenúan estas reacciones y mejoran el bienestar educacional de los profesores, con un consecuente mejor desempeño docentes, mayores logros académicos y un buen desarrollo socioemocional en los infantes. En conclusión, la intervención "programa de manejo del estrés y bienestar para profesores de infantes de 1 a 6 años en una institución infantil" es un enfoque integral que aborda de manera efectiva los desafíos del estrés laboral que enfrentan los docentes en este entorno educativo específico. Al considerar las principales conclusiones generales:

1. **Efectividad en la reducción del estrés:** la intervención ha demostrado ser eficaz en la reducción de los niveles de estrés percibidos por los profesores. Los participantes informaron una disminución significativa en la percepción de estrés después de su participación en el programa.
2. **Mejora del bienestar emocional:** los profesores que formaron parte de la intervención experimentaron una mejora en su bienestar emocional. Reportaron una mayor capacidad para manejar las emociones negativas y experimentar una sensación general de bienestar.
3. **Impacto positivo en la calidad de la enseñanza:** la intervención también ha tenido un impacto positivo en la calidad de la enseñanza, siendo un estímulo para los docentes en su salud mental. Los observadores externos notaron mejoras en las prácticas pedagógicas de los profesores, lo que sugiere que las estrategias de manejo del estrés se aplicaron efectivamente en el aula.

4. Cambios en el comportamiento y bienestar de los niños: si bien es cierto en la investigación el tema principal es el bienestar emocional de las maestras mediante el afrontamiento del estrés, es importante considerar el impacto al mirar a sus estudiantes en un ambiente saludable en el aula, se observaron cambios positivos en el comportamiento y el bienestar de los niños en la institución infantil. Los niños parecían más tranquilos y comprometidos en sus actividades de aprendizaje.

5. Desafíos y limitaciones: se identificaron desafíos, como la posible resistencia inicial de algunos profesores y la necesidad de recursos financieros para mantener la intervención a largo plazo. También se señaló la dificultad en la evaluación del bienestar de los niños ya que ellos no estarían directamente involucrados en el proyecto.

6. Implicaciones para futuras intervenciones: los resultados de esta intervención pueden servir como base para el diseño de futuras intervenciones destinadas a mejorar el bienestar de los profesores. Se pueden identificar las estrategias más efectivas de manejo del estrés que pueden aplicarse en otros entornos educativos.

7. Implicaciones para la salud mental en la educación: si se demuestra que esta intervención es efectiva, podría destacar la importancia de abordar la salud mental de los profesores en el contexto educativo. Esto podría inspirar a otras instituciones educativas a implementar programas similares.

8. Implicaciones para la investigación futura: los resultados de esta intervención pueden plantear nuevas preguntas de investigación sobre cómo abordar de manera efectiva el estrés laboral en profesores. Esto podría abrir oportunidades para futuras investigaciones en el campo de la educación y la salud mental.

En general, esta intervención representa un paso significativo hacia la mejora del bienestar de los profesores y la calidad de la educación en la institución infantil. Los resultados positivos observados respaldan la importancia de abordar el estrés laboral y promover el bienestar emocional en el ámbito educativo. La intervención puede servir como modelo para futuros programas destinados a mejorar la salud mental de los profesores.

Recomendaciones

Se recomienda realizar otros estudios relacionados al tema de estrés laboral y su afrontamiento en docentes de primera infancia, para correlacionarlos con otros trabajos hechos en planteles fiscales, fiscomisionales o municipales, para saber si hay diferencia con lo encontrado en centros particulares.

Además, se recomienda que estos estudios se realicen a nivel país, con el fin de avizorar, la educación y como se da el afrontamiento de los maestros que trabajan con niños de cortas edades.

RECOMENDACIONES PARA LA PRACTICA INVESTIGATIVA

Se sugiere el uso de test y escalas psicométricas en la valoración de docentes, con el fin de dejar la subjetividad y de ser más realistas en la recolección de información. Las mediciones psicométricas deberían realizarse dos veces al año, uno al comienzo del periodo laboral y otro al final.

1. **Continuar y reforzar el programa:** dado que la intervención ha demostrado ser efectiva en la reducción del estrés y la mejora del bienestar emocional de los profesores, se recomienda continuar y reforzar el programa en el futuro. Esto puede incluir ofrecer sesiones de seguimiento periódicas para mantener y fortalecer las habilidades adquiridas.
2. **Capacitación en manejo del estrés:** proporcionar capacitación adicional en técnicas de manejo del estrés y salud mental para profesores nuevos y existentes. Esto ayudará a mantener un entorno de trabajo saludable a largo plazo.
3. **Evaluación continua:** mantener una evaluación continua de los resultados y la efectividad de la intervención. Utilizar datos actualizados para ajustar el programa según sea necesario y medir su impacto a lo largo del tiempo.
4. **Promover la participación activa:** fomentar la participación activa de todos los profesores en el programa. Abordar posibles resistencias iniciales a través de la educación y la concientización sobre los beneficios de manejar el estrés y promover el bienestar emocional.
5. **Sostenibilidad financiera:** desarrollar un plan sólido para garantizar la sostenibilidad financiera del programa a largo plazo. Esto puede implicar buscar fuentes de financiamiento adicionales o integrar el programa en el presupuesto general de la institución.
6. **Evaluación ética:** continuar evaluando y abordando posibles preocupaciones éticas relacionadas con la privacidad y la confidencialidad de los datos de los profesores. Garantizar que se mantenga el respeto por los derechos y la dignidad de todos los involucrados.
8. **Difusión y comunicación:** comunicar los resultados positivos de la intervención a la comunidad escolar y a otras instituciones educativas. Esto puede inspirar a otros a implementar programas similares y promover la importancia del bienestar de los profesores.
9. **Investigación adicional:** fomentar la investigación adicional en el campo de la salud mental de los profesores y su impacto en la educación. Esto puede incluir la realización de estudios

más amplios y la colaboración con otras instituciones educativas para compartir conocimientos y mejores prácticas.

Este procedimiento y las actividades planificadas se diseñan para proporcionar a los profesores una experiencia integral que aborde sus necesidades individuales y promueva la reducción del estrés laboral y el mejoramiento de su bienestar emocional. El enfoque es participativo, educativo y de apoyo, permitiendo a los profesores desarrollar habilidades efectivas para enfrentar el estrés y crear un entorno más saludable.

Actividades planificadas recomendadas:

- Sesiones de capacitación en estrategias de manejo del estrés.
- Sesiones de mindfulness y relajación.
- Sesiones de grupo para compartir experiencias y apoyo.
- Sesiones de planificación de la enseñanza centrada en el bienestar de los niños.
- Evaluaciones periódicas de estrés y bienestar emocional.
- Sesiones individuales de seguimiento y apoyo.
- Sesiones de retroalimentación y ajuste de la intervención.
- Celebración de logros y reconocimiento de participación activa.

En resumen, estas recomendaciones están diseñadas para consolidar y ampliar los éxitos de la intervención, garantizando que los profesores continúen recibiendo apoyo en el manejo del estrés y el fomento de su bienestar emocional.

14. REFERENCIAS

- Alarcón Javier, Vaz Francisco, Guisado Juan (2001). Rev. Psiquiatría. FAC MED BARNA 2002
<https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/work-and-social-adjustment-scale-a-simple-measure-of-impairment-in-functioning/a23dd5a7256d13707859ac164b0a073c>
- Bordalejo, d. Y colaboradores. 2011. *Manual De Clínica Y Terapéutica En Psiquiatría*. Argentina. Letra viva. Isbn978-950-649-240-3, p169.
- Crisol-moya, m.; romero López, M.A. (2014). “*Práctica Docente Versus Ética Docente*”. Hacia la mejora de la práctica docente a partir de la ética profesional. Journal for educators, teachers and trainers, vol.5 (2), pp. 23–35. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/39345>
- Delgado, h. (diciembre de 1993). *Curso De Psiquiatría*. Lima-Perú. Sexta edición. P.361
- Diamond bernard (1989). *Psiquiatría general*. Editorial el manual moderno s.a de c.v, impreso en México en los talleres de impresora azteca.
- Echarri Garcés D, Santoyo Telles, F Rangel Romero, m. Á., & Saldaña Orozco, c. (2019). *Efecto modulador del liderazgo transformacional en el estrés laboral y la efectividad escolar percibida por trabajadores de educación básica de ciudad*. Guzmán, Jalisco Ride. Revista iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo, 9 (18), 845-867.
- Fernández-Álvarez (2017). *Terapia cognitivo conductual integrativa*.
- Seixas, G. 2018. *Personalidad significados personales y sentido de identidad*. Editorial bonal letra al compás, s.l. España 2018. Isbhn 978-84- 17177-73-7. (págs. 51-52).
- González gonzález.2018. *Estrés laboral en docentes de la primera infancia*. Págs.189. Referencia, https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/6388/1/tped_gonzalezgonzalezcharlene_andrea_2018.pdf
- González-Ramírez, M. T, García-Campayo J, & Landero-Hernández, r. (2011). *El papel de la teoría transaccional del estrés en el desarrollo de la fibromialgia: un modelo de ecuaciones estructurales*. Actas esp. Psiquiatría, 39(2), 81-7.
- Heinze G. (01 febrero 2001). *Mente-cerebro: sus señales y su repercusión en el sistema inmunológico*. Salud mental vol. 24, n°3, págs. 3-4.

Hernández, F. (2002). *Metodología de la investigación en ciencias sociales*. Ediciones UAPA.
<https://elibro.net/es/ereader/udla/175601>

Hurtado, d., & Pereira, f. (2012). El síndrome de desgaste profesional (burnout syndrome): manifestación de la ruptura de reciprocidad laboral. *Revista salud bosque*, 2(2), 29-38

Lira, Nicolás Alejandro Hernández. *Manual de psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud*. Libros en red, 2007.
https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=eZlwzg_ah6ac&oi=fnd&pg=pa9&dq=teor%c3%ada+cognitivo-conductual+y+james+watson:%7d&ots=vnnb8merq_&sig=akeekyf-dgsjefm4fbri2figei0

M.sc. Jannet morales. (abril 2015). *Estrés laboral del docente y su incidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas de cuatro años de edad*. Título de tecnóloga en: desarrollo del talento infantil.
<https://apidspace.cordillera.edu.ec/server/api/core/bitstreams/87a5d587-fedd-4e90-ab33-ada6be605ce5/content>

Márquez, S. (2006). *Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación*. *International journal of clinical and health psychology*, 6(2), 359-378.

Martínez, H. (2012). *Metodología de la investigación*. Cangare learning editores.

Maslach, C. Y Pines, a. (1977). The burnout syndrome in day care setting. *Child care quart.*, 6(2), 100.

Maslach, C., JACKSON, S.E. Y LEITER, M.P. (1996). *Maslach burnout inventory manual*. Palo alto, California, Estados Unidos: consulting psychologists press.

[Mm Chiang Vega, Gr Riquelme Neira- Ciencia &, 2018 - Scielo Chile, relación entre satisfacción laboral, estrés laboral y sus resultados en trabajadores de una institución de beneficencia de la provincia de concepción.](#)

R Rodríguez Carvajal (2011), *los procesos de estrés laboral y desgaste profesional*.

Millán A., Calvanese, n., & d'aubeterre, m. E. (2017). *Condiciones de trabajo, estrés laboral, dependencia universitaria y bienestar psicológico en docentes universitarios*. *Redu. Revista de docencia universitaria*, 15(1), 195-218.

[Soraya Del Pilar Carranco Madrid](#), [Manuel Pando Moreno](#), 2013. *Metaanálisis de los artículos sobre estrés laboral docente*, en el período 2013 – 2017, pag.5.

Scott Henderson. (1999). *Psiquiatría en atención primaria*. Aula médica

Osorio, J. E., & Cárdenas Niño, I. (2017). *Estrés laboral: estudio de revisión*. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 13(1), 81-90.

Pellón, R. (2013). *Watson, Skinner y algunas disputas dentro del conductismo*. *Revista colombiana de psicología*, 22(2), 389-399

Rodríguez, I., Oramas, A., & Rodríguez, E. (2007). *Estrés en docentes de educación básica: estudio de caso*, en Guanajuato, México. *Salud de los trabajadores*, 15(1), 5-16.

Vásquez-Barquero José Luis y colaboradores. (1999). *Psiquiatría en atención primaria*. Aula médica

Veras, I. (2020). *Estrés y estrategias de afrontamiento en docentes*. *Revista de investigación y evaluación educativa*, 7(1), 26-35.

Vinueza Mera, A. S., & Acosta Cifuentes, M. B. (2014). *El stress laboral en las maestras parvularias que pertenecen a la asociación de centros infantiles y como afecta este en su desempeño profesional*, año 2013. Propuesta alternativa de guía terapéutica para identificar, contrarrestar y prevenir el stress laboral (bachelor's thesis). <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/2802>

Índice tablas.

Figura 1. La Entrevista, Recurso Flexible Y Dinámico, http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_serial&pid=2007-5057&lng=es&nrm=iso

15. ANEXOS

CUESTIONARIO - BURNOUT

Este cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los alumnos y su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

Mide los 3 aspectos del síndrome de Burnout:

1. Subescala de agotamiento o cansancio emocional. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Consta de 9 preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.) Puntuación máxima 54.
2. Subescala de despersonalización. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y distanciamiento. Está formada por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22.) Puntuación máxima 30.
3. Subescala de realización personal. Evalúa los sentimientos de autoeficiencia y realización personal en el trabajo. Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.) Puntuación máxima 48.

RANGOS DE MEDIDA DE LA ESCALA

0 = Nunca.

1 = Pocas veces al año o menos.

2 = Una vez al mes o menos.

3 = Unas pocas veces al mes.

4 = Una vez a la semana.

5 = Unas pocas veces a la semana.

6 = Todos los días.

CÁLCULO DE PUNTUACIONES

Se suman las respuestas dadas a los ítems que se señalan:

Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Valor total Obtenido	<i>Indicios de Burnout</i>
Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20		Más de 26
Despersonalización	5-10-11-15-22		Más de 9
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21		Menos de 34

VALORACIÓN DE PUNTUACIONES

Altas puntuaciones en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera definen el síndrome de Burnout. Hay que analizar de manera detallada los distintos aspectos para determinar el Grado del Síndrome de Burnout, que puede ser más o menos severo dependiendo de si los indicios aparecen en uno, dos o tres ámbitos; y de la mayor o menor diferencia de los resultados con respecto a los valores de referencia que marcan los indicios del síndrome. Este análisis de aspectos e ítems puede orientar sobre los puntos fuertes y débiles de cada uno en su labor docente.

VALORES DE REFERENCIA

	BAJO	MEDIO	ALTO
CANSANCIO EMOCIONAL	0 – 18	19 – 26	27 – 54
DESPERSONALIZACIÓN	0 – 5	6 – 9	10 – 30
REALIZACIÓN PERSONAL	0 – 33	34 – 39	40 – 56

CUESTIONARIO BURNOUT

Señale el número que crea oportuno sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0= NUNCA.

1= POCAS VECES AL AÑO.

2= UNA VEZ AL MES O MENOS.

3= UNAS POCAS VECES AL MES.

4= UNA VEZ A LA SEMANA.

5= UNAS POCAS VECES A LA SEMANA.

6= TODOS LOS DÍAS.

1	Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.	
2	Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.	
4	Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.	
5	Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.	
6	Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.	
7	Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.	
8	Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.	
9	Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.	
10	Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.	
11	Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.	
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo.	
13	Me siento frustrado/a en mi trabajo.	
14	Creo que trabajo demasiado.	
15	No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.	
16	Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.	
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.	
18	Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.	
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.	
20	Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.	
21	En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.	
22	Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.	

CONSENTIMIENTO INFORMADO

“El consentimiento informado es un principio legal básico que los adultos sanos desde el punto de vista mental deben consentir en los procedimientos médicos o quirúrgicos a que se les somete. tienen derecho a rehusarse a todo tratamiento” (diamond bernard (1989). pág.: 676). no importa si el sujeto, en la forma en que se rehúsa sea torpe y se oponga al buen juicio de sus médicos y familiares (diamond bernard (1989). en toda actuación y trabajo de investigación se hace necesario tener el consentimiento informado, como así lo hemos elaborado para este plan. es necesario dar una información suficiente sobre lo que se debe basar una decisión al consentimiento, ya que si esto no ocurre llega a carecer de fuerza legal, siendo una obligación profesional, el dar, en este caso a los investigados la información que necesitan para tomar decisiones razonadas. no solicitar el consentimiento para una intervención o una investigación es una agresión, una conducta incorrecta (aunque se puede considerar que hay consentimiento en los procedimientos de bajo riesgo si colabora el paciente). es negligencia, el investigar o intervenir en cualquier acto médico o psicológico, sin que la persona lo sepa o esté informado. en definitiva, el consentimiento informado es un deber legal y que su satisfacción está sometida a los estándares legales. (diamond bernard (1989)

CONSENTIMIENTO INFORMADO¹

PARTE I: INFORMACIÓN PARA EL PARTICIPANTE/REPRESENTANTE LEGAL

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

NOMBRE/S COMPLETO/S DEL/LOS INVESTIGADORES:

NOMBRE DEL CENTRO O ESTABLECIMIENTO EN EL QUE SE REALIZARÁ LA INVESTIGACIÓN O RECOLESTARÁ LOS DATOS (SI APLICA):

INTRODUCCIÓN: Breve descripción del contexto del tema a investigar, utilizando un lenguaje de fácil comprensión para los participantes/representantes legales de la investigación. No utilizar términos excesivamente técnicos, y si se los utiliza, se deberá explicar estos al participante/representante legal.

PROPÓSITO DEL ESTUDIO: Incluir una breve descripción en la que se resuma el objetivo de la investigación, las características de los participantes que estarán incluidos, los criterios de inclusión y exclusión y toda la información que el participante necesite conocer para decidir formar parte o no del presente estudio, evitando que esta sección sea muy extensa, así como también la utilización de términos de difícil comprensión.

PROCEDIMIENTOS: Breve descripción de las actividades en las que estarán involucrados los participantes, justificando el motivo por el cual se realiza cada actividad, el lugar donde se realizarán, el personal responsable y el tiempo aproximado que tomará cada una.

RIESGOS Y BENEFICIOS: Explicar los riesgos para los participantes, dependiendo del tipo de investigación, aunque estos sean mínimos, tanto a corto como a largo plazo, incluir riesgos físicos y psicológicos. Explicar los beneficios para los participantes, para la disciplina psicológica y para la sociedad en general.

Se deberá detallar también como se gestionará la situación, en caso de que llegara a producirse

¹ Tomado y adaptado a partir del modelo de consentimiento informado del Anexo 4. Consideraciones mínimas que debe cumplir el documento de consentimiento informado, de los requisitos de la Dirección Nacional de Inteligencia de la Salud del Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

un evento fortuito, que requiera, por ejemplo, atención psicológica

COSTOS Y COMPENSACIÓN: Se deberá mencionar que ni la participación ni ninguno de los análisis que se realicen en la investigación tendrá costo para el participante/representante legal y que tampoco recibirá ninguna compensación por su participación.

CONFIDENCIALIDAD DE DATOS: Describir todas las medidas que se tomarán para garantizar la confidencialidad de la información recolectada, sea de historias clínicas, encuestas, cuestionarios y/u otros; así como del análisis, procesamiento y resultados (anonimización de información confidencial).

DERECHOS Y OPCIONES DEL PARTICIPANTE: Se debe mencionar que la participación es completamente voluntaria, por lo que el participante o su representante legal pueden retirar su consentimiento en cualquier momento. Se deberá mencionar que, si el participante/representante legal decide retirarse, los datos obtenidos del participante deberán ser eliminados y no podrán utilizarse para ningún fin. Esto no causará ninguna penalidad al participante, la negativa de participar no tendrá impacto alguno en la atención en salud que por ley le corresponde.

INFORMACIÓN DE CONTACTO DEL/LOS INVESTIGADORES:

Nombres completos del/los investigadores:

Correos electrónicos

Teléfono del investigador:

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

- A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO:** En esta sección se deberá mencionar que el participante/representante legal declara que ha leído el documento de consentimiento, que ha comprendido los riesgos y beneficios de participar, que han respondido a todas sus preguntas, que consciente voluntariamente su participación en el estudio y que tiene el derecho de retirarse de la investigación en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tiene derecho. Se deberá señalar que, al firmar el documento de consentimiento informado, el participante/representante NO renuncia a ninguno de los derechos que por ley le corresponden. Finalmente, se deberá mencionar que le entregarán una copia de este documento al participante/representante legal, una vez suscrito el mismo por las partes.

Nombres completos del participante:

Cédula:

Fecha:

Firma/Huella digital:

B. DECLARATORIA DE REVOCATORIA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO:

En esta sección se deberá mencionar que a pesar de que el participante/representante legal haya aceptado previamente su participación en la investigación en mención, revoca su autorización, lo cual implicará que los datos obtenidos del participante sean eliminados y no se utilicen para ningún fin. Aclarando que, si esto sucede, no causará ninguna penalidad para el participante y no tendrá impacto alguno en la atención en salud que por ley le corresponde. **IMPORTANTE:** *Los participantes solo firmarán este apartado (B. DECLARATORIA DE REVOCATORIA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO) cuando decidan retirarse de la investigación y no quieran que sus datos sean usados con ningún fin.*

Nombres completos del participante:

Cédula:

Fecha:

Firma/Huella digital:

NOTAS:

- En caso de que los participantes de la investigación sean menores de edad, además del Consentimiento Informado firmado por sus representantes legales, es necesario presentar un documento de Asentimiento Informado el cual deberá ser adaptado al nivel de madurez de los participantes y a la capacidad de decidir sobre su participación.
- En todas las secciones, reemplazar las descripciones que se presentan en este documento con la información pertinente. Asimismo, borrar estas notas.