



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIA DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Estrés laboral en docentes con sobrepeso de la institución educativa  
José María Arguedas del distrito de Surco, 2020**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
Licenciada en Psicología

**AUTORA:**

Carrasco Ramírez, Elizabeth (ORCID: 0000-0003-4802-5381)

**ASESOR:**

Mg. Castro Santisteban, Martín (ORCID: 0000-0002-8882-6135)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Desarrollo Organizacional

LIMA – PERÚ

2021

## **Dedicatoria**

A mis hijas y esposo por su cariño y motivación, a mi madre por su gran ejemplo de perseverancia para el cumplimiento de mis objetivos de vida, a mí padre y hermano por su gran cariño.

Elizabeth

## **Agradecimiento**

A mis compañeros de estudio, ellos hicieron posible la creación de un ambiente emocional saludable que facilitó e hizo agradable el estudiar.

A los niños y adolescente de los diferentes colegios en donde fui profesora por haberme compartido sus historias de vida y reafirmar mi vocación hacia la psicología. A mis profesores de la Universidad Alas Peruanas. A mi asesor de tesis Mg. Martín Castro S. por su paciencia en la guía para la elaboración del presente estudio.

La Autora

## Índice de contenidos

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Resumen	v
Abstract	vi
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	20
3.1. Tipo y diseño de investigación	20
3.2. Categoría, subcategoría	20
3.3. La variable	21
3.4. Participantes	22
3.5. Técnicas e instrumentos	22
3.6. Procedimientos	23
3.7. Rigor científico	24
3.8. Aspectos éticos	25
3.9. Método de análisis de la información	26
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	27
V. CONCLUSIONES	42
VI. RECOMENDACIONES	43
REFERENCIAS	44
ANEXOS	49

## Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo general describir las características del estrés laboral, en docentes con sobrepeso de una institución educativa. Se plantearon los siguientes objetivos específicos: identificar los factores psicosociales generadoras de estrés laboral en los docentes, identificar la percepción de estrés e identificar la práctica de técnicas de afronte del estrés por parte de los docentes. El estudio estuvo encuadrado dentro de un enfoque cualitativo, inductivo y descriptivo, se realizó un estudio de casos con cuatro participantes; en la obtención de datos se utilizó la entrevista semiestructurada y la observación, como instrumentos, un guion de entrevista y uno de observación, los datos se agruparon en categorías y sub categorías y como parte de su análisis se siguió el procedimiento de categorización inicial, axial y selectiva. De la información obtenida se concluyó que los factores de estrés son, la sobrecarga laboral, sobre todo la administrativa, las acciones tutoriales y el uso de la tecnología en la educación; asimismo, existe la percepción de estrés y el conocimiento parcial de técnicas de afronte por parte de los docentes participantes y una tendencia al consumo excesivo de comidas para aliviar el estrés, con el consiguiente aumento de peso.

Palabras claves: Estrés, docente, sobrepeso, sobrecarga laboral.

## **Abstract**

The present study had the general objective of describing the characteristics of work stress in overweight teachers from an educational institution. The following specific objectives were proposed: identify the psychosocial factors that generate work stress in teachers, identify the perception of stress and identify the practice of stress coping techniques by teachers. The study was framed within a qualitative, inductive and descriptive approach, a case study was carried out with four participants; In obtaining data, the semi-structured interview and observation were used, as instruments, an interview script and an observation script, the data were grouped into categories and sub-categories and as part of its analysis the initial, axial categorization procedure was followed and selective. From the information obtained, it was concluded that the stress factors are work overload, especially administrative workload, tutorial actions and the use of technology in education; Likewise, there is the perception of stress and partial knowledge of coping techniques on the part of the participating teachers and a tendency to excessive consumption of food to relieve stress, with the consequent weight gain.

Keywords: teacher stress, overweight, about workload.

## I. INTRODUCCIÓN

El estudio del estrés laboral resulta de gran interés y creciente preocupación a escala mundial, no solo por su impacto en la salud de las personas, sino también por los perjuicios económicos que genera en las organizaciones. Asimismo, es de importancia abocarse a profundizar el sentir de hombres y mujeres dedicados a la misión de enseñar, cuyo desempeño no está exento de las presiones del mundo laboral moderno, y a la gran responsabilidad vinculada a la formación de los ciudadanos que como sociedad quisiéramos tener, y como consecuencia de ello existen presiones que pueden convertirse en factores de riesgo para su salud, a nivel físico y mental. Robinet-Serrano y Pérez-Azahuache (2020) en su estudio sobre estrés laboral docente confirman que, tanto en Europa como en Latinoamérica, antes y después de la crisis sanitaria actual, por la covid 19, los niveles de estrés que se han encontrado en docentes están entre niveles medio y alto.

A nivel general, el tema del estrés concita la atención de organismos que velan por la salud en general, y por el bienestar específicamente de los trabajadores, en efecto según la Organización Internacional del Trabajo – OIT (2017), las enfermedades asociadas al estrés y la sobrecarga laboral constituyen la segunda causa de absentismo en el trabajo a nivel mundial y, causaron el deceso de 374 millones de personas. Por su parte, la Organización Mundial de la Salud – OMS (2017), ha alertado un incremento del 10% del estrés laboral en los últimos 15 años, así en China, el 73% de trabajadores reportaron padecer de estrés laboral, en Estados Unidos esta cifra alcanzó el 59%, mientras que en Canadá superó el 40%., en América Latina la situación es aún más complicada en las áreas de pobreza extrema en las que al estrés laboral se suma la inseguridad, la violencia y la falta de protección social (Banco Mundial, 2015) en este ámbito, la investigación realizada por Mejía, Chacón, Leiva, et al (2019) registró que los países con más nivel de estrés son: Venezuela (63%), Ecuador (54%), Panamá (49%), Honduras (34%), Perú (29%) y Colombia (26%)

El estrés es considerado un elemento predictor de trastornos mentales, como la ansiedad y la depresión, sin embargo resulta relevante destacar que también se encuentra asociado a múltiples problemas de salud física, siendo el de mayor preocupación el sobrepeso, condición que según la Organización Mundial de la Salud OMS (2019) causa anualmente 2,8 millones de muertes, constituyéndose un problema de salud pública y social considerado ya como una pandemia por el acelerado crecimiento que ha registrado en las últimas décadas; en efecto, según la misma OMS, en el periodo 1975 - 2015 el número de personas con sobrepeso se triplicó, habiendo llegado en el año 2019 a los 1.9 millones de adultos de 18 años a más años, con problemas de sobrepeso y a los 38 millones de niños y adolescentes de entre 5 y 18 años . Los estudios sobre la prevalencia de esta pandemia posicionan a Asia y América como los continentes más golpeados.

En este sentido, según un estudio británico publicado por la revista científica “The Lancet Global Health” (2019), en China el 46% de su población adulta padece sobrepeso; mientras que en Estados Unidos, según el Centro Nacional de Estadísticas de Salud (2019), el 71% de estadounidenses adultos presenta dicha condición; por otro lado, de acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de México del año 2017, el 72% de mexicanos viven con sobrepeso; y el Ministerio de Salud chileno. Muestra que el 74% de chilenos tienen sobrepeso. En lo que respecta a nuestro país, el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud, advirtió que, en el 2018, el exceso de peso en adultos alcanzó el 70%

En concordancia, con lo anteriormente manifestado el presente estudio, además del estrés laboral, enfoca también la atención en docentes que registran ésta variable observable, considerando la alta probabilidad de la existencia de una relación directa entre las situaciones de estrés que enfrentan los docentes y el incremento del peso corporal. Esta vinculación será inferida en base a los relatos que sobre las formas de calmar el estrés expresen los profesores entrevistados. Entendiendo que la docencia es un trabajo basado en interacciones sociales que implica un gran esfuerzo por regular tanto las emociones propias como la de los estudiantes, en el presente trabajo

de investigación planteamos la siguiente interrogante ¿Cuáles son las características del estrés laboral en docentes con sobrepeso, de la institución Educativa José María Arguedas del distrito de Surco, en el 2020?

En esta línea y para efectos de responder a esta interrogante, se plantea el siguiente objetivo general: Describir las características del estrés laboral en docentes con sobrepeso que laboraron en la institución educativa José María Arguedas del distrito de Surco, en el año 2020. Asimismo, se proponen los siguientes objetivos específicos: OE1.- Identificar las condiciones psicosociales generadoras de estrés laboral en docentes con sobrepeso que laboraron en la institución educativa José María Arguedas del distrito de Surco, en el 2020. OE 2.- Identificar las percepciones sobre estrés laboral que presentan los docentes con sobrepeso de la institución educativa José María Arguedas de Surco en el año 2020. OE3. Identificar el uso de técnicas de prevención del estrés en docentes con sobrepeso, de la institución educativa José María Arguedas del distrito de Surco en el año 2020

En consecuencia, el presente estudio se justifica en la formulación de una propuesta viable que ofrecerá los siguientes aportes: (i) el aporte teórico derivado del conocimiento y entendimiento a profundidad de las variables en estudio y su probable interrelación, (ii) su trascendencia social, expresada en la utilidad de la información obtenida para la promoción de una cultura de salud integral que preste atención al factor psicológico subyacente a los problemas de salud física, y permita planear mejores esquemas de apoyo psicológico dirigidos a los actores involucrados en el quehacer educativo, y (iii) el aporte metodológico, materializado por un lado, en el planteamiento de recomendaciones desarrolladas sobre la base de los resultados obtenidos en la investigación; por otro lado, en la creación y validación de un instrumento de registro de información

## II. MARCO TEÓRICO

Bajo el estudio denominado Percepción del Estrés Laboral en profesores, Donayre (2016) en Perú buscó identificar las situaciones problemáticas del ámbito laboral docente en el país, siguiendo para estos efectos, el enfoque cualitativo, inductivo y descriptivo de tipo fenomenológico. Sus resultados evidenciaron la existencia de diferentes factores desencadenantes del estrés laboral docente asociados a la existencia de una estructura y ambiente organizacional inadecuado, a la percepción de indiferencia y despreocupación institucional, entre otros, cuya configuración produce en el profesorado sentimientos de poca valía profesional, desmotivación y dificultades de relacionamiento que se extienden hacia el hogar.

Por su parte, Cardozo (2016) en Bolivia, estudió las manifestaciones psicológicas y somáticas del estrés en una muestra de 662 docentes que estudian en el programa de desarrollo profesional Bienio en la Universidad Salesiana - USB. Para ello utilizó el enfoque cuantitativo descriptivo, no experimental, transeccional, empleándose para ello el cuestionario de síntomas, manifestaciones psicosociales y físicas al estrés. Se encontró que, si existe en los docentes, la presencia de sintomatología psicológica como depresión, ansiedad, síntomas físicos con niveles elevados

La investigación realizada por Flores (2019) en el Ecuador, comprendió la revisión bibliográfica global de artículos científicos sobre estrés laboral y su relación con el sobrepeso, publicados en los últimos 19 años, desarrollada mediante el método de revisión clasificatoria bibliográfica y de lectura crítica. Este estudio concluyó en la existencia de una asociación directa entre el estrés laboral y el sobrepeso, pese a que en un meta-análisis como el desarrollado, no suele encontrarse asociaciones significativas entre dos variables; asimismo, identificó a la alta carga laboral, el trabajo nocturno y la mala relación con supervisores de trabajo, como los principales factores psicosociales relacionados con el aumento de índice de masa corporal.

De igual forma que Donaire (2016), Santiago (2015) en España desarrolló un estudio sobre Estrés Laboral en Docentes de Enseñanza Secundaria, esta vez en escuelas españolas y con una perspectiva diferente; en efecto, la investigación realizada respecto de una muestra de 1386 profesores, con la aplicación del instrumento de evaluación denominado Inventario de Estrés Ocupacional de Profesores de Nivel Secundario, se focalizó en el análisis del rol específico de las conductas y/o actitudes problemáticas de los alumnos en la generación del estrés docente. Los resultados revelaron que las profesoras tienden a experimentar un mayor nivel de estrés respecto a aquel que enfrentan sus colegas varones, frente a comportamientos disruptivos de los alumnos; sin perjuicio de ello, para ambos géneros el comportamiento estudiantil representa uno de los mayores factores generadores de estrés y en el manejo de conflictos en este ámbito, la mayor fuente de angustia.

Complementariamente a los estudios realizados para la identificación de las causas de la problemática, Téllez (2015) Ecuador ejecutó una investigación sobre Estrategias Preventivas de Salud Mental para Docentes con Estrés Laboral, orientada a reflexionar sobre los mecanismos con los que cuentan los profesores para la reducción del estrés laboral. Siguiendo un enfoque cualitativo transversal y contando con una muestra de 18 docentes, el estudio alertó sobre el desconocimiento del profesorado de la problemática del estrés laboral, el manejo de técnicas de relajación en el trabajo y la gestión adecuada de emociones en situaciones laborales; asimismo, evidenció la desconfianza y desinterés de este grupo respecto a la disponibilidad y utilidad de la ayuda psicológica para su afrontamiento.

Por otro lado, Santana (2016) desarrolló en México un estudio enfocado en la investigación a profundidad de la relación existente entre el estrés laboral y la conducta alimentaria, el sobrepeso y la obesidad. Para estos efectos, realizó una revisión bibliográfica de artículos científicos publicados en los últimos 16 años, en base a la cual seleccionó una muestra de 12 publicaciones de estudios longitudinales y transversales originarios de Europa, Estados Unidos y Asia. Los hallazgos de la investigación determinaron que en el 50% de estudios se corroboró una correlación positiva entre el

estrés laboral y el índice de masa corporal; mientras que en el 33% de los casos se evidenció que cuanto mayor es el estrés, mayor es el riesgo de alteraciones en la conducta alimentaria, reflejadas en el sobrepeso u obesidad. Cabe destacar que la revisión bibliográfica identificó la existencia de una considerablemente mayor cantidad de artículos teóricos respecto de artículos empíricos sobre la materia, lo que demuestra el poco desarrollo de esta línea de investigación y la necesidad de promover su crecimiento particularmente en Latinoamérica, dado el significativo aumento de casos de sobrepeso y obesidad en esta zona.

En otro orden de ideas, la investigación promovida por Alvites (2019) en nuestro país sobre el Estrés Docente y factores Psicosociales en Docente de Latinoamérica y Norteamérica, reveló la asociación entre el estrés docente, en el que predomina el nivel de estrés por ansiedad, depresión y creencias des adaptativas, y los factores psicosociales como las condiciones del lugar de trabajo, cuya afectación obstaculiza el adecuado desempeño laboral. Para ello, hizo uso del enfoque cuantitativo de investigación correlacional transversal y de la aplicación de los instrumentos Escala de Estrés Docente (ED-6) y Cuestionario de Factores Sociales del Trabajo en una muestra de 81 participantes de diferentes países.

Por su parte, Cortés (2018) desarrolló en Cuba el estudio denominado Estrés laboral y las Implicancias del Cortisol en la Ingesta de Alimentos, que tras una investigación básica, bajo el enfoque cualitativo, descriptivo y pedagógico centrado en el análisis documental, concluyó que tanto el estrés físico como el psicológico, se caracterizan por la producción de un nivel anormal de cortisol en el organismo, y que la mayor concentración de este en la sangre, promueve la acumulación de depósitos de grasa abdominal; confirmando la vinculación entre el estrés crónico, el síndrome metabólico y los glucocorticoides (hormonas que participan en la regulación del metabolismo de carbohidratos y de grasas).

Específicamente sobre la identificación de causas asociadas al sobrepeso en profesores, Vas Consuelo et al. (2017) realizaron en Brasil, un estudio transversal y

observacional en una muestra de 300 docentes, que buscó evaluar la prevalencia de factores sociodemográficos ocupacionales y estilos de vida vinculados con el sobrepeso en este grupo ocupacional. Los resultados obtenidos muestran que el aspecto con mayor prevalencia (55%) es el inadecuado estilo de vida, caracterizado por la inactividad física, la alimentación inadecuada y la mala gestión de emociones, lo que hace recomendable que las organizaciones realicen programas de educación emocional, nutricional y deportiva.

En el mismo sentido que Téllez (2015), Haydon et al. (2018) en Estados Unidos, desarrollaron un estudio sobre los orígenes del estrés en docentes y los mecanismos usados por estos para su alivio, que consideró un enfoque cualitativo y una muestra de 17 profesores. La investigación evidenció que, en su mayoría, los docentes norteamericanos conocen herramientas para hacer frente al estrés; sin embargo, no las utilizan por desconfianza respecto de su utilidad o por una alegada falta de tiempo disponible para ello. Asimismo, el estudio identificó como fuentes de estrés la burocracia documentaria, las conductas disruptivas del alumnado, las percepciones de competencia y egoísmo entre compañeros y los mandatos estatales

De igual forma, Muhammad en (2016) promovió un estudio descriptivo con 50 profesores de una institución educativa secundaria de Bangladesh, que se enfocó en el nivel de motivación como uno de los factores que explica los niveles de estrés docente. Los resultados de la investigación demostraron que la interacción entre las demandas en el trabajo y el control que los docentes pueden ejercer sobre estas, existe un desequilibrio derivado de la desmotivación por el salario percibido en primer lugar, la inestabilidad laboral, las pocas oportunidades de ascenso y el clima laboral negativo. Complementariamente, se determinó que la mayoría de participantes escogen la labor pedagógica no por motivaciones intrínsecas, considerando que, pese a la baja remuneración asociada, es su única opción

Siguiendo la misma línea, Istia, et. al. (2019) en la India, realizó un estudio que busco conocer las causas del estrés docente y su relación con el desempeño laboral y

los problemas de salud. Siguiendo el análisis correlativo y contando con una muestra de 182 docentes, los resultados de la investigación dan cuenta de la existencia de 6 antecedentes predictores de estrés, priorizados según el siguiente orden: (i) indisciplina de los alumnos, (ii) bajo salario, (iii) mala relación entre colegas, (iv) mala relación con superiores, (v) excesiva carga laboral, y (vi) asignación de tareas extra enseñanza; así como del perjuicio que la configuración de estos genera en la salud, desempeño laboral y vida familiar y social de los docentes.

Finalmente, a nivel local Novoa (2016) realizó una investigación en el distrito de Santiago de Surco para determinar los principales factores que influyen en el estrés de profesores de educación secundaria, aplicando para estos efectos la escala de Estrés Docente (ED-66) a 36 educadores, bajo el enfoque cuantitativo. Las conclusiones del estudio demostraron que las dimensiones con mayor impacto en el nivel de estrés son las creencias des adaptativas, particularmente vinculadas con la falta de participación de padres de familia en la educación infantil, la baja recompensa salarial y la falta de reconocimiento de la labor docente; seguidas por las presiones y la desmotivación

En suma, los hallazgos obtenidos tanto por estudios nacionales como internacionales, concluyen en la existencia de estrés como una de las más importantes manifestaciones de salud mental en docentes, así lo confirma también el estudio realizado por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2005), a seis países latinoamericanos incluido el Perú y mencionado por Cuenca (2015). En definitiva, la problemática del estrés docente expuesta en las investigaciones antes mencionadas demanda la continua profundización de su estudio a nivel nacional, regional y local.

En concordancia con lo antes expuesto, se inició el presente estudio del estrés con una breve revisión de la historia del término previa a su sistematización y consideración como ciencia de la salud, el término perteneció a la física bajo la denominación *strictus* atribuida a la fuerza aplicada a un metal y la reacción del mismo, que puede desfigurarse y luego volver a la estructura inicial o destruirse. En el año

1963, Selye realizó experimentos en endocrinología y descubrió que los problemas del sistema endocrino y sistema inmune que afectaban a las ratas objeto de sus experimentos, no eran causados por las sustancias inyectadas (extracto de ovario y solución salina), sino que representaban una respuesta orgánica a una situación no placentera, es decir, al miedo a ser inyectadas.

Con base a los resultados de su investigación, Selye introdujo el término estrés como un concepto científico, oficializándolo ante la Organización Mundial de la Salud (OMS 1956) con los siguientes planteamientos: (i) el cuerpo está dotado de un grupo de respuestas, a la que llamó síndrome general de adaptación y (ii) si la situación estresante se prolonga en el tiempo pueden resultar problemas de salud física y emocional. Asimismo, identificó tres etapas en la respuesta humana al estrés: (i) la fase inicial (alarma), que surge una vez detectado el estresor; (ii) en la segunda fase (adaptación o resistencia), actúa el sistema de respuesta y el organismo enfrenta la situación para mantener la homeostasis y (iii) si la presencia del estresor se prolonga en el tiempo, se inicia la tercera fase (agotamiento) caracterizada por el surgimiento de las alteraciones relacionadas con el estrés crónico (Díaz 2017)

Respecto a la conceptualización del estrés, existen diferentes teorías, como la formulada por Selye (1936) quién definen al estrés como una respuesta inespecífica a cualquier demanda energética a la que sea sometido un individuo, implicando una respuesta de lucha o huida. Subyace a esta definición la desagregación del concepto: en eutrés, que representa la respuesta positiva de adaptación ante amenazas y considera al estrés como un motivador y, en el distrés, que refiere al fracaso de esta adaptación y al consecuente surgimiento de sentimientos negativos, derivado de la demanda excesiva de estrés. (Díaz 2016)

Otras teorías adoptan el estímulo de Holmes & Rahe (1967) o enfoque de sucesos vitales y definen al estrés como un factor externo a la persona que es desencadenado por su entorno; en este sentido, cuando las circunstancias estresantes se suprimen, la percepción de temor en el individuo desaparece, en cambio, si estas

crecen y superan el particular límite de tolerancia al estrés de un individuo, pueden originar en este, considerables afectaciones a su salud física y psicológica. Este enfoque resulta especialmente relevante para alertar la necesidad de la adopción de acciones de prevención de salud laboral en las organizaciones.

Por otro lado, desde la perspectiva de la teoría Transaccional y Procesos Cognitivos de Lazarus y Folkman (1986), el estrés es un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo este valorado por el individuo como algo que excede sus propios recursos y pone en peligro su bienestar personal. Según esta visión, el estrés depende tanto del entorno como del individuo, pero en última instancia, es la interpretación cognitiva individual la que determina que la situación sea percibida como amenazante o peligrosa o como un reto y, por consiguiente, se manifieste el estrés; en este sentido no solo importa la presencia de un elemento estresor, sino también, los recursos de los que disponga el individuo para afrontar sus demandas. Por tanto, esta propuesta teórica se basa en la interacción individuo-ambiente en donde el individuo distingue, transforma y explica dichas situaciones y decide cómo afrontarlas de acuerdo con su personalidad y experiencias.

En efecto, el proceso de valoración cognitiva y el afrontamiento son aspectos importantes que guardan estrecha relación con la personalidad, tal como Lazarus (1980) subrayó, el estímulo situacional es valorado por el sujeto en base a sus características y rasgos de personalidad. De acuerdo con ello, una experiencia determinada puede generar estrés según la particular evaluación cognitiva que cada sujeto realice respecto de esta; así, mientras que, para algunas personas, las exigencias que demande la situación constituirán amenazas, para otras, representarán retos a los cuales debe afrontar (Martínez, 2020)

Respecto al estrés laboral, la teoría de Demanda - Control de Karasek (1979) afirma que este surge cuando las demandas de trabajo son altas y al mismo tiempo, la capacidad de control de las mismas es baja. Este autor observó que los efectos del trabajo en la salud y en el comportamiento son resultado de las demandas psicológicas

laborales y de las características del trabajo vinculadas con la toma de decisiones y el uso de las capacidades propias. Para Karasek (1979), en aquellos puestos laborales en donde se propicie un equilibrio entre las condiciones de trabajo y los factores humanos, en el que se motive al trabajador creando confianza en sí mismo, en sus capacidades se podrá hacer frente a las tensiones laborales y se protegerá la salud mental del trabajador (Parihuamán 2017).

Sobre el mismo tema, Pacák y Palkovits (2001), estudiosos del tema, lograron integrar conceptos anteriores y plantear la siguiente definición: El estrés es un estado de equilibrio amenazado, que activa una respuesta de adaptación con activación del circuito genético, constitucionalmente programada e influida por el ambiente. Asimismo, definieron a los estresores como todo estímulo capaz de alterar la homeostasis y los clasificaron en físicos, químicos, psicológicos y sociales. Al respecto, cabe destacar el rol de los estresores psicológicos que reflejan una respuesta aprendida en situaciones adversas previas, que afectan los procesos emocionales y desencadenan cambios de conducta y reacciones como ansiedad, miedo o frustración.

Específicamente en lo relacionado al estrés laboral asociado a la profesión docente, que es materia de investigación, existen diferentes definiciones que coinciden en enunciarlo como una reacción negativa de los docentes, resultado de un desequilibrio asociado a cambios físicos y emocionales como respuesta a las demandas del trabajo, que deterioran su bienestar y desempeño (Travers & Cooper, 1997). Por su parte Kyriacou (2001) agrega que el estrés docente puede considerarse como la experiencia de emociones negativas tales como enojo, ansiedad, depresión y nerviosismo, que resultan de algún aspecto de la labor de profesor (Donayre, 2016)

Un apartado especial merece la conceptualización del estrés laboral efectuada por la Organización internacional del trabajo OIT (2016), organización encargada de velar por las condiciones laborales y las defensas de los derechos de los trabajadores. Para esta entidad, el estrés laboral es la respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y

capacidades de un individuo para hacer frente a esas exigencias. En base a este concepto, identificó factores de riesgo psicosocial en el entorno laboral que dividió en dos grupos, el primero referido al contenido del trabajo, es decir, a las condiciones medioambientales, equipos de trabajo, diseño de tareas, carga laboral y horario de trabajo; y el segundo, denominado contexto del trabajo, asociado a la función y cultura de la organización, función del trabajador en esta, desarrollo profesional, autonomía en la decisión de las funciones propias, relaciones interpersonales en el trabajo e interfaz casa- trabajo (OIT, 2016)

En el mismo orden de ideas, el Comité Mixto de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) consideran dentro de los factores psicosociales por una parte, a las interacciones entre el trabajo, el medio ambiente, la satisfacción en el empleo y las condiciones de su organización que integran la carga de trabajo, las exigencias laborales, la interacción social, entre otros, y por la otra, a las capacidades del empleado, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo; todo lo cual, a través de percepciones influyen en la salud de los trabajadores; de igual forma alerta sobre los efectos en la vida laboral, familiar y social , así como adoptar actividades de riesgo para sus salud, como el consumo de sustancias psicoactivas. (Gutiérrez 2016)

En función de lo expuesto en el párrafo anterior, las teorías Transaccional de Lazarus y Holman (1986) y la teoría de Karasek (1979) han sido adoptadas para dar estructura a la presente investigación; asimismo han sido consideradas las siguientes categorías de investigación: i) factores de riesgo psicosociales, ii) la percepción del estrés y iii) el conocimiento de estrategias para la prevención del estrés; asimismo, adopta las siguientes subcategorías: i) la sobrecarga laboral, ii) las relaciones laborales, iii) las exigencias y logro de resultados, iv) las relaciones entre el hogar y la escuela, v) las remuneraciones, vi) el conocimiento docente sobre técnicas psicofísicas, cognitivas y conductuales para el afronte del estrés.

Respecto a la sub categoría sobrecarga laboral; la Real Academia de la Lengua define el término sobrecarga, como exceso de carga sobre algo o alguien. En este sentido, en materia de labor docente, puede establecerse que el contexto peruano, caracterizado por continuos cambios político-legislativos, sociales, económicos y tecnológicos que influyen en las demandas impuestas sobre el ámbito educativo, obliga a los educadores a dedicar horas extras (más allá del máximo legal) para el desarrollo de actividades diversas como reuniones con directivos, padres de familia y coordinadores, corrección de exámenes, entre otras tareas que contribuyen al exceso de carga que enfrentan los profesores ,tal como lo menciona Zamora ( 2017) El escenario actual ilustra particularmente esta situación, considerando que, a raíz de la crisis sanitaria, los docentes deben laborar a través del programa “Aprendo en Casa”, cuyo desarrollo lleva asociada la dedicación de horas extra en la preparación de clases en nuevos formatos.

La sobrecarga laboral causa agotamiento, disminución de espacios para el descanso y para la vida en familia, perjudicando así la salud y la calidad de vida de las personas; por tanto, se hace necesario atender la importante relación existente entre la exigencia laboral, la escuela y el cansancio emocional, a efectos de que las instituciones educativas implementen medidas preventivas y/o intervenciones que reduzcan su impacto negativo en la vida y productividad docente (Chiroque, 2020).

En lo concerniente a la sub categoría relaciones laborales debe considerarse su potencial positivo para el incremento de la satisfacción en el trabajo. Este potencial se sustenta en la generación de los neurotransmisores implicados en la creación del bienestar, entre estos, la oxitocina, que se origina en las relaciones interpersonales saludables e interviene en la construcción de la confianza y la reducción del estrés. Por el contrario, si existen desavenencias entre los docentes y/o entre estos y los demás integrantes de la comunidad educativa (directivos, alumnos, padres de familia), el malestar de los docentes se incrementa, con el consecuente retraso de las posibilidades para la comunicación efectiva.

Al respecto, Brandini (2017) alertó sobre la imperiosa necesidad de que las autoridades institucionales creen ambientes laborales saludables, en donde todos los actores educativos mantengan la comunicación efectiva y puedan expresar libremente sus opiniones. Para el autor, los conflictos son diferencias que surgen entre todos los individuos, y pueden ser usadas como una oportunidad de aprendizaje y crecimiento personal tanto para los docentes, como para los demás integrantes de la comunidad educativa. Así, dependiendo de la forma en que se desarrollen las relaciones entre estos (calidad de la interacción), se configurará un saludable ambiente de clase y de la institución en general, que incidirá en la motivación alumno-docente y, por tanto, en el aprendizaje y la existencia de un buen clima laboral.

En relación a la subcategoría remuneración, ésta tiene una estrecha relación con la calidad de vida de los trabajadores, pues permite cubrir sus necesidades básicas, que comprenden no solo una adecuada alimentación, vivienda, abrigo y servicios de salud sino también, el acceso a espacios de distracción y entretenimiento, entre otros bienes y servicios. En referencia al nivel remunerativo docente en el Perú, cabe indicar que a partir de la década de los 90 se ha registrado una lenta recuperación, sin que a la fecha el régimen salarial compense adecuadamente la jornada laboral de los educadores nacionales; en consecuencia, en no pocos casos, los docentes se ven obligados a buscar fuentes de ingreso complementarias, incluso en labores ajenas a la educación, lo que incrementa el cansancio tanto físico como mental que enfrentan (Chiroque, 2020).

Así como, el docente necesita un reconocimiento material justo por su labor, también necesita el reconocimiento y valoración social que le otorgue la motivación y el impulso para continuar con su tarea. Tal como lo planteo Wroeom (2002) en su teoría de la motivación, los empleados están motivados para desplegar un alto nivel de esfuerzo si sienten que su desempeño será bien apreciado; en este sentido, los docentes necesitan que sus necesidades en los diferentes aspectos humanos sean identificadas y se establezcan acciones que comprendan el reconocimiento de su labor

su labor por parte de las instituciones, de sus pares y de la sociedad, en general (Sánchez, 2019)

En este escenario, Pablo Freire (1995) promovió la importancia de luchar para defender el respeto para la docencia tanto desde la administración pública como desde el ámbito privado, dado que de ello dependerá en gran parte lograr el respecto del alumnado. Actualmente, la imagen del docente se encuentra devaluada, el hogar ha trasladado su rol formativo al docente, lo que ha generado que las relaciones entre padres y maestros en no pocas ocasiones estén caracterizadas por el enfrentamiento; la sociedad ha puesto altas expectativas en la labor educativa, hasta hace algunos años escuela y sociedad coincidían, no obstante, hoy se ha perdido el consenso (Sánchez, 2019).

Otra de las fuentes generadoras de estrés radica en la doble función que particularmente las docentes mujeres, desempeñan tanto dentro de la institución educativa como en el hogar. En efecto, en la gran mayoría de los casos, las profesoras asumen además de su trabajo en la escuela, la responsabilidad exclusiva de los quehaceres domésticos de su hogar y el cuidado de los hijos; esto sumado a que generalmente deben llevar trabajo a casa, ocasiona conflictos y costos emocionales que se agravan si la pareja también labora bajo presión. Este aspecto merma considerablemente la salud emocional de los docentes, sus familias, y consecuentemente, su capacidad y calidad de trabajo (Brandini, 2017)

Como se ha podido observar, los variados factores predictores del estrés impactan negativamente en la reducción de la calidad de vida de los docentes; y con relación a la categoría de la presente investigación, relacionada con la percepción de estrés laboral; sus manifestaciones se inician con el surgimiento de sentimientos de insatisfacción, situación que progresivamente se deteriora con la aparición del agotamiento físico; en una fase temprana del estrés y como producto de la percepción de la incapacidad para hacer frente a las situaciones estresantes, se presentan signos físicos de cansancio y sensación de falta de fuerza, unidos a síntomas como el dolor de

cabeza, sensación de fatiga, dolores musculares, dolor estomacal, dificultad respiratoria, problemas en la piel, entre otros, que pueden ser de mayor o menor intensidad (Iniastas 2016).

De igual forma, el estrés docente se manifiesta a través de síntomas de agotamiento emocional y mental, cambios significativos en el estado de ánimo, irritabilidad, mal humor, dificultad para relajarse y decaimiento. Surge también un estado de desmotivación, caracterizado por la pérdida de metas, objetivos y de la ilusión del profesor respecto a sus tareas educativas, lo que abre paso a la molestia por tener que enfrentarse diariamente a la jornada laboral que consideran tediosa, a la alteración de sus facultades mentales, falta de concentración y pérdida de memoria. En este punto se hace necesario tener en cuenta que si bien es cierto el estrés depende de estresores externos, también depende de la personalidad y de la capacidad de afrontamiento de cada individuo tal como lo afirman Lázarus y Holkman (1986), así como también de su capacidad de adaptación a las presiones laborales y de sus recursos personales tal como lo afirman (Donaire 2016).

Sobre el uso de recursos inapropiados para contrarrestar los efectos del estrés, en el presente trabajo se pone énfasis en el consumo de comida en exceso, cuya consecuencia en el mediano y largo plazo son el sobrepeso, la obesidad y las graves enfermedades asociadas a estas condiciones. El sobrepeso es la variable observable del estudio, el que, según la Organización Mundial de la Salud, (2016) es la acumulación excesiva de grasa, por encima de los valores del patrón establecido, su medición es realizada a través de la fórmula denominada índice de masa corporal – IMC que representa la diferencia entre kilogramos de peso y el cuadrado de la estatura en metros ( $IMC = \text{peso Kg.} / \text{estatura (m}^2\text{)}$ ). Los resultados del IMC determinan la existencia de obesidad (superior a 30), sobrepeso (dentro del rango de 25-29), peso normal (dentro del rango de 18-24) y peso bajo (inferior a 18)

Existen factores de índole genético, metabólico y psicológico, que explican el sobrepeso. Sin embargo pese a ser problema de salud pública , las medidas promovidas para su superación se han enfocado, tradicionalmente, en la

implementación de planes médico nutricionales desde un modelo biomédico, sin considerar los aspectos psicológicos asociados al problema, dentro de los que podría encontrarse al estrés; investigaciones como la desarrollada por Anderson (2011) Estados Unidos, en una muestra de 977 familias, evidenció la existencia de una estrecha relación entre el estrés y el sobrepeso; Anderson propuso que las estrategias de prevención no sólo consideren la alimentación y el ejercicio, sino también las causas psicológicas que están detrás del problema. (Brito, 2019).

Por último, en lo relacionado a la categoría sobre el conocimiento de las técnicas para reducir el estrés es necesario tomar en cuenta la importancia que tiene la psicoeducación en éste tema, para que a nivel individual y organizacional se provea de las herramientas que ayuden a afrontar las situaciones consideradas estresantes, tal como lo afirma Iniesta (2016) razón por la cual se consideró en la presente investigación a la subcategoría referente a técnicas psicofisiológicas, conductuales y cognitivas para reducir el estrés laboral.

Entre las técnicas psicofisiológicas, conductuales y cognitivas se considera en primer término el referido al cuidado personal, este implica una alimentación sana, descanso las horas necesarias, practicar deportes, realizar actividades placenteras escuchar música, eliminar hábitos tóxicos, desarrollar la espiritualidad, el sentido del humor, la socialización y la comunicación asertiva; cuyo objetivo general es, establecer prioridades en las tareas, para tomar decisiones en procura de la salud en general (Iniesta, 2016). Debe señalarse que las técnicas psicofisiológicas, tienen como finalidad disminuir los altos índices de estrés, entre las cuales figuran: la respiración abdominal, la cual consiste en tomar aire por la nariz, retenerlo por algunos segundos y luego soltar lentamente el aire por la boca, repitiendo la secuencia, asimismo es necesario utilizar también las técnicas que lleven al individuo a estados de desconexión de la vida acelerada a través del uso de meditación, o conciencia plena, con la finalidad de tener una mirada más amable de situaciones consideradas como estresantes, tal como lo afirma (Álvarez 2017)

En éste orden de ideas, se hace necesario considerar también, la técnica de relajación progresiva de Jacobson pues ayuda a liberar la tensión muscular provocando estado de relajación a través del tensando de músculos importantes del cuerpo ; cabe considerar, de igual forma, a la imaginación guiada en especial de lugares y recuerdos agradables, y de igual modo a las técnicas cognitivas y conductuales, que ayudan a realizar una valoración cognitiva de situaciones estresantes y desarrollar estrategias para afrontar y reducir el estrés laboral. En lo que respecta a las técnicas cognitivas conductuales, Álvarez (2017) refiere que ayudan a interpretar situaciones estresantes y otorgan al individuo las herramientas necesarias para el afrontamiento; entre ellas figura la reestructuración cognitiva, cuya finalidad es detectar pensamientos negativos, reinterpretarlos y sustituirlos por otros más positivos.

Las técnicas conductuales, tienen como objetivo procurar el desarrollo de habilidades, a través de las cuales el individuo pueda adquirir comportamientos que ayuden a mejorar los niveles de estrés asociado a la poca capacidad en la toma de decisiones. Entre las técnicas conductuales figuran la solución de problemas que comprende una serie de procesos para llegar a tomar decisiones adecuadas el proceso se inicia con un componente motivador, posteriormente la generación de alternativas de solución, luego la toma de decisiones, la solución del problema en sí y finalmente la verificación, Villarroel (2015)

Concluido este apartado referente a las técnicas para el afronte del estrés, se puede afirmar que existen situaciones dentro de la labor docente que pueden sobrepasar el umbral de la calma y la tranquilidad, para desencadenar reacciones a nivel fisiológico, psicológico, mental y conductual, y de allí la necesidad de que a nivel individual y organizacional se sensibilice y concientice sobre la necesidad del conocimiento y práctica de las antes mencionadas técnicas para contrarrestar los efectos nocivos del estrés

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo método y diseño de investigaciones.**

En la presente investigación se empleó el método inductivo, puesto que las afirmaciones han sido generalizadas a partir de la observación de hechos aislados; en efecto, en aplicación de este método, se lograron conclusiones a través de la observación de casos y la generalización de estos al grupo total. Considerando su nivel, fue descriptiva pues se describió lo que los participantes experimentan y siente respecto del fenómeno investigado; asimismo, según su finalidad es básica, pues mediante el estudio se recolectó información que incrementa la ya existente (Ñaupas 2018)

En cuanto a su enfoque, se trata de una investigación cualitativa pues se interesó, por la forma en que el objeto de estudios es comprendido y experimentado, por los participantes, es decir que no se limita a la sola información, sino que busca conocer lo que experimenta la población evaluada dentro de su contexto. Asimismo, se adoptó como opción de diseño de investigación al estudio de casos, considerando que el número de participantes en el caso concreto es de 4 docentes, y esta alternativa es definida como la investigación a través de la cual se analiza a profundidad una unidad integral para dar respuesta al planteamiento del problema y la prueba de la hipótesis (Hernández, 2014)

#### **3.2. Categorías, subcategorías.**

Las categorías son palabras utilizadas para describir las características, valores, costumbres actitudes y comportamientos de los individuos estudiados respecto a la categorización de datos, este es el procedimiento a través del cual se establecen las categorías a emplear, las que pueden estar predefinidas por el investigador de acuerdo a la revisión de la literatura, o también, pueden aparecer a medida que se analizan los datos (Ñaupas, 2018), en este sentido y en función de la planificación realizada, las

categorías utilizadas en la presente investigación fueron establecidas a priori y son las siguientes: i) Condiciones psicosociales del estrés, ii) percepciones del estrés y iii) Conocimiento de técnicas de prevención del estrés( Ver anexo 02) .

Las subcategorías o indicadores Constituyen aspectos que especifican cada categoría. Pueden ser apriorísticas, las que son elaboradas antes del proceso de recopilación de la información, o emergentes, que aparecen de la propia indagación (Ñaupas, 2018). De acuerdo con ello, en el presente estudio, las subcategorías son apriorísticas, es decir, determinadas previamente a la recolección de la información, habiéndose considerado las siguientes sub categorías: (i) sobre carga laboral (ii) clima laboral (iii) relación hogar-trabajo (iv) remuneración docente (iv) reconocimiento social (vi) práctica de técnicas para el alivio del estrés.

La variable de esta investigación es el estrés laboral, definido por Karasek (1979) como la interrelación entre las demandas ejercidas por las actividades laborales y el control que tiene una persona en el trabajo. La tensión laboral elevada surge cuando el trabajo exige una alta demanda externa y un gran control por parte del individuo, lo que puede producir enfermedades físicas y psicológicas (Iniesta 2016).  
Escenario de estudio: fue acordado por los docentes, l

### **3.3. Escenario de estudio.**

Las entrevistas se realizaron en los hogares de los participantes, todos ellos ubicados en la urbanización de San Roque, distrito de Santiago de Surco. Desde el inicio de las entrevistas, se trató de generar un ambiente de cordialidad (para el entrevistado), motivándolo a expresarse con toda libertad respecto de sus recuerdos de experiencias previas o actuales en relación con el fenómeno estudiado. La comunicación se realizó a través de la plataforma virtual zoom debido al distanciamiento social decretado por el Gobierno del Perú

### **3. 4. Participantes**

Para la selección de la muestra se utilizó el criterio de muestreo de naturaleza intencional o de conveniencia no probabilístico; de acuerdo con ello, se eligieron

aquellos participantes (ver anexo 03) que representaban una mayor accesibilidad, considerando su posesión de información relevante sobre el tema en estudio, así como, su accesibilidad física y social según lo afirma (Hernández 2014). Los participantes laboran en una institución educativa pública, son casados, con hijos; todos ellos cuentan con más de 10 años de experiencia laboral. La selección de la muestra se realizó teniendo en cuenta los siguientes criterios: (i) que sean docentes de enseñanza secundaria, (ii) que cumplan con una antigüedad mínima de 10 años en la institución

### **3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.**

Las técnicas utilizadas fueron la entrevista, la cual es conceptualizada, la cual es conceptualizada como una forma de encuesta en la que se formulan preguntas verbales a fin de conseguir respuestas, con el objetivo de verificar o comprobar las hipótesis de investigación Ñaupas (2018). En función al enfoque cualitativo, se ha considerado usar la entrevista semiestructurada a profundidad, la cual puede definirse como un encuentro reiterado entre investigador e informantes, con la finalidad de percibir las perspectivas y los significados que los informantes tienen sobre sus vidas y sus experiencias en relación al tema estudiado (Cortazzo y Trindeli 2014 y Navarrete y García 2016).

Otras de las técnicas utilizadas es la observación, la cual se conceptualiza como el proceso a través del cual se conoce la realidad a través de los sentidos, al ponerse en contacto con el fenómeno estudiado. En cuanto a los instrumentos de recogida de información se utilizó el guión de entrevista, que según Domínguez y Rodríguez (2015) constituye un listado de temas y sub temas que desean tratarse de acuerdo con los objetivos de investigación. En función a las categorías y subcategorías, se elaboró un guión de 19 preguntas, previa revisión de la literatura correspondiente, este instrumento fue validado por cuatro jueces así mismo, se utilizó la guía de observación, que consiste en una hoja de control que ayuda a la verificación de la presencia o ausencia de conductas, secuencia de acciones, destrezas, competencias, aspectos de salud, actividades sociales, entre otros (Ñaupas, 2018)

### **3. 6. Procedimiento.**

Inicialmente se elaboró una guía de observación con preguntas para el entrevistado relacionadas con las actitudes y comportamientos de los participantes y su relación con el entrevistador; de igual forma se elaboró un guión de entrevista para recoger información sobre las características del estrés en los docentes. En un segundo momento, se procedió a realizar las coordinaciones con las autoridades de la institución educativa para solicitar el permiso respectivo; una vez obtenido el pase, se realizó el contacto telefónico con los participantes para informarles sobre los fines de la investigación y acordar fecha y hora, según su disponibilidad. Planteadas las cuestiones preliminares, se envió el consentimiento informado, el cual según Vera (2016) es un proceso mediante el cual se garantiza el respeto del principio de autonomía del participante.

Desde las comunicaciones iniciales, se buscó generar un ambiente de confianza y empatía, pues como lo manifiesta Cortazzo y Schettine (2015), el primer contacto entre entrevistador y participantes es de suma importancia, Una vez que los participantes dieron su consentimiento, se procedió a la realización de las entrevistas. En la primera entrevista se abordó la materia, sin realizar referencias explícitas; se preguntó sobre asuntos relacionados con la sobrecarga laboral, otras actividades realizadas además de la enseñanza relaciones laborales entre compañeros y directivos, presiones laborales, remuneración, relación entre el trabajo docente y hogar, reconocimiento social de la labor docente.

En una segunda entrevista, se efectuaron referencias explícitas sobre el tema del estrés, a través de las interrogantes asociadas a las subcategorías de la percepción de estrés, estas son, el agotamiento físico, emocional y mental; asimismo, se analizó conjuntamente con los participantes, una propuesta de proyecto que brinde estrategias para el afrontamiento y prevención del estrés y el sobrepeso. La duración de cada entrevista fue de 1 hora. En un tercer momento, y una vez concluido el recojo de información, se procedió a realizar el análisis cualitativo, considerado por Cortazzo y

Schetinni (2015) como uno de los procedimientos más importantes de la investigación ya que, implica descubrir la profundidad de las manifestaciones de los participantes.

### **3.7 Rigor científico.**

En el presente estudio se actuó teniendo en cuenta la confirmabilidad porque, transmitió experiencias y vivencias de los participantes así como se explicó el método y procedimientos ; esto significó que hubo involucramiento del investigador en el mundo de los participantes y fue posible consolidar también la credibilidad (Hernández, Fernández y Baptista, 2014), esta credibilidad se alcanzó a través de la confirmación de los hallazgos mediante la triangulación, hubo juicios de expertos y se regresó a los entrevistados para clarificar algunos datos.

La dependencia, Hernández, Fernández y Baptista (2014), consideran que los datos deben tener estabilidad y éstos deben mostrar congruentes aportaciones. Para aplicar éste principio fue necesario tener bien definida la estrategia a seguir y así lograr estabilidad en los resultados, se tuvo en cuenta también una perspectiva teórica, claridad en la selección de los participantes, cuidado en la elección de herramientas para recolectar la información; la recolección de datos fue llevada con cuidado, evitando todo tipo de sesgos de igual forma se buscó tener referencia de otros investigadores que tienen similitudes con los resultados obtenidos y con perspectivas semejantes.

La audibilidad fue otro elemento del rigor metodológico aplicado en esta investigación a través del el cual se hizo la revisión de documentos que antecedieron al presente estudio, lo que permitió contar con referencias y perspectivas de otros investigadores utilizándolos para identificar similitudes o diferencias con los resultados obtenidos. Un tercer elemento que se tuvo en cuenta, fue la transferibilidad criterio para replicar o extender los resultados a otros grupos o contextos; en este caso se asumió, como investigador, ese objetivo para poder sustentar la transferencia de los resultados a un entorno diferente, pero con características semejantes.

### **3.8. Método de análisis de la información**

Reunida la información requerida se procedió a su desgravación posteriormente se inició la codificación que según Hernández (2014) es dar estructura a los datos para facilitar la comprensión de los participantes dentro de sus contextos; de acuerdo a ello se procedió (i) a la transcripción de las información brindadas por los participantes (ii) a la codificación inicial de datos, en donde se identificaron las ideas centrales de cada participante (ver anexo N° 04) (iii) se llevó acabo la codificación axial identificando coincidencias y relaciones en las respuestas de los participantes para llegar a conclusiones (ver en anexo 05) y finalmente se identificaron las categorías emergentes: vocación docente, retos, compromisos docentes y organización del tiempo docente (ver anexo 06). Como parte del proceso de análisis se llevó a cabo el proceso de triangulación entre la observación, la entrevista y el marco teórico .Durante las entrevistas se hizo uso de la observación , con la finalidad de examinar, gestos, significado de miradas , nivel de atención concentración y tipo de escucha de los participantes; información que junto a la entrevista y el marco teórico sirvió para hacer la triangulación, la cual según Samaja (2018) es la acción que permite saber si lo que un individuo expresa es coherente con lo que se observa en sus gestos miradas, movimientos corporales ; del mismo modo la triangulación con el marco teórico servirá para producir la discusión entre los resultados encontrados y los de antecedentes de la investigación para así poder otorgar a la investigación su forma e cuerpo integrado y su significancia, validez y confiabilidad.

### **3.8. Aspectos éticos**

Se tuvo en cuenta el principio de beneficencia, brindando apoyo a los participantes; procurando su integridad y la confiabilidad del caso; en el principio de autonomía se respetó las decisiones de los entrevistados en aceptar participar en la investigación pudiendo ellos retirarse en el momento que lo crean conveniente; en el principio de no maleficencia se protegió la integridad de los participantes sin causar daño personal; en uso del principio de justicia se trató a los participantes con justicia y equidad.

Según los estamentos de ética reglamentado por la Universidad Cesar Vallejo, además de respetar la igualdad de género, etnia la dignidad humana el bienestar y los intereses del ser humano colocándolos por encima de los intereses de la ciencia. En este sentido para la recopilación de la información se respetó la voluntariedad de los participantes, a través del consentimiento informado y la autorización para obtener las grabaciones de las entrevistas

#### IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

El análisis de los resultados se elaboró teniendo como referencia la matriz de categorización axial de las entrevistas (ver anexo 05) En éste análisis se han identificado códigos, que según Ñaupas, ( 2018) son la agrupación de citas dados por los informantes que tienen similitudes en cuanto a significados y definiciones, en efecto, de la información obtenida se tomaron las citas de cada uno de los participantes y se procedió a comparaciones, encontrándose similitudes en muchas de ellas las cuales se harán notar a continuación:

Categoría 01: condiciones psicosociales: La sobrecarga laboral, ha sido identificada, por los participantes como una de los principales predictores de estrés, pues los cuatro entrevistados reconocen realizar diversas funciones adicionales a la enseñanza, señalan tener exagerada carga administrativa que incluye reuniones de coordinación, programación de recurso de enseñanza, corrección de pruebas , elaboración de documentos; y además realizar funciones de tutorías que no solamente se circunscribe a orientaciones dentro salón de clase, sino que hay alumnos que buscan orientación individual e incluso en las horas del descanso

*..... “me siento bien ayudando a estos chicos, necesitan tanto de que los escuchen, sin embargo, siento que me cargo mucho con sus problemas, y además pienso que no estoy bien preparada para orientarlos en complejos problemas como por ejemplo de homosexualidad, hay psicóloga, pero lo que hace es derivarlos fuera y nunca van y me preocupan todas estas situaciones” (SL D1)*

Así mismo; los participantes comentan que en la labor de tutoría también espacio a los padres para las recomendaciones cuando hay situaciones problemáticas con los educandos, algunas son bien recibidas y otras son motivo de disgusto, al no reconocer la responsabilidad que tienen en la generación del problema de sus hijos y todas estas situaciones les producen tensión

De igual forma; manifiestan su agobio por la sobrecarga que significa el cambio a la educación on line, para la cual no estaban preparadas, fundamentan, tener

problemas de conexión, dificultad para ingresar a las plataformas y para el manejo de la computadora

*..... “el sólo hecho de pensar en todo lo tengo que hacer me llena de tensión este año la he sentido con mayor fuerza encima hubo que cambiar la pizarra por la computadora, no tengo la práctica ni la paciencia para su manejo y eso me estresa más” (SL D4)*

Al respecto; sobre la carga administrativa del profesor (Avilés 2019) señala que las actividades administrativas incrementan la presión laboral al requerir mayor tiempo para el trabajo, la disminución del tiempo para el descanso y la recreación, llegando a perjudicar su salud física y/o emocional. En consecuencia; de las diferentes situaciones planteadas por los participantes, se puede inferir que la carga administrativa es uno de los factores de mayor estrés.

Relaciones laborales del docente dentro de la institución: Un factor que desencadena situaciones de estrés y/o servir de agente preventivo, en los ámbitos institucionales, es el referido al clima laboral, entendido éste como el ambiente que se genera por los sentimientos y emociones de cada uno de los miembros de las organizaciones; así los expresa (Brandini 2017). Sobre este punto, se identificaron situaciones que han enturbiado la tranquilidad de los docentes entrevistados, situaciones derivadas en especial por el reparto de horas y por la remuneración que algunos docentes reciben, efectivamente tanto el reparto de horas como las mejores remuneraciones son logrados por los profesores que van ascendiendo de nivel, dentro de los entrevistados hay docentes que desde el inicio se han opuesto a las evaluaciones por considerarlas no objetivas, pues no demuestran lo que el profesor hace cuando dicta sus clases

*.....”hay algunas diferencias con los compañeros debido a la desigualdad en cuanto al sueldo no es justo que por el mismo trabajo que hacemos a él le pague 500 soles mensuales más, por una prueba que no refleja lo que hace en la cancha, yo tengo buen nivel de conocimiento pero cuando me enfrento a la prueba mi mente se nubla y me equivoco en las respuestas” (CL D2)*

En referencia a este tema, se infiere que el sentimiento de injusticia en los docentes es generado por el sistema de remuneraciones de la entidad encargada y sus

enjos va dirigido hacia él; aunque también se percibe un cierto resentimiento hacia sus compañeros cuando dicen:

*.....que demuestre lo que saben cuándo dictan su clase (CL2)*

Otro de los factores que generan malestar en los docentes entrevistados son las relaciones laborales con los directivos de la institución, en este sentido existen dificultades en la comunicación, sensación de que los directivos no los toman en cuenta a la hora de tomar decisiones, el sentimiento de los entrevistados se visibiliza así

*.... "La llamada sala de profesores es un pequeño cuartito mal acondicionado; los directivos dispusieron que éste sea usado como sala de recuperación, no se nos consultó y nos dejaron por un tiempo sin un lugar de descanso, ante los constantes reclamos no los devolvieron, con pintas hechas por los chicos en realidad causo mucho malestar y un sentimiento de poca valoración y de falta de consideración hacia el profesorado" (CL D3)*

En consecuencia, de lo manifestado por la entrevistada anterior se infiere que el elemento emocional-afectivo personal aunado al deterioro constante de la interrelación con el alumnado debido a conductas disruptivas de éste, más la suma de sentir que sus esfuerzos no es compensado con el rendimiento esperado y la percepción de baja autoeficacia, todos estos componentes podría ser un factor desencadenante de estrés.

Equilibrio entre la remuneración y el esfuerzo realizado en la labor docente: En este tema, hay una percepción general de los entrevistado de que las condiciones económicas del docente han mejorado de acuerdo al nivel alcanzado, no es el óptimo por toda la labor que realizan sin embargo reconocen un cambio comparado a lo que hasta algunos años se percibía ,no obstante un factor consecuente de estas mejoras es la percepción de desigualdad en las remuneraciones entre un docente que pudo pasar las pruebas de ascenso de nivel y otro que en muchos casos por motivos de concentración y memoria no lo logra generando conflicto personal y también entre los compañero. Como se mencionó líneas arriba

*..... "inicialmente no accedí a dar las pruebas de ascenso de nivel porque no las considero justas, unas cuantas preguntas no pueden medir tu capacidad profesional, el*

*Ministerio ha impuesto una escala donde hay una diferencia sustantiva por nivel, generando desigualdad en la remuneración, hasta de 500 soles más trabajando igual, a las que no hemos accedido a la evaluaciones nos perjudica” (RD D2)*

Al respecto, Chiroque (2020) manifiesta la asociación entre la aparición de manifestaciones de agotamiento emocional y la remuneración por la labor realizada.

Relación entre el trabajo docente y el hogar: La relación entre el quehacer del hogar y el trabajo en una docente; es considerado factor estresante, en todas las entrevistadas se da esta situación, luego de terminar sus labores del trabajo, deben continuar en el hogar desempeñando sus tareas en el cuidado del hogar y además traer el trabajo administrativo pendiente. Actualmente está situaciones se ha complicado con la educación a distancia

*...me llaman a cada momento, al Wassap, padres y alumnos porque como tengo problemas con el internet me comunico con ellos por este medio; mi esposo también trabaja y no es de los que ayudan en la casa y esta situación me pone muy irritable, el otro día discutí con mi hija ella gritó 10 y yo grite 100 y seguí molesta hasta el siguiente día”(TH D1)*

Sobre este tema Brandini (2017) señala que el cargar labor de trabajo al hogar y no tener el apoyo de la familia el cansancio físico y emocional de las docentes mujeres constituye un factor que puede desencadenar estrés con tendencias a bajos estados de ánimo.

Percepción de la sociedad sobre labor docente: De los relatos de los participantes, se puede inferir que existe malestar general por el cambio, que en los últimos años, se ha podido notar en relación a la valoración que hace la sociedad hacia la labor docente, aducen que esto se debe a la poca valoración que nace desde los directivos a nivel institucional, agregan que también que se debe a la crisis de valores:

*..... “Médicos que en pandemia piden licencia para trabajar en clínicas, autoridades que coimean con la compra de material destinado a la salud y al final a todos nos meten en el mismo saco, aunque también hay culpa de algunos malos docentes que están en el magisterio porque no pudieron ingresar a otra carrera” (PS D2)*

Consideran que es injusto que se les valore poco, pues dicen realizan su labor con responsabilidad.

Categoría 02: percepción de estrés docente: Agotamiento Físico - La sintomatología física que han descrito los participantes, constituyen una de las características a través de las cuales se ha manifestado el estrés en ellos, en diferentes grados de intensidad, y como producto de las diversas situaciones indicadas como desencadenantes de estrés laboral, Los síntomas físicos más comunes de los que adolecen mayormente son dolores de cabeza molestias musculares: en especial columna, síntomas cardiovasculares: palpitaciones, síntomas respiratorios: opresión en el pecho y síntomas gastrointestinales: sensación de estómago vacío y inflamación estomacal .Algunas de estas manifestaciones los han conducido a hacer consulta médica, en la cual ha quedado descartado un problema físico:

*..... "Es tanto mi dolor de brazo y cuello que fui al reumatólogo, me hizo pruebas de descarte y determinó que no había causa física para dolor de esa intensidad" (AF D1)*

*....."Me enteré que no había aprobado el examen de ascenso de nivel empecé a sudar frío, me vinieron palpitaciones y sentí por un momento que me desvanecía" (AF D4)*

Agotamiento emocional mental: Retomando las emociones expresadas en los entrevistados se puede deducir que el agotamiento emocional es uno de los aspectos que acarrea mayores dificultades personales, de interrelación, y laborales,

*..... "en vacaciones había estudiado para la prueba me parecía fácil, pero cuando estuve frente a ella, mi mente se nublo me llené de miedo y no pude recordar lo que aprendí (AM D1)*

*....."sentí que mi ansiedad se desbordó, cuando a causa de una pelea entre 2 alumnos, uno de ellos salió lesionado de un ojo, me llevé las manos a la cabeza y exclamé! ay dios y el ojo todavía! me vinieron pensamientos negativos de pérdida del ojo, problemas con los padres, sentimientos de culpa, luego me recuperé y solucioné el problema" (AE D3)*

*...."cuando los chicos no rinden me asalta un pensamiento de inseguridad ¿será también responsabilidad mía, que no estoy teniendo los métodos adecuados para poder llegar a ellos? ese pensamiento también me llega a preocupar, y afecta mi autoestima" (AM D4)*

Los síntomas más comunes que se han evidenciado en los entrevistados son irritabilidad, anticipación a lo peor, sentimientos de inseguridad, desmotivación insomnio, cambios de humor, estado de ánimo deprimido. Y en el lado cognitivo dificultad para concentrarse y recordar.

Cabe mencionar que las características de la sintomatología percibida en los participantes no llegan a estados incapacitantes, sin embargo, se colige una sensación de insatisfacción laboral que deviene también por la ausencia de vocación en las participantes D1, D3. D4). Referente a la vocación docente, Zamorano, Díaz et al, (2016) grafica a cabalidad lo que pudieran estar vivenciando las participantes en este tema él dice: que los docentes vivencian su profesión con dos facetas que coexisten a la vez: una referida a la complacencia por el desarrollo de la vocación que genera el hacer lo que le gusta. Otra, la de una carrera plagada de malestares e incomprensiones que la sociedad no termina de distinguir en su justa dimensión.

*.... "veo a mis compañeras cansarse, pero encontrarle disfrute a lo que hacen, yo no le encuentro satisfacción y agrega estoy aquí por necesidad" (AE D4)*

En conclusión, sobre la categoría percepción de estrés se puede confirmar que en la mayoría de los entrevistados existe sintomatología relación con estados de estrés con excepción del participante varón (D2) en el cual no se percibe síntomas relevante de estrés, sobre el cual se puede inferir que tiene el tipo de estrés motivador (eustrés); afronta los problemas con energía y creatividad, se deduce también que la vocación docente, los rasgos de personalidad , con más inclinación hacia el tipo B le conceden capacidad de afronte ante las mismas circunstancias laborales de sus colegas entrevistadas. Lo cual confirmaría la teoría de Lázarus y Folkman (1984) que es una de las teorías adoptadas para el presente estudio. Diferente es el caso de una de las participantes (D1 y D4) que, según los síntomas descritos y corroborados en psicología y psiquiatría, tienen ya un cuadro de estrés con tendencia a agudizarse; y en el caso de caso de la participante (D3) su sintomatología es leve y manifiesta poder controlarlo

Categoría 03: Conocimiento de técnicas para prevenir el estrés laboral:

En esta categoría, los entrevistados destacan el conocimiento parcial de técnicas psicofísicas y cognitivo conductuales para la prevención del estrés, hacen notar también el poco interés de los directivos de la institución para proveerles del conocimiento, y no sólo eso, sino programación de actividades propias de la institución para hacer notar la importancia que tiene la salud mental de los docentes.

*....” tengo poco conocimiento de ellas y no creo que puedan ayudar a disminuir problemas tan profundos como lo es el estrés, además imagínese Ud. con que tiempo las voy a hacer” (CT D3)*

Así mismo, todos participantes manifiestan conocer la respiración, pero no practicarla porque no creen mucho en sus efectos y también por falta de tiempo, solo el participante varón indica practicar caminatas, jugaba al fútbol antes de la pandemia rebate pensamientos negativos, organiza su tiempo aduce que trabajaba en un colegio particular en donde se realizan actividades de este tipo incluyendo a los a los alumnos.

*.....”tengo más emociones positivas que negativas, tengo vocación por la carrera, me siento bien enseñando y orientando a estos chicos, recibo reconocimiento junto al de sus padres, trato de organizar mi tiempo antes era trabajo y trabajo renuncié al particular, dedico más tiempo a mi familia, sigo practicando las técnicas para prevenir el estrés, mis dificultad es con el sobrepeso, que tiene que ver con un tema genético sigo cuidándome realizo mis ejercicios de respiración y mis caminatas” (CT2)*

-Relación Estrés y sobrepeso: En la presente investigación se ha considerado el sobrepeso como una variable cualitativa. Su estudio reviste significancia para la salud tanto física como emocional; y por la narrativa de las participantes D1, D3 D4, se infiere que hay asociación entre los estados de estrés y la ingesta exagerada de alimentos que son poco saludables, horarios inadecuados y estilos de vida que propician la acumulación de grasa abdominal, factores que son reconocidos por la Organización Mundial de la salud OMS (2016) como predictores de obesidad.

*....”si porque, me he dado cuenta de que como más de lo normal cuando tengo muchos pendientes sin resolver fui al médico por el temor del Covid-19 y , me han hecho pruebas de y una derivación a psicología y tras un test determinó estrés agudo y la probable causa de sobrepeso. La verdad es que estoy muy preocupada” (SE D4)*

Sobre el propósito de la presente investigación que es describir e identificar las características del estrés laboral en docentes, y sobre todo profundizar en los sentimientos y emociones que éste les produce, se puede afirmar que los resultados dan cuenta de la existencia de sintomatología de estrés, tanto en el aspecto físico como en el emocional y formas muy poco saludables de afrontamiento; se puede inferir también, que los factores laborales estresantes son vivenciados con similar intensidad por la muestra estudiada. La exposición constante a la sobrecarga laboral de tipo administrativa es la que mayores dificultades les representa; es entendible que lo sea así, en especial para las docentes, por el conflicto hogar-trabajo; el no tener un tiempo libre para ocuparse de sus actividades personal es señal de un ritmo de trabajo poco saludable que se constituye en factor predictor de estrés, (Zamora 2017).

En el presente hallazgo se presentan convergencias con los estudios de: Alvites (2019), Istia, et, al. (2019), Haydon et al. (2018), Cardozo (2016) Donaire (2016) Téllez (2015), quienes encontraron que las tareas extra enseñanza, son extenuantes y señaladas como el origen principal del estrés docente. Se presentan divergencias con los hallazgos de Novoa (2016) quién encontró como factores de estrés la poca participación de los padres en el aprendizaje y en el comportamiento de sus hijos, hallazgo que no fue encontrado en esta investigación

En éste mismo orden de exigencias laborales, en los últimos años se han asignado al docente multiplicidad de tareas extra enseñanza, y una de ellas son las acciones de tutoría, consideradas por los participantes del estudio, como factor desencadenante de estrés; según Mejía (2016); ante altas exposiciones a la emocionalidad de otros, es de esperarse que haya implicancia emocional de mayor grado en individuos con tendencia al estrés De los hallazgos se puede colegir también que los participantes no se sienten capacitados con las competencias psicológicas para ésta labor, y es entendible que tengan sentimientos de impotencia y frustración.

Sobre este resultado, no se han encontrado antecedentes nacionales de enfoque cualitativo, en consecuencia, se evidencia la importancia del mismo para ser

tomado en cuenta en futuras investigaciones y por parte de las organizaciones para que se procure dotar de herramientas a los docentes para su mejor desempeño en las acciones de tutoría.

Otro hallazgo en factores desencadenantes de estrés es el relacionado al clima laboral, propiciado no por diferencias de índole personal entre los docentes sino por los beneficios que otorgan las evaluaciones para el cambio de nivel, las cuales conllevan mejoras remunerativas; de la narrativa de los docentes podemos inferir que en ellos hay el sentimiento de injusticia, en contra del sistema de evaluaciones y remuneraciones, con sus compañeros hay situaciones de conflicto por el tema ; y con ellos mismo también hay frustración, por no poder logra el nivel en el que debieran estar .El hallazgo converge con el encontrado por Muhammad (2016), quien señala haber encontrado desgaste emocional y físico en docentes debido a la desmotivación por desequilibrio remunerativo y por falta de vocación.

La vocación docente es otro importante hallazgo , Zamorano, Díaz et al, (2016) grafica los sentimientos de los profesores en este tema; manifiesta que los docentes vivencian su profesión con dos facetas que coexisten a la vez: una referida a la satisfacción por el desarrollo de la vocación elegida ; la otra faceta de malestares e incomprendimientos por parte de la sociedad; ubicándonos en el contexto del hallazgo que determina que, a las D1, D3, D4, a quienes no les gusta la carrera existirían las dos facetas de lo dicho por Zamorano,(2016) pero ambas en el lado negativo ni complacencia por la labor, ni se sienten comprendidos por la sociedad .lo cual les genera sentimientos de gran insatisfacción. Este hallazgo concuerda con el de Muhammad en (2016).

Un último hallazgo, en la categoría condiciones psicosociales predictores de estrés es el uso de la tecnología en la educación. Su presencia ha desencadenado en los entrevistados sentimientos ambivalentes, por un lado, hay la comprensión de su utilidad como instrumento que beneficia el proceso de enseñanza-aprendizaje, y por el otro la frustración que producen las dificultades de su manejo, al respecto Cuervo (2018) plantea la necesidad de ahondar sobre el estudio del tecno estrés y así reducir

el impacto de esta nueva realidad. La importancia de este hallazgo es el de lograr visibilizar esta dificultad para que las instituciones de capacitación educativa desarrollen estrategias y planes de formación a docentes en el uso de la tecnológica en la educación.

Esta investigación converge con hallazgos anteriores sobre percepción de estrés a través de sintomatología que va desde síntomas físicos como: dolores musculares, dolores de cabeza, sensación de escalofríos, malestar general; de igual forma; síntomas emocionales cognitivos, mentales y conductuales como son irritabilidad, ánimo deprimido pensamientos negativos, temores, insomnio, cambios de humor; dificultades para concentrarse, recordar y la tendencia a comer en exceso como un medio para calmar el estrés. Los resultados sobre ésta categoría concuerdan con los encontrados por Alvites (2019), Cardozo (2016) Novoa (2016) los cuales encontraron en sus estudios niveles de estrés con manifestaciones psicológicas, somáticas en grado de incapacidad, sin embargo, difieren con el presente estudio, ya que el nivel de estrés encontrado en los participantes no llega a un nivel de producir incapacidad laboral. Esto nos permite tener una idea general sobre la importancia de la labor de prevención en las organizaciones para evitar que los niveles de estrés lleguen a niveles incapacitantes.

Sobre el mismo tema, los resultados del presente estudio permiten encontrar formas de afrontamiento diferentes ante similares situaciones que viven los docentes entrevistados, así para el docente (D2) hay episodios de estrés leves que no persisten en el tiempo pues en los diferentes pasajes de las entrevistas se ha podido advertir que el posee capacidades de afronte, confirmándose en él la conceptualización que hace Lazarus (1987) sobre el estrés en el que no solo importa las demandas sino los recursos del individuos para hacerle frente.

De igual forma se pudo corroborar que una de las conductas inadecuadas para calmar al estrés es el comer en exceso con la consecuente ganancia de peso cuyo estudio consideramos importante para ofrecer mayores posibilidades sobre el camino metodológico a futuras investigaciones a la hora de estudiar el sobrepeso. Los

hallazgos de la presente investigación dan cuenta de la existencia de relación entre el estrés laboral y el sobrepeso en los docentes: D1, D3, D4; estos hallazgos concuerdan con los de Santana (2016), asimismo, Vasconsuelo et al. (2017) cuyos resultados muestran que factores con mayor prevalencia para el sobrepeso son la inactividad física, la alimentación inadecuada y la mala gestión de emociones, los mismos factores a los que hacen mención los docentes entrevistados, lo que hace recomendable que las organizaciones realicen programas de educación emocional, nutricional y deportiva.

En este contexto, es necesario señalar, que para el afronte adecuado del estrés y evitar conductas poco saludables como la descrita anteriormente, es imprescindible la práctica de técnicas psicofísicas cognitivo conductuales; los hallazgos sobre ésta categoría demuestran que los docentes participantes no las practican, excepto del participante (D2) quien manifiesta practicarlas regularmente. Estos hallazgos convergen con el de Téllez (2015) quien además evidenció desinterés de los docentes respecto a la utilidad de la ayuda psicológica. En este sentido consideramos de importancia el hallazgo de la presente investigación, pues permite alertar sobre el desconocimiento de las técnicas para el afronte del estrés por parte de los docentes y la conveniencia de que las instituciones educativas promuevan su práctica en el ámbito laboral.

Al finalizar la presente investigación, nos encontramos en la posición para plantear las limitaciones encontradas, entre las que podemos mencionar las siguientes:(i) la imposibilidad de ingresar directamente al escenario del estudio (ii), debido a la crisis sanitaria, la entrevista a los participantes se hizo vía zoom, no fue posible hacerla presencial, privándonos parcialmente de la riqueza emocional que significa hacerla de esta forma.

## V. CONCLUSIONES

Primera: Las características del estrés laboral en los docentes participantes del estudio, tienen como predictores las condiciones psicosociales laborales; de sus manifestaciones se pudo advertir lo extenuante que les resulta la labor docente expresada con sentimientos de impotencia y frustración por no tener tiempo para el compartir familiar, el descanso y las distracciones

Segunda. - Dentro de la categoría condiciones psicosociales desencadenantes de estrés se identifica: la sobrecarga laboral en el área administrativa, la labor de tutoría, diferencias en el relacionamiento social con compañeros por: factores salarial y horarios, desmotivación por falta de vocación docente, conflictos en la relación hogar-trabajo e incorporación de la educación virtual.

Tercera. - En lo referente a la categoría percepción sobre estrés laboral, se han evidenciados síntomas físicos como dolores de cabeza, dolores musculares, escalofríos y malestar general, asimismo manifestaciones emocionales como: irritabilidad, anticipación a lo peor, insomnio, cambios de humor y depresión. Asimismo, en el área cognitiva dificultades para concentrarse y recordar

Cuarta: Con respecto a la categoría conocimiento de las técnicas para el afrontamiento del estrés se advierte, que los docentes entrevistados tienen conocimiento parcial de estrategias psicofísicas, cognitivas y conductuales, poca disposición para realizarlas por incredulidad en sus beneficios.

Quinto: De las manifestaciones de los entrevistados se infiere que si existe relación entre el estrés laboral y el sobrepeso; excepto en el caso del participante varón que tiene un diagnóstico médico para la explicación de su sobrepeso.

## **VI. RECOMENDACIONES**

Primera. - A futuras investigaciones se sugiere: ampliar la investigación incluyendo a docentes de nivel primario e inicial a fin de establecer diferencias y/o semejanzas en formas de vivenciar el estrés de acuerdo a las edades de enseñanza y se pueda enriquecer más la investigación, asimismo profundizarla teniendo en cuenta las sub categorías emergentes: vocación docente, labor de tutoría, tecnificación de la enseñanza. En lo metodológico se recomienda el uso del instrumento creado y validado en la presente investigación

Segunda. - A las instituciones educativas, se sugiere propiciar un entorno laboral saludable mostrando preocupación por el bienestar emocional del docente a través de las áreas correspondientes; en éste caso se recomienda conceder a los docentes espacios de asesoría psicológica, de igual manera fomentar la práctica de técnicas psicofísicas cognitivo conductuales para aliviar el estrés que es generado por la sobrecarga laboral que incluye las acciones tutoriales.

Tercera. - La educación a distancia, implementada en el sistema educativo actual, requiere por parte de los docentes las capacidades en el manejo de las herramientas electrónicas, por lo que se recomienda a las autoridades educativas la capacitación pertinente, a fin de evitar situaciones de estrés causadas por la falta de habilidades para su uso.

## REFERENCIAS

Ahmed, I. (julio, 2019). *Causes of teacher stress: its effects on teacher performance and health problems*. Revisit International Journal of Management and Business Sciences (Vol. 1, N° 1) Recuperated de <http://dx.doi.org//10.53105/ijmbs.2019.1.1>

Alvites, C. (setiembre, 2019). *Estrés en docentes y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa*. Revista Universidad San Ignacio de Loyola, Vicerrectorado de Investigación (Vol.7 No 3). Recuperado de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2307-79992019000300006&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992019000300006&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

Avilés, G. (febrero 2019) *La carga administrativa en docentes, como factor de estrés y el impacto en su tarea de enseñar* Revista Caribeña de ciencias sociales Recuperado de [http://www.eumed.net/rev/caribe/2019/02/carga\\_administrativa\\_docente.html](http://www.eumed.net/rev/caribe/2019/02/carga_administrativa_docente.html)//[http://handle.net/20.500.1173/caribe19\\_02carga-administrativa-docntes](http://handle.net/20.500.1173/caribe19_02carga-administrativa-docntes)

Banco Mundial (2015) *Informe sobre impacto económico de las enfermedades de salud mental en América Latina*. Recuperado de: <https://www.google.com.pe/search?q=estres+aliado+de+la+pobreza+banco+mundial&sxsrf=ALeKk021NcMDd0Qmlt3wPglEzzzsijnfvyQ%3A161636136668>.

Boeri, M. (2016). *Reflexión Académica en Diseño & Comunicación*. Recuperado de: [https://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/publicacionesdc/archivos/597\\_libro.pdf](https://fido.palermo.edu/servicios_dyc/publicacionesdc/archivos/597_libro.pdf)

Brandoni, F. (diciembre 2017). *Conflictos en la escuela, manual de negociación y mediación para docentes* .Recuperado de <https://edutref.com.ar/magneto/catalogo/conflictos-en-la-escuela.html>

- Brito, R. (2014) *Metabolismo y psicología individual del sobrepeso consecuencias del sobrepeso infantil*. Revista Médica del Instituto Mexicano del Sobrepeso Vol.2 suplemento 1. Recuperado de:  
<http://..com.pe/search?q=brito+causas+psicologicas+del+sobrepeso+&sxsrf=ALeKk03UWli2uKemPUBRm6FRqHMjF62KQQ%3A1616>
- Cifuentes, L. & Crespo, M. (julio, 2019). *Reflexiones en torno a la necesidad de cultivar competencias tecnológicas en docentes de educación superior desde una perspectiva pedagógica*. Revista Colombiana de Computación Vol. 20. Recuperado de <https://revistas.unab.edu.co/index.php/rcc/article/view/3719/3156>
- Cortés, C. et al. (agosto, 2018). *Estrés y cortisol: Implicaciones en la ingesta de alimentos*. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. (2018;37(3). Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v37n3/ibi13318.pdf>
- Cortazzo, I., Shettini., P. (2015). *Técnicas de investigación cualitativa*. Recuperado de [http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/53686/Documento\\_completo\\_\\_\\_-%20Cortazzo%20CATEDRA%20.pdf-PDFA.pdf?sequence=1](http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/53686/Documento_completo___-%20Cortazzo%20CATEDRA%20.pdf-PDFA.pdf?sequence=1)
- Cuadra, D., Jorquera, R. & Pérez, M. (abril, 2015). *Las teorías subjetivas del profesor acerca de su salud laboral: implicancia en la promoción de la salud preventiva en el trabajo docente*. Revista Scielo (Vol.17 No.52). Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-24492015000100002](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492015000100002)
- Cuervo, T., (marzo 2018) *Tecno estrés en la sociedad de la tecnología y la comunicación: revisión bibliográfica*. Riesgos Laborales Vol.21 N°1. Barcelona enero 2018 E pub 21 septiembre 2020. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.12951/april.2018.21.01>

Chiroque, S. (2020). *Situación laboral del docente peruano del sector público*. Foro educativo. Recuperado de: <http://foroeducativo.org/2020/07/05/situacion-laboral-del-docente-peruano-del-sector-publico/>

Domínguez, I., Prieto, V. & Barraca, J. (mayo, 2017). *Un estudio de caso de trastorno adaptativo con ansiedad por situación de sobrecarga laboral*. Revista del Colegio oficial de psicología de Madrid - Clínica y Salud (Vol. 28, No. 3). Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2017.05.003>

Domínguez y Rodríguez, Y. (2015): *El sujeto desempleado y sus necesidades. La perspectiva de los usuarios acerca de los Servicios de Orientación Laboral del municipio de Telde*. TFG del Grado en Trabajo Social. Inédito

Donaire, C. (2016). *Percepción sobre estrés laboral en docentes de educación básica regular de nivel secundario que aplican programas internacionales en una institución educativa privada bilingüe* (Tesis de maestría). Recuperada de [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/6945/DONAYR\\_e\\_chang\\_claudia\\_percepcion.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/6945/DONAYR_e_chang_claudia_percepcion.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Fernández, V. et al (julio, 2015). *Evaluando la salud laboral de los docentes de centros concertados: el cuestionario de salud docente*. Journal of Work and Organizational Psychology. (Vol. 31, No. 3). Recupérate de <https://doi.org/10.1016/j.rpto.2015.07.001>.

Gutiérrez, A. (2014). *Riesgos psicosociales y estrés en el ambiente laboral*. Recuperado de: <https://www.com.pe/search?q=gutierrez+comite+misxto+onu+oit+soboralre+estres+lab&sxsrf=ALeKk00LTuPNI17itbByip5Q3tTBfbL-RA%>

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. 6ta. Edición. Recuperado de

<https://www.esup.edu.pe/descargas/perfeccionamiento/PLAN%20LECTOR%20PROGRAMA%20ALTO%20MANDO%20NAVAL%202020/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

Hattie, J. (2015). *What Doesn't Work in Education: The Politics of Distraction?* London: Pearson. Recuperado de: [https://visible-learning.org/wp-ent/uploads/2015/06/John-Hattie-Visible-Learning-creative-commons-book-free-PDF-download-What-doesn-t-work-in-education\\_the-politics-of-distraction-pearson-2015.pdf](https://visible-learning.org/wp-ent/uploads/2015/06/John-Hattie-Visible-Learning-creative-commons-book-free-PDF-download-What-doesn-t-work-in-education_the-politics-of-distraction-pearson-2015.pdf)

Instituto Nacional de Estadística e Informática, (2015) *Encuesta Nacional de Demografía*. Recuperado de: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=173617&pid=S1025-55832017](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=173617&pid=S1025-55832017)

Iniesta, A., Guía sobre manejo del estrés desde medicina del trabajo. Edición: San Growing Brands. Barcelona, 2016. <https://www.diba.cat/documents/467843/84449103/GuiaManejoEstres.pdf/eaaa8855-d85c-40dc-8492-b998112989e0>

Martínez, J. (febrero, 2015). *Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés: burnout y estrategias de afrontamiento*. Journal of Work and Organizational Psychology Vo.31 No.1. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.rpto.2015.02.001>

Marredo, J. (2015). *Variables implicadas en la prevención y en el control del estrés: Un programa de tratamiento en el profesorado*. Recuperada de [https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/133504/TDUEX\\_2016\\_Marredo\\_Rosa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/133504/TDUEX_2016_Marredo_Rosa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Martínez, J. (febrero, 2015). *Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés: y estrategias de afrontamiento*. Journal of Work and Organizational Psychology Vo.31 No.1. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.rpto.2015.02.001>
- Martínez, L. (septiembre 2020). *Riesgos psicosociales y estrés laboral en tiempos de COVID-19: instrumentos para su evaluación*. Revista de Comunicación y Salud Vol. 10 No. 2. Recuperado de <http://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/212/182>
- Mejía, C.et. al (julio 2019). *Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica*. Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo, 28(3), 204-21  
<https://www.google.com.pe/search?q=MEJIA+CHACON+Y+LEIVA++ESTRES+EN+AMERICA+LATINA&sxsrf=ALeKk02>
- Miguel, I. (2016). *Síndrome del comedor nocturno: Nuevo plan de cuidados desde la enfermería*. Recuperado de [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/675106/miguel\\_andres\\_isabelfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/675106/miguel_andres_isabelfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Mujica J, Felipe N, & Orellana A, Nelly, C. (2018). *Autopercepción de la vocación en docentes en Chile. CPU-e. Revista de Investigación Educativa, (27), 203-229*. Epub. 07 de septiembre de 2020. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i27.2563>
- Navinés, R., Martín, R., Olivé, V., & Valdés, M. (2016). *Estrés laboral: implicaciones para la salud física y mental*. Medicina Clínica, 146(8), 359–366. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2015.11.023>
- Novoa, S. (2016). *Factores que influyen en el estrés de los docentes del nivel de educación secundaria del colegio San José de Monterrico*. (Tesis de maestría). Recuperado de

[https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/2497/MAE\\_EDUC\\_302.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/2497/MAE_EDUC_302.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ñaupas. H., Valdivia, M., Palacios, J. & Romero, H. (2018). *Metodología de la Investigación 5ta. Edición*. Recuperado de <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-invcuanti-y-cuali-Humberto-Naupas-Paitan.pdf>

Osorio, J., & Cárdena L. (noviembre, 2016). *Estrés laboral: estudio de revisión*. Revista Diversitas: Perspectivas en Psicología, Vol. 13, Núm., 1. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v13n1/1794-9998-dpp-13-01-00081.pdf>

Osuna, I., Hernández, B., Campuzano, J. & Salmerón, J. (abril, 2016). *Índice de masa corporal y percepción de la imagen corporal en una población adulta mexicana: la precisión del autor reporte*. Revista Scielo. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342006000200003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342006000200003)

Organización Internacional del Trabajo (abril, 2016). *El estrés en el trabajo – Un reto colectivo*. Recuperado de: <https://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/2016/490658.pdf>

Organización Internacional del Trabajo (abril, 2016). *Riesgos psicosociales, estrés y violencia en el mundo del trabajo*. Recuperado de: [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---eddialogue/---actrav/documentos/publicación/wcms\\_553931.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---eddialogue/---actrav/documentos/publicación/wcms_553931.pdf)

Organización Mundial de la Salud (OMS), Nota descriptiva N°311 junio de 2016. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). *Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe* 2016. Disponible en: <http://www.fao.org/americas/publicaciones-a>

Organización Mundial de la Salud. (abril, 2017). *Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y Modelo de la OMS*. Recuperado de [https://www.who.int/occupational\\_health/evelyn\\_hwp\\_spanish.pdf](https://www.who.int/occupational_health/evelyn_hwp_spanish.pdf)

Organización Mundial de la Salud (OMS), *Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles*, 2014. Recuperado de: [SciELO.org.pe/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=173646&pid=S1025-5583201700020001100023](http://SciELO.org.pe/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=173646&pid=S1025-5583201700020001100023)

Parihuamán, A. (2017). *Nivel de estrés de los docentes de las instituciones educativas de Villa Vicos y Kilómetro 50, distrito de Chulucanas, Morropón – Piura*. (Tesis de maestría). Recuperada de <https://handle.net/1102/3022>

Pucci, G., & Schillaci, G. (2017). *Sex and gender-related prevalence, cardiovascular risk and therapeutic approach in metabolic syndrome: A review of the literature*. *Pharmacologica* Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.phrs.2017.03.008>

Robinet - Serrano A., y Pérez- Azahuanche, M. (diciembre, 2020). *Estrés en docentes en tiempos de pandemia Covid 19* Recuperado de: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:abcjNRaUru0J:https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/2111/4197+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=pe>

Rodríguez, I (septiembre 2017), *La calidad de la enseñanza y la restructuración del Programa de tutoría* Universidad Autónoma de México Recuperado de <http://www//doi.org/10.23913/ride.v8i75.295>

Rojas, A. & García, M. (octubre, 2016). *Construcción de una Escala de Alimentación emocional*. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica. Vol.03. Recuperado de:

<http://www.aidep.org/sites/default/files/201710/RIDEP45.3.07.pdf>

Sánchez, M. (enero, 2019). *Los docentes y la educación: ¿necesitamos reconocimiento?* Revista <http://www> de la Universidad Autónoma de México. Vol. 20, Núm.1 Recuperado de [.revista.unam.mx/wp-content/uploads/v20\\_n1\\_a7\\_Los-docentes-y-la-educaci%C3%B3n-necesitamos-reconocimiento.pdf](http://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/v20_n1_a7_Los-docentes-y-la-educaci%C3%B3n-necesitamos-reconocimiento.pdf) Schettin, P. &

Samaja, J. (2018), *La triangulación metodológica, pasos para su comprensión*. Revista Cubana de salud. Publica. N°44 (2) 431- 433. Recuperado de: <http://>

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=173677&pid=S1025-](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=173677&pid=S1025-)

[5583201700020001100039&lng=eswww.com.pe.search?q=triangulaci%C3%B3n-](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=173677&pid=S1025-5583201700020001100039&lng=eswww.com.pe.search?q=triangulaci%C3%B3n-2018sxsrf=AleKk02ETjcuJoTwz-rg9_7WCRp5bA%3A161620)

[2018sxsrf=AleKk02ETjcuJoTwz-rg9\\_7WCRp5bA%3A161620](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=173677&pid=S1025-5583201700020001100039&lng=eswww.com.pe.search?q=triangulaci%C3%B3n-2018sxsrf=AleKk02ETjcuJoTwz-rg9_7WCRp5bA%3A161620).

Santana, S. (agosto 2016). *Relationship of work stress with eating behavior and obesity: Theoretical and empirical considerations*. Revista Mexicana de trastornos alimentarios. Vol.7. Recuperado de:

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_isoref&pid=S2007-](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_isoref&pid=S2007-)

[15232016000200135&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_isoref&pid=S2007-15232016000200135&lng=es&tlng=es)

Santiago, M., (2015) *Estrés en docentes de enseñanza secundaria, papel de las actitudes de los estudiantes en el estrés percibido*. Universidad de Santiago de Compostela España. R. Grupo de investigación psicológica Recuperado de: <https://doi.org/10.30552/ejep.v1i1>

Sherta, J. Madhanagopal. R. (2018). *Risk of obesity among female school teachers and its associated health problems*. Revista Nutrition and Food Science. Vol. 5. Recuperado de [http:// dx.doi.org/10.12933/CRNFSI.5.2.15](http://dx.doi.org/10.12933/CRNFSI.5.2.15)

Téllez., (enero 2015) *Estrategias preventivas de salud mental para docentes con estrés laboral y cuanto conocimiento tienen de ellas*. Revista científica multidisciplinaria 01 año 2015 N°02 ISS 2528-7842 Recuperado de <https://doi.org/10.26820/recimundo>

The Lancet Global Health (abril 2016). *Ranking mundial de los países con mayor índice de mayor índice de masa corporal*. Recuperado de: [https://www.google.com.pe/search?q=the+lancet+global+health+la+obesidad+en+el+mundo+ranking&sxsrf=ALeKk01\\_3kdK8liG4ABRFZ6jsb-ybXB](https://www.google.com.pe/search?q=the+lancet+global+health+la+obesidad+en+el+mundo+ranking&sxsrf=ALeKk01_3kdK8liG4ABRFZ6jsb-ybXB)

The Lancet Global Health (junio 2019) *La pandemia mundial de la obesidad, la desnutrición y el cambio climático es la amenaza más grave para la salud* [https://ncdalliance.org/sites/default/files/styles/feature\\_1800x900/public/news/NCD\\_Alliance\\_Lancet\\_report\\_global\\_syndemic.png?itok=l9nvkzkK](https://ncdalliance.org/sites/default/files/styles/feature_1800x900/public/news/NCD_Alliance_Lancet_report_global_syndemic.png?itok=l9nvkzkK)

Todd Todd, H. Leko, M., Slevens, D (febrero, 2018). *Teacher stress: sources, effects and protective factors*. Revisit Journal of Special Education and Leadership. Volumen 31 N° 20. Pag 99 - 102.

Vasconcelos S., Paixao, C, Alves, S, (abril, 2015). *Overweight/obesity in teachers: prevalence and associated factors*. Revista Brasileira de Cine antropometría y Desempeño Humano. Volumen 17, N° 3, pág. 350-359

Villarroel, A. & Gonzáles M. (diciembre, 2015). *Intervención cognitivo-conductual y centrada en soluciones para disminuir el estrés académico en estudiantes universitarios*. Revista electrónica de Psicología Iztacala. Vol. 18. No. 4. Recuperado en <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2015/epi154d.pdf>

World Health Organization (enero, 2017). *Prevalence of obesity among adults, ages 18+, 1975–2016 (age standardized estimate): Both sexes, 2016*. Global Health Observatory. Recuperado de <https://goo.gl/in2e2r>

World Health Organization (2016). *Tackling food marketing to children in a digital world: trans-disciplinary perspectives*. World Health Organization, editor. 2016:42 p  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=173677&pid=S1025-5583201700020001100039&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=173677&pid=S1025-5583201700020001100039&lng=es)

Zamora (agosto 2017) *Condiciones Sociales y satisfacción laboral del profesorado de secundaria*. Revista de pedagogía. Vol. 38.m 103. Agosto 2017 p.p132-208. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua.  
[https://www.com.pe/search?q=zamoara+condiciones+sociales+y+satisfacci%c3%93n+en+el+trabajo+de+docentes&sxsrf=alekk00awnz4wlepulpsrncujrdgob5lzg%3a1616368429894&source=hp&ei=ldnxyi\\_qm8en5oupvjkziak&iflsig=ainfcbya](https://www.com.pe/search?q=zamoara+condiciones+sociales+y+satisfacci%c3%93n+en+el+trabajo+de+docentes&sxsrf=alekk00awnz4wlepulpsrncujrdgob5lzg%3a1616368429894&source=hp&ei=ldnxyi_qm8en5oupvjkziak&iflsig=ainfcbya).

Zamora, R. (junio 2017). *La doble presencia en las trabajadoras femeninas: equilibrio entre el trabajo y la vida familiar*. Revista de Comunicación de la SEECI, núm. 44, pp. 33-51, 2017 Universidad Complutense de Madrid Recuperado de:  
<https://www.google.com.pe/search?q=Zamora+estres+y+horas+extras&sxsrf=ALeKk02mxiyAU3kLXWe1WI6MnpZLMh-UnQ%3A1616366931616&>

## ANEXOS

### Anexo N° 1: Matriz de la Operacionalización de la Variable

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Categorías	Indicadores	Ítems
<b>Estrés laboral</b>	El estrés laboral es la interrelación entre las demandas que ejercen las actividades laborales y el control que tiene una persona en el trabajo. La “tensión” laboral elevada aparece cuando el trabajo exige una alta demanda externa y un gran control por parte del individuo. La alta tensión, puede desencadenar enfermedad física y psicológica. (Karasek, 1979).	La variable se evaluará mediante la técnica de entrevista, un instrumento guía de entrevista semiestructurada a profundidad con 3 categorías y 16 subcategorías, además con una lista de cotejo que mide la ausencia y presencia de las situaciones que desencadenan el estrés.	Condiciones psicosociales del estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sobrecarga laboral.</li> <li>- Relaciones laborales y organización institucional.</li> <li>- Presiones laborales.</li> <li>- Remuneración del rendimiento.</li> <li>- Relación entre el trabajo docente y el hogar.</li> <li>- Reconocimiento social.</li> </ul>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
			Percepción del estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ambiente físico.</li> </ul>	11,12,13, 14,
			Conocimiento de técnicas para reducir el estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agotamiento físico.</li> <li>- Agotamiento emocional y conductual</li> </ul> <p>-Psicofisiológicas (respiración, relajación, entre otros.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cognitivas - conductuales</li> </ul>	15 y 16

## Anexo N° 2: Categorías, subcategorías y matriz de categorización

Tabla 1

*Matriz de categorización*

<b>Categorías</b>	<b>Subcategorías</b>
1. Factores de riesgo psicosocial del estrés laboral  2. Percepción del estrés laboral  3. Conocimiento de técnicas para reducir el estrés laboral	1. Sobrecarga y presiones laborales. 2. Relaciones laborales y organización institucional. 3. Evaluación de desempeño y remuneración económica. 4. Relación entre el trabajo docente y el hogar. 5. Reconocimiento social.  6. Síntomas físicos. 7. Síntomas psicológicos.  8. Psicofisiológicas, cognitivas y conductuales.

### Anexo 3: Características de los docentes entrevistados

<b>Cód.</b>	<b>Estado civil</b>	<b>Años de experiencia</b>	<b>Grado de estudio</b>	<b>Escala magisterial</b>	<b>Condición de trabajo</b>
D01	Casada	20	Superior	Tercera	Nombrada
D02	Casado	25	Superior	Segunda	Nombrado
D03	Casada	27	Superior	Segunda	Nombrada
D04	Casada	20	Superior	Segunda	Nombrada

## Anexo N°4: Matriz de codificación inicial de las entrevistas

### Codificación de la entrevista 1

Preguntas	Entrevista	Codificación de la entrevista	Categorías / sub categorías
<p>1. ¿Cómo describe usted, la carga laboral que actualmente enfrenta? ¿Realiza Ud. otras actividades adicionales a la enseñanza? ¿Cómo se siente al respecto?</p>	<p>La verdad es que en la docencia <b>hay exceso de carga laboral me molesta en especial la administrativa porque tengo que llevarla a casa</b> en realidad <b>no le encuentro mucha satisfacción al trabajo, no quise ser profesora</b> una porque tenía temor de que los alumnos me hagan lo mismo que yo hice a mis profesores, porque yo, era terrible con ellos y la otra razón era porque siempre escuchaba de mis tías quejarse de que ganaban muy poco y yo quería cambiar de vida, pero tuve que hacerlo porque derecho no había en la universidad ,Antes la labor era más llevadero, pero en este año es mucho más estresante, pues hubo un cambio a lo que ya estábamos acostumbrados tuve que cambiar el aula por mi sala, cambiar la pizarra por <b>la computadora no tengo mucha facilidad para manejarla me ha generado más estrés y me produce frustración.</b> Otra d las labores adicionales son <b>la labor de tutoría con la cual entro en conflicto me gusta ayudara a estos chicos, pero siento que me cargo con sus problemas y a veces siento que no estoy preparada para orientarlos</b> en temas difíciles, como la homosexualidad, hay psicología, pero los derivan y nunca van y eso me preocupa.</p>	<p>Hay exceso de carga laboral en especial me molesta la carga administrativa porque tengo que llevarla a casa.</p> <p>No le encuentro mucha satisfacción al trabajo No quise ser profesora.</p> <p>La computadora no tengo mucha facilidad para manejarla me ha generado más estrés y me produce frustración.</p> <p>La computadora me ha generado más estrés.</p> <p>En la labor de tutoría entro en conflicto me gusta ayudar a estos chicos, pero no estoy preparada para orientarlos siento que me cargo con sus problemas</p>	<p><b>CATEGORÍA CONDICIONES PSICOSOCIAL</b></p> <p><b>Sobrecarga Laboral (SL1)</b></p>

<p>2. ¿Es satisfactorio el clima laboral en su trabajo?</p>	<p>En general, hay un adecuado clima laboral, y no porque los directivos lo promuevan, sino porque los profesores mismos procuramos hacerlo, sin embargo es humano que cuando hay pruebas de evaluación para paso de nivel, surgen <b>las conflictos por la diferencias de sueldo son 500 soles por diferencia por nivel, y hay resentimientos y las discusiones me ponen tensa, con el director hay mucha distancia el director tienen un carácter poco amigable, poco solidario y empático guardo resentimiento para él por falta de consideraciones.</b> Tuve una experiencia desagradable con el director le hice un favor reemplazo a un auxiliar llevando a alumnos fuera del colegio y cuando yo le pedí permiso por una emergencia no me permitió salir Es incómodo tenerlo de director y no solo es percepción mía sino de muchos profesores.</p>	<p>Conflictos por las diferencias de sueldo por el nivel, y ese ambiente me incomoda y las discusiones me ponen tensa.</p> <p>el director tiene un carácter poco amigable, poco solidario y empático guardo resentimiento para él por falta de consideraciones.</p>	<p><b>Clima Laboral</b> <b>(CL 1)</b></p>
<p>3. ¿Qué opinión tiene usted, sobre las continuas evaluaciones a los docentes?</p>	<p>En parte de <b>acuerdo con ellas</b> no son obligatorias, pero, soy una competitiva, me gusta esforzarme, a pesar de no gustarme tanto la enseñanza he tenido que adaptarme a ello, además <b>los ascensos de nivel tienen su recompensa económica, cuando me enfrento a las evaluaciones me siento muy nerviosa y me olvido de lo estudiado soy exigente conmigo misma y eso hace que persista.</b></p>	<p>En parte de acuerdo con las evaluaciones de nivel tienen recompensa económica cuando me enfrento a las evaluaciones me siento muy nerviosa y se me olvida lo estudiado me cuesta esfuerzo lograr pasar soy exigente conmigo misma y eso hace que persista.</p>	<p><b>Evaluación docente</b> <b>(ED 1)</b></p>
<p>4. ¿Tiene dificultades con el comportamiento y aprendizaje ha observado en sus alumnos?</p>	<p>En general no hay dificultades <b>en cuanto al comportamiento</b>, pero hay un grupo pequeño que interrumpe y a veces <b>me he llegado a alterar con ellos</b>, en lo relacionado al <b>rendimiento hay mayor problema en este año en especial me ha resultado frustrante, pues yo me esfuerzo por dar lo mejor de mí</b> exijo también que ellos den lo mejor, en realidad se ha terminado el año sin lograr a cabalidad los objetivos. Y bastante frustrada.</p>	<p>En cuanto al comportamiento me he llegado a alterar con ellos.</p> <p>El rendimiento hay mayor problema me resulta frustrante pues trato de dar lo mejor de mí.</p>	<p><b>Comportamiento aprendizaje alumnos</b> <b>(CA1)</b></p>
<p>5. ¿Considera usted, que existe desequilibrio entre el esfuerzo realizado en su labor docente y la compensación económica?</p>	<p>Hoy ha mejorado la situación en especial para los que accedemos a las evaluaciones de ascenso de nivel. No me puedo quejar, pero hay desventaja <b>aún sigue siendo bajo por tanto trabajo que realizamos comparable al de otras carreras que ganan más trabajando menos. No lo veo justo.</b></p>	<p>Aún es bajo por tanto trabajo que hacemos comparado a otras carreras que trabajando menos ganan más. No lo veo tan justo.</p>	<p><b>Remuneración docente</b> <b>(RD 1)</b></p>

<p>6. ¿Su labor docente finaliza dentro de su horario laboral? ¿o tiene que compartirla con el trabajo del hogar?</p>	<p>Tengo que continuamente llevar a casa la tarea administrativa informes hacer, programaciones corregir pruebas etc. <b>surgiendo el conflicto entre la familia y el trabajo restando tiempo para el descanso y el compartir con la familia, en realidad para mí esto es lo más preocupante del ser docente, en otras carreras, no pasa esto</b>, a pesar de que soy rápida haciendo la cosas me falta el tiempo. Y termino el día agotado. La situación se ha complicado mucho más ahora, con llamadas de padres y alumnos a cualquier hora hasta en la madrugada los alumnos envían sus trabajos. “y todavía me dicen disculpe la hora”.</p>	<p>Surge el conflicto entre el trabajo y tareas del hogar el trabajo traído a casa resta tiempo para el descanso y el compartir con la familia termino el día agotado para mí esto es lo más preocupante del ser docente, en otras carreras, no pasa esto.</p>	<p><b>Relación trabajo y hogar (TH 1)</b></p>
<p>7. ¿Qué opina sobre la percepción que tiene la sociedad sobre la labor docente?</p>	<p><b>La opinión que tiene la sociedad de la docencia ésta en decadencia veo responsabilidad tanto desde el Ministerio de Educación que no valora la labor y de algunos profesores que no realizan bien su función</b> “nos meten a todos en el mismo saco” “es injusto para quienes si tratamos de cumplir con que no le da la importancia debida, como también de algunos profesores que no realizan bien su labor nos meten a todos en el mismo saco <b>es injusto para quienes si tratamos de cumplir con nuestra función</b>”. Esta desvalorización, me desmotiva un poco y baja mi auto estima. Últimamente me han expresado su reconocimiento los padres porque “ya no aguantan a sus hijos en la casa.</p>	<p>La opinión que la sociedad tiene de la docencia es que está en decadencia, Hay responsabilidad del Ministerio que no valora la labor y de algunos profesores que no realizan su función es injusto para quienes, si tratamos de cumplir con nuestra función esta desvalorización, me desmotiva y baja mi auto estima.</p>	<p><b>Percepción de la sociedad sobre docencia (PS 1)</b></p>
<p>8. ¿Ha sentido Ud. molestias físicas que no tengan origen orgánico?</p>	<p><b>Si, a veces, es tanto el dolor de brazo y cuello que me he estado auto medicando, pasa un momento y luego vuelve, fui al reumatólogo dice que no hay nada orgánico que pude ser de origen tensional y yo creo que si porque A veces, cuando estoy preocupada se agudiza más.</b></p>	<p>A veces, es tanto el dolor de brazo y cuello que fui al reumatólogo y dice que no hay nada orgánico que pude ser tensional. A veces, cuando estoy preocupada se agudiza más.</p>	<p><b>CATEGORIA PERCEPCIÓN DE ESTRÉS</b> <b>Agotamiento Físico (AF 1)</b></p>
<p>9. ¿Ha percibido Ud. cambios en su estado de ánimo, emociones positivas o negativas? ¿Cómo describiría lo que experimenta?</p>	<p>Si, reconozco que <b>tengo tendencia a irritarme, pero</b> en este año estoy más irritable. <b>Tengo dificultades con mi familia</b>, el otro día mi hija me llamo “ésta “y discutimos mucho si ella grito 10 yo grité 100 ella empezó con taquicardia y no le creí, le dije que se hacía y luego la llevo mi hermana al hospital y aun así no pasaba. Cuando estoy así <b>trato de calmarme paseándome de un lado a otro y también comiendo.</b></p>	<p>Tengo tendencia a irritarme y tengo dificultades con mi familia trato de calmarme paseándome de un lado a otro y también comiendo.</p>	<p><b>Agotamiento emocional (AE 1)</b></p>

10. ¿Tiene dificultades para concentrarse y/o para recordar?	<b>Tengo algunos olvidos y falta de concentración, que, aunque no es muy incapacitante me preocupó</b> porque los profesores es lo que más necesitamos para la preparación y el dictado de clases.	Tengo algunos olvidos y falta de concentración, que, aunque no es muy incapacitante me preocupó	<b>Agotamiento mental (AM 1)</b>
11. ¿La preocupación lo induce a comer más de lo necesario?	<b>Si lo sé, pero no puedo controlarlo, cuando tengo mucho trabajo y problemas en mi familia me alivia cuando mastico algo, he subido más de peso</b> , imagínese antes por lo menos caminaba unas cuadras hasta el colegio ahora no lo puedo hacer, porque salgo poco, soy una persona vulnerable por el sobrepeso. 62 kilos y mido 1.70. <b>no me siento bien con el peso que tengo, más ahora que el virus mata a más gente con obesidad</b> fui al médico para ver si era un problema de mal funcionamiento orgánico me dijeron que estaban normales mis valores me recomendó nutricionista y ejercicio, pero la verdad es que me he descuidado, seguí unos días las indicaciones y luego las dejé.	Si lo sé, no pudo controlarlo cuando tengo mucho trabajo y problemas en mi familia me alivia cuando tengo masticando algo he subido más de peso, No me siento bien con el peso que tengo, me preocupó	<b>Relación comida y preocupación (CA 1)</b>
12. ¿Cree que su sobrepeso está relacionado con el estrés? ¿por qué?	<b>Creo que sí, ya le dije que como bien rápido y siento que me sacio un momento y luego quiero comer más y esto se da más cuando tengo varias cosas pendientes se relaciona también con recuerdos de que mi mamá adoptiva me decía “come todo, porque hay gente que no tiene para comer”</b> y también debe ser por la multiplicidad de tareas que tengo.	Creo que si, como bien rápido y siento que me sacio un momento y luego quiero seguir comiendo mamá adoptiva me decía “come todo, porque hay gente que no tiene que comer.	<b>Relación estrés y sobrepeso (ES 1)</b>
13. ¿Qué sabe Ud. sobre las técnicas para reducir el estrés? ¿Considera Ud. que pueden ayudar a controlarlo?	<b>En realidad, sé muy poco, solo he escuchado hablar de la respiración. No creo tanto en que eso pueda ayudar a controlar problemas tan profundos</b>	He escuchado hablar solo de la respiración.  No creo que eso pueda ayudar a controlar problemas tan profundos	<b>CATEGORIA: CONOCIMIENTO DE TCNICAS CONTROL ESTRÉS (CT 1)</b>
14. ¿Ha practicado algunos ejercicios de respiración o relajación muscular para reducir el estrés?	Como ya le manifesté nunca los he practicado, porque no tengo tiempo para eso y porque creo que no me van a ayudar a controlarme cuando me pongo nerviosa e intranquila.	Nunca los he practicado, porque no tengo tiempo y porque creo que no me van a ayuda.	<b>(TSF 1)</b>
15. ¿Qué ejercicios físicos o actividades al aire libre realiza?	Recién ahora estoy saliendo a correr. Y me siento cansada físicamente., pero creo que esto si me podría ayudar.	Estoy saliendo a correr. Y me siento cansada físicamente, pro creo que esto si me va a ayudar.	<b>(TCC 1)</b>

## Anexo 4: Matriz de codificación de las entrevistas

### Codificación de la entrevista 2

Preguntas	Entrevista	Codificación de la entrevista	Categorías / sub categorías
1. ¿Cómo describe usted, la carga laboral que actualmente enfrenta? ¿Realiza labores adicionales a la enseñanza?	No voy a negar que <b>hay sobrecarga</b> , la labor docente es ardua, en lo referido al dictado es aceptable, pero hay <b>otras actividades adicionales que no deberíamos hacer como la administrativa, nos restan tiempo para la enseñanza de calidad</b> pues además de las responsabilidades que conlleva la docencia. Y en esta pandemia había que apoyar a la esposa en las compras y en cuidado de la nieta, sin embargo, todo depende de saber organizarse, para que las cosas vayan bien, <b>soy un hombre optimista</b> y acepte que esto había por hoy y aparentemente no he <b>llegado a sentirme abrumado</b> . “Esto no va a ser eterno” La ventaja es que <b>soy bastante hábil en el manejo del internet y no he tenido mayor problema con ello</b> , desde un comienzo establecí horarios fijos de atención con mis alumnos y padres de familia y éstos fueron respetados en un 95%. Otras actividades adicionales a los cursos son las <b>tutorías, me siento bien orientando a estos chicos, en el colegio particular nos preparan para esta labor.</b>	Hay sobrecarga, hay otras actividades adicionales; la administrativa, nos restan tiempo para la calidad en la enseñanza soy optimista no llego a sentirme abrumado soy hábil en el manejo del internet y no he tenido problema tutorías, me siento bien orientando a estos chicos, en el colegio particular nos preparan para esta labor.	<b>CATEGORÍA CONDICIONES PSICOSOCIAL</b>  <b>Sobrecarga Laboral</b>  (SL 2)
2. ¿Es satisfactorio el clima laboral en su trabajo?	Si lo es, estar en el colegio es como estar en mi segundo hogar, llevo allí más de 20 años, <b>la relación con mis compañeros del área es buena, con algunas diferencias mínimas con respecto a la repartición de horas. No lo considero justo. Con el director la relación es llevadera</b> , no fui apoyado cuando unos alumnos jugando con otro se lastimó un ojo <b>sentí por primera vez una ansiedad exacerbada</b> a él y me dijo: sucedió en tu clase arréglate con el padre de familia, <b>sentí cólera hacia él</b> sus actitudes enturbian el clima laboral en el colegio, sin embargo, evito contrariarme con él para protegerme.	La relación con mis compañeros es buena, con algunas diferencias con respecto a la repartición de horas. Con el director la relación es llevadera sentí por primera vez una ansiedad exacerbada sentí cólera hacia él.	<b>Clima Laboral</b>  (CL 2)
3. ¿Qué opinión tiene usted, sobre las continuas evaluaciones a los docentes?	Allí voy a ser breve, como maestro yo no me opongo a cualquier tipo de evaluación, pero tal como lo maneja el gobierno, si no me rindes en la primera o en la segunda pierdes el trabajo, evaluación punitiva eso no estoy de acuerdo, han despedido a muchos directivos que no se han sometido a evaluación o que han sido desaprobados	Si fuera una evaluación justa y transparente si la aprobaría, sin embargo, las tuve que aceptar por las ventajas del nivel mejores horarios.	<b>Evaluación docente</b>  (ED 1)

	fuera del magisterio, <b>si fuera una evaluación justa transparente</b> y que no tenga por objetivo despedir, <b>allí si la aprobaría</b> , yo tengo mi título, estudie en la Cantuta 6 años presencial a nombre de la nación, el gobierno con nosotros es injusto, <b>sin embargo con el tiempo tuve que aceptar por la ventaja del nivel, por mejores horarios</b> porque estando en el primer nivel me dejaban al final y el horario no me convenía recién estoy en 2do nivel con 22 años de servicios <b>Me siento calmado cuando rindo mis exámenes y me va bien.</b>	Me siento calmado cuando rindo mis exámenes y me va bien.	<b>Remuneración docente (RD 1)</b>
4. ¿Tiene dificultades con el comportamiento y aprendizaje ha observado en sus alumnos?	<b>No hay tanta dificultad</b> en cuanto al comportamiento, cuando se actúa con firmeza y respeto, los alumnos me conocen soy exigente con ellos, pero en un clima de respeto mutuo. Sin embargo. <b>Ha habido situaciones en donde he tenido que hacer uso de estrategias para evitar desbordarme, pero en una oportunidad si me puse ansioso, un alumno peleando sangró el ojo. No recibí apoyos directivos me sobrepuse y solucioné la situación</b> gusta orientarlos, y más aún ahora que los padres se han desatendido en la formación de sus hijos. En cuanto al rendimiento no hay correlación con el esfuerzo que hago para dictar mis clases, el nivel es muy <b>bajo</b> más hoy, se ha notado un profundo decremento del rendimiento; a veces me frustra un poco, <b>pero no llega a la desmotivación</b> , me gusta porque más aún cuando escucho los porqués de los alumnos desaprobados y sé que son realidades a través de los padres de familia, en especial de las aula en donde soy tutor, pues allí tengo más tiempo para la escucha, <b>mi frustración cambia por el entendimiento</b> y más compromiso en cuanto a conceder un mayor tiempo a la orientación de los alumnos porque detrás de un mal rendimiento hay otros problemas. Les tengo paciencia.	No hay tanta dificultad, sin embargo, hay situaciones en los que tengo que usar técnicas para no desbordarme. Hubo una oportunidad en que me salió ansiedad en una pelea un alumno sangro el ojo, no recibí apoyo de los directivos me sobrepuse y solucioné la situación  me gusta orientarlos a y más aún ahora que los padres se han desatendido en la formación de sus hijos. En cuanto al rendimiento no hay correlación con el esfuerzo que hago para dictar mis clases,	<b>Comportamiento aprendizaje alumnos (CA 2)</b>
5. ¿Considera usted, que existe desequilibrio entre el esfuerzo realizado en su labor docente y la compensación económica?	<b>Siempre hemos estado relegados en este aspecto</b> , últimamente con las evaluaciones para pasar de nivel hubo una mejora en la época de Toledo, pero como no me he sometido a las evaluaciones mi sueldo es bajo, y <b>tengo algunas dificultades para cuadrar las cuentas tengo hijos en universidad y ese ha sido motivo d alguna preocupación.</b>	Siempre hemos estado relegados en ´este aspecto, tengo dificultades para cuadrar las cuentas, es siempre ha sido un motivo de alguna preocupación.	<b>Remuneración docente (RD 2)</b>

6. ¿Su labor docente finaliza dentro de su horario laboral? ¿o tiene que compartirla con el trabajo del hogar?	No basta el tiempo en el colegio la labor del docente es ardua necesariamente <b>se tiene que llevar a casa todo lo administrativo como por ejemplo</b> corrección de exámenes, preparación de clases, de material, informes etc. Sin embargo, como dije antes es cuestión de organizarse y querer lo que uno hace, antes de que fuese a psicología <b>tenía conflictos en mi hogar por el tema. de traer trabajo a casa y con la ayuda psicológica lo superé</b> al colegio particular y dispongo de más tiempo para la familia.	Se tiene que llevar a casa, todo lo administrativo <b>tenía conflictos en mi hogar por el tema con ayuda psicológica lo superé.</b>	<b>Relación trabajo y hogar (TH 2)</b>
7. ¿Qué opina sobre la percepción que tiene la sociedad sobre la labor docente?	Como en nuestra sociedad <b>hay crisis de valores</b> ; médicos que en pandemia piden licencia para ir a trabajar a clínicas, autoridades que coimean con la compra de material destinado a la salud, todo está percepción de <b>devaluación general de los trabajadores del estado también recae en</b> los docentes, no puedo negar que hay <b>maestros que están allí porque no pudieron ingresar a lo que querían</b> y para hacer trabajo de docencia se tiene que tener vocación. <b>Yo me siento recompensado con las muestras de gratitud</b> de los padres de familia y de mis alumnos.	Hay crisis de valores y devaluación general recae en los docentes también para hacer trabajo de docencia se tiene que tener vocación. Me siento recompensado con las muestras de gratitud.	<b>Percepción de la sociedad sobre docencia (PS 2)</b>
8. ¿Ha sentido Ud. molestias físicas que no tengan origen orgánico?	Alguna que otra <b>dolencia pasajera, que no me impide llevar mi vida normal</b> es persistente, dolores de cintura creo yo por la postura, problemas visuales por el uso de la computadora.	Dolencias físicas pasajera que no me impide llevar una vida normal.	<b>CATEGORIA PERCEPCIÓN DE ESTRÉS Agotamiento Físico (AF 2)</b>
9. ¿Ha percibido Ud. cambios en su estado de ánimo, emociones positivas o negativas? ¿Cómo describiría lo que experimenta?	Como, ya lo dije anteriormente, me siento bien enseñando y orientando a mis alumnos, trato de organizar mi tiempo, antes era trabajo y trabajo, renuncie al particular y también tengo más tiempo para mi familia y la satisfacción de poder hacer labor por estos chicos. <b>Tengo más emociones positivas que negativas y motivación</b> que me da las muestras de reconocimiento de los padres y de los alumnos <b>de sentirme bien conmigo mismo en cuanto al cumplimiento de la labor</b> que me corresponde dentro de la sociedad. No niego que <b>también a veces tengo alguna irritabilidad pero que no sale de su cauce.</b>	Tengo más emociones positivas que negativas y motivación de sentirme bien conmigo en el cumplimiento de la labor mismo a veces tengo alguna irritabilidad pero que no sale de su cauce.	<b>Agotamiento emocional (AE 1)</b>
10. ¿Tiene dificultades para concentrarse y/o para recordar algunas cosas?	<b>No hay dificultades</b> , leo mucho, para estar actualizado con las nuevas tendencias educativas; el nivel de enseñanza en el colegio particular en donde enseñé era elevado y sigo con ese esquema y eso creo que hace que <b>tenga fortalecidos mis niveles de concentración y memoria me siento bien en este tema.</b>	No hay dificultades leo mucho, creo que tengo fortalecidos mis niveles de concentración y memoria., me siento bien en este tema.	<b>Agotamiento mental (AM 2)</b>
11. ¿La preocupación lo induce a comer	<b>Creo que no.</b> Más bien que <b>la preocupación de un problema familiar</b> que tengo me	Creo que la preocupación no me lleva a comer más. La	<b>Preocupación y</b>

<p>más de lo necesario?</p>	<p>sale <b>con otro síntoma que es el insomnio</b>, antes no era tan severo, pero últimamente con el problema de mi hija menor se ha agudizado, y por eso fui al <b>médico y me quiso dar clonazepan</b>, prefiero primero intentarlo con medios naturales de respiración de relajación para poder dormir, creo que si me van a poder ayudar.</p>	<p>preocupación de un problema familiar me sale con otro síntoma que es el insomnio fui al médico y me quiso dar clonazepan, prefiero intentarlo con la respiración relajación para poder dormir.</p>	<p><b>sobrepeso (PS 2)</b></p>
<p>12. ¿Cree que su sobrepeso está relacionado con el estrés? ¿por qué?</p>	<p>Creo que no, la cantidad de comida y las veces que como no justifica el peso que tengo, además siempre he practicado deporte, ahora en pandemia camino muchas cuadras para hacer las compras. Desde niño fui gordito. A raíz de la pandemia hice consultas para ver un tratamiento, como Ud. sabe hay mayor problema con las personas gordas. Estoy pesando 75 Kilos y mido 1.73 tengo aproximadamente 8 kilos de sobrepeso. Los <b>resultados de la clínica dan cuenta de una predisposición genética, gen FTO primero se lo detectaron a mi madre puedo controlarlo con alimentación saludable y ejercicio.</b></p>	<p>Creo que no, los resultados de la clínica dan cuenta de una predisposición genética gen FTO de ambos padres puedo controlarlo con alimentación saludable y ejercicio.</p>	<p><b>Relación sobrepeso y estrés (SE 2)</b></p>
<p>13. ¿Qué sabe Ud. sobre las técnicas para reducir el estrés? ¿Considera Ud. que pueden ayudar a controlarlo?</p>	<p><b>Si tengo conocimiento de ellas, gracias a un curso que nos dieron en el colegio particular. Creo que si pueden ayudar cuando se les practica constantemente y se hace un hábito de ellas</b>, creo que esta práctica se debería enseñar en los colegios desde tempranas edades, se debe explicar. Porque y como ayuda a calmar al organismo.</p>	<p>Si tengo conocimiento de ellas, gracias a un curso que nos dieron en el colegio particular. Creo que si pueden ayudar cuando se les practica siempre y se hace un hábito de ellas.</p>	<p><b>CATEGORIA CONOCIMIENTO TECNICAS CONTROL ESTRÉS (CT 2)</b></p>
<p>14. ¿Ha practicado algunos ejercicios de respiración o relajación muscular para reducir el estrés?</p>	<p><b>Practico la respiración diafragmática y la relajación</b> hago la práctica con mis tutoriados suelo ser calmado mayormente, lo hago como prevención.</p>	<p>Practico la respiración diafragmática y la relajación.</p>	<p><b>Técnicas psicofísicas (TSF 2)</b></p>
<p>15. ¿Qué ejercicios físicos o actividades al aire libre realiza?</p>	<p>Antes de pandemia he jugado futbol y ahora camino muchas cuadras para ir al mercado, pero también lo hago en un parque cercano 3 veces por semana., <b>me siento bien haciéndolo.</b></p>	<p>He jugado futbol y ahora camino. Me siento bien haciendo.</p>	<p><b>Técnicas cognitivas conductuales (TCC 2)</b></p>

## Anexo 4: Matriz de codificación de las entrevistas

### Codificación de la entrevista 3

Preguntas	Entrevista	Codificación de la entrevista	Categorías / sub categorías
1. ¿Cómo describe usted, la carga laboral que actualmente enfrenta? ¿Realiza Ud. otras actividades adicionales a la enseñanza? ¿Cómo se siente al respecto?	En contra de la creencia generalizada, de que el profesor se la lleva fácil, ya lo sabía, escuché tantas veces decirlo a mi madre, pero le gustaba y yo le ayudaba, <b>a mí no me gustaba la carrera</b> , pero tuve que estudiarla porque en la universidad no había derecho que es lo que yo quería estudiar. <b>La labor conlleva más tareas burocráticas</b> y hoy como producto de la crisis sanitaria debemos <b>atender una educación online para la cual no estuvimos preparadas hay problemas de conexión</b> , dificultad para entrar a las plataformas, para absolver las dudas de los padres y en fin una serie de dificultades; este año nos ha puesto a prueba para sacar lo peor o lo mejor de nosotros. En un primer momento me costó la adaptación, <b>muchas veces me he sentido frustrada.</b>	La labor conlleva más tareas burocráticas A mí no me gusto la carrera. este año se impuso una educación online para la cual no estuvimos preparadas las, dificultades de conexión me costaron adaptarme, muchas veces me he sentido frustrada.	<b>CATEGORIA CONDICIONES PSICOSO- CIALES</b>  (SL 3)
2. ¿Es satisfactorio el clima laboral en su trabajo?	<b>El clima laboral siempre ha sido bueno con los compañeros</b> , cuando ha habido lo presencial hemos tenido nuestras reuniones de camaradería y ahora también tenemos nuestras reuniones de coordinación en un ambiente de buena amistad. Con los <b>directivos no hay buena relación, en una oportunidad nos quitaron nuestra sala de profesores tuvimos que luchar para que la devuelvan</b> quisiera que la relación fuese más amable, pero hay que aceptar que ese es su carácter.	Con los directivos hay conflicto oportunidad nos dejaron sin sala de profesores. Tuvimos que luchar para que la devuelvan	<b>Clima laboral</b>  (CL 3)
3. ¿Qué opinión tiene usted, sobre las continuas evaluaciones a los docentes s?	<b>No me opondría si éstas pudieran reflejar lo que realmente es el docente cuando dicta su clase molesta que se haga solo por el nivel pero no para mejorar la enseñanza</b> o cuando el alumno tiene algún problema de comportamiento, hay muchos profesores que hay ascendido de nivel por la ventana y solo les importa el nivel no para mejorar sus métodos de enseñanza sino para ganar más, se han sacado 20 en las evaluaciones, pero en la cancha no se desempeñan bien, y ni tienen tanto compromiso con los chicos. Al final he tenido que acceder a las evaluaciones, porque me perjudicaba con el horario, aunque le recalco, este no es el fin último, <b>tengo vocación por lo que hago y no lo hago por el sueldo sino porque me siento bien enseñando y. también le hago bien a estos chicos.</b>	No me opondría si éstas pudieran reflejar lo que realmente es el docente cuando dicta su clase, molesta que se hagan solo por el nivel, pero no para mejorar la enseñanza.  Tengo vocación por lo que hago y no lo hago por el sueldo sino porque me siento bien enseñando y. también le hago bien a estos chicos.	

<p>4. ¿Tiene dificultades con el comportamiento y el aprendizaje ha observado de sus alumnos?</p>	<p>En realidad, no tengo tanta dificultad tengo alguna experiencia en el manejo de adolescente, les doy orientación, al final si ellos quieren superarse e ir a la universidad de todas maneras, muchos irán al pre y allí reafirmaran la base de teoría que yo les puedo dar, pero el que alguien bien intencionado les haga ver sus formas inadecuadas de comportamiento, en el momento preciso y con la mejor manera no lo van a encontrar fácilmente. <b>Cuando veo un mal comportamiento detengo mi clase y doy orientación. Claro que ha habido situaciones que han rebasado mi paciencia, muy pocas veces he perdido la calma</b> a lo largo de mi carrera, En cuanto al rendimiento. Allí sí que estamos muy bajos, hay solo un 30% de alumnos que tiene buen <b>el mal rendimiento, a veces me frustra, pero no me desmotiva.</b></p>	<p>Cuando veo un mal comportamiento detengo mi clase y doy orientación. Claro que ha habido situaciones que han rebasado mi paciencia, muy pocas veces he perdido la calma. El mal rendimiento a veces me frustra, pero no me desmotiva.</p>	<p><b>Comportamiento y rendimiento alumnos</b>  (CR 3)</p>
<p>5. ¿Considera usted, que existe desequilibrio entre el, esfuerzo realizado en su labor docente y la compensación económica?</p>	<p><b>Para los que no hemos accedido a las evaluaciones hay un gran desequilibrio las autoridades del MINDU han impuesto una evaluación que genera desigualdad entre unos profesores por igual trabajo una diferencia hasta de 500 soles por nivel. Antes, yo tenía 24 horas y tenía más tiempo para mi familia ahora me han dicho te 100 soles más, pero trabajas 30 horas, y no cuentan las horas que uno trabaja en casa preparando clase, corrigiendo pruebas haciendo informes etc. Me enoja la situación.</b></p>	<p>Para los que no hemos accedido a las evaluaciones hay desequilibrio. Me en las autoridades del MINDU han impuesto una evaluación que genera desigualdad entre unos profesores por igual trabajo una diferencia hasta de 500 soles por nivel. Antes, yo tenía 24 horas y tenía más tiempo para mi familia ahora me han dicho te 100 soles más, pero trabajas 30 horas, y no cuentan las horas que uno trabaja en casa preparando clase, corrigiendo pruebas haciendo informes etc. <b>Me enoja la situación.</b> la situación.</p>	<p><b>Remuneración docente</b>  (RD 3)</p>
<p>6. ¿Su labor docente finaliza dentro de su horario laboral? ¿o tiene que compartirla con el trabajo del hogar?</p>	<p>Este es un aspecto de suma importancia es la generación de ansiedad, en realidad, para poder llevar adecuadamente estas 2 facetas muy importantes en la vida de una mujer, la casa y el trabajo se requiere de mucha, organización y aceptación para no derrumbarse y no entrar en constantes discusiones en la familia, reconozco que por mucho tiempo di prioridad al trabajo y la vida me paso la factura. <b>Ahora pude balancearlo con la ayuda de la familia y no he tenido mayores dificultades, la carga se ha hecho más llevaderas.</b></p>	<p>Este aspecto no me no genera ansiedades yo pude balancearlo con la ayuda de la familia y las dificultades se han hecho más llevaderas</p>	<p><b>Trabajo y hogar</b> (TH 3)</p>

7. ¿Qué opina sobre la percepción que tiene la sociedad sobre la labor docente?	Ud., sabe que el profesor no es muy bien apreciado por la sociedad en general, porque <b>hay la percepción general de que en la enseñanza, están los mediocres, los que no pudieron ingresar a otras carreras</b> , puede ser, que así sea en muchos casos; como el mío, sin embargo cuando <b>uno acepta lo que tiene y le pone empeño las cosas van mejor estoy</b> bastante cansada físicamente pero motivada por el reconocimiento que me dan mis chicos y padres de familia, No hay mayor satisfacción cuando ex alumnos convertidos en profesionales vienen a saludarte.	La percepción es que, en la enseñanza, están los mediocres, los que no pudieron ingresar a otras carreras sin embargo cuando uno afronta lo que tiene y le pone empeño las cosas van mejor.	<b>Percepción de la sociedad sobre docencia</b>  (PD 3)
8. ¿Ha sentido Ud. molestias físicas que no tengan origen orgánico?	<b>Si algunas molestias de dolor de piernas por las várices y el sobrepeso, también de espalda, pero no son tan invalidantes</b>	de dolor de piernas por las várices y el sobrepeso, también de espalda, pero no son tan invalidantes.	<b>CATEGORIA PERCEPCIÓN DE ESTRÉS</b> (PD 3)
9. ¿Ha percibido Ud. cambios en su estado de ánimo, emociones positivas o negativas? ¿Cómo describiría lo que experimenta?	<b>Si la preocupación me viene con tristeza por lo que actualmente estamos viviendo, y también por un problema familiar, pero me pongo a realizar mis tareas y se me pasa</b> , también tengo un jardincito y los fines de semana me gusta regarlo, aunque siento que este año lo estoy sintiendo con más frecuencia.	Si la preocupación me vine con tristeza por un problema familiar y por la pandemia, cuando estoy así trato realizar mis tareas, realizo mis tareas y luego se me pasa, aunque siento que este año se me presenta con mayor frecuencia.	<b>Agotamientos físicos</b> (AF 3)
10. ¿Tiene dificultades para concentrarse y/o para recordar algunas cosas?	<b>No, a veces un olvido que otro, pero no es que sea una constante</b> , será que los profesores siempre tenemos que estar leyendo y concentrándonos y así ejercitamos estas facultades se mantienen bien.	A veces un olvido que otro, pero no es que sea una constante.	<b>Agotamiento mental</b> (AM 3)
11. ¿La preocupación lo induce a comer más de lo necesario?	<b>Si me doy cuenta de ello y he tomado conciencia, pero es difícil</b> dejar de hacerlo, no es que coma grandes cantidades, lo que pasa es que en el desayuno no tengo hambre, me levanto con algo de tristeza, pero empieza el ajetreo y es cuando empiezo a picar, en la noche es cuando más como.	Me levanto con algo de tristeza y preocupación y no tengo hambre, pero con el ajetreo empiezo a picar en la noche es cuando más como.	<b>Preocupación y sobrepeso</b> (PS 3)
12. ¿Cree que su sobrepeso está relacionado con el estrés? ¿por qué?	<b>Si creo que está relacionado, pues a raíz de la pandemia me hice mis evaluaciones, me preocupa el hecho de que los que más han fallecido tenga obesidad, psicólogo me ha evaluado y la prueba sobre estrés determinó presencia de estrés, con depresión en grado moderado</b> me han dado un plan de prevención pro la verdad es que no lo he puesto en práctica.	Si creo que hay relación me preocupa que los que más han fallecido tengan obesidad fui al psicólogo determinó presencia de estrés moderado con depresión, me han dado un plan de prevención, pero no lo he puesto en práctica.	<b>Relación estrés con sobrepeso</b>
13. ¿Qué sabe Ud. sobre las técnicas	<b>En realidad, si tengo conocimiento de algunas más comunes. Como la respiración y la relajación, pero la verdad es que no los practico, imagínese con que tiempo y</b>	Tengo conocimiento de algunas más comunes. Como la	<b>CATEGORIA CONOCIMIENTO</b>

para reducir el estrés? ¿Considera Ud. que pueden ayudar a controlarlo?	<b>como que no les tengo mucha fé.</b>	respiración y la relajación, pero la verdad es que no los practico, imagínese con que tiempo y como que no les tengo mucha fé.	<b>O DE TECNICAS CONTROL ESTRÉS (CT 3)</b>
14. ¿Ha practicado algunos ejercicios de respiración o relajación muscular para reducir el estrés?	En alguna oportunidad <b>cuando he tenido un mal momento he realizado algunas respiraciones y si me han ayudado.</b>	cuando he tenido un mal momento he realizado algunas respiraciones y si me han ayudado.	<b>Técnicas psico-Físicas (TSF 3)</b>
15. ¿Qué ejercicios físicos o actividades al aire libre realiza?	<b>Ninguna, y ese es uno de los factores que no me ayudan a controlar el peso, desde joven no me ha gustado practicar deportes, he sido floja, para caminar, pero hora sí que debo hacer el esfuerzo</b>	Ninguna, y ese es uno de los factores que no me ayudan a controlar el peso, desde joven no me ha gustado practicar deportes, he sido floja, para caminar, pero hora sí que debo hacer el esfuerzo.	<b>Técnicas cognitivo conductuales (TCC 3)</b>

## Anexo 4: Matriz de codificación de las entrevistas

### Codificación de la entrevista 4

Preguntas	Entrevista	Codificación de la entrevista	Categorías / sub categorías
1. ¿Cómo describe usted, la carga laboral que actualmente enfrenta? ¿Realiza Ud. otras actividades adicionales a la enseñanza? ¿Cómo se siente al respecto?	Sinceramente <b>hay mucha sobrecarga, lo cual me genera gran tensión, el solo hecho de pensar en todo lo que tengo que hacer desanima, yo veo a otras</b> compañeras cansadas pero no tanto como <b>yo veo que lo hacen con satisfacción, será que no me gustó la carrera</b> ahora con la pandemia hemos tenido más carga, debido a que <b>no tengo tanta habilidad para el manejo de la computadora</b> , además los padres y alumnos llaman constantemente, incluso en horas inadecuadas, lo cual hace que mi tensión e irritabilidad vayan en aumento e incluso tenga desavenencias con mi familia, termino la labor extenuada y me gana la ansiedad.	Hay sobrecarga, lo cual me genera gran tensión, el solo hecho de pensar en todo lo que tengo que hacer desanima veo a mis compañeras que lo hacen con satisfacción, será que no me gusto la carrera, ahora hay más carga, debido a que no tengo habilidad para el manejo de la computadora, lo cual hace que mi tensión e irritabilidad aumente e incluso tenga desavenencias con mi familia, termino la labor extenuada y me gana la ansiedad	<b>CATEGORIA CONDICIONES PSICOSOCIALS</b>  <b>Sobre carga laboral (SL 4)</b>
2. ¿Es satisfactorio el clima laboral en su trabajo?	En general si hay un adecuado clima laboral a veces <b>hay diferencias entre algunos profesores, yo</b> me mantengo al margen, la diferencia de sueldos, es un motivo de discusión pues muchas veces haciendo la misma labor te pagan más por tener nivel más alto, así como también logran los horarios que ellos presentan y los que no hemos ascendido de nivel nos dan las horas que queda. <b>Aunque no participo de las discusiones estas situaciones me incomodan porque se forman dos bandos.</b>	Hay diferencias entre profesores y se debe al reparto de horas. Estas situaciones me incomodan porque se forman bandos entre los que ascienden de nivel y los que no lo hacen.	<b>Clima labora (CL 4)</b>
3. ¿Qué opinión tiene usted, sobre las continuas evaluaciones a los docentes?	<b>No estoy de acuerdo, pero si he accedido a ellas porque necesitaba ganar más</b> , en realidad representan para mi motivo de nerviosismo y conflicto conmigo, <b>las pruebas no son difíciles, pero mis nervios no me permiten concentrarme mi memoria me empieza a fallar.</b> Tengo amigas que ya están en el nivel VI, y yo por ponerme nerviosa me he quedado en el III nivel a pesar de que nos dan 2 oportunidades al año. Esto me causa preocupación y un poco <b>de vergüenza con mis compañeras y con el director también.</b>	No estoy de acuerdo, representan para mi motivo de nerviosismo las pruebas no son difíciles, pero mis nervios no me permiten concentrarme mi memoria me empieza a fallar de vergüenza con mis compañeras y con el director también.	<b>Evaluaciones docentes (ED 4)</b>

4. ¿Tiene dificultades con el comportamiento y aprendizaje ha observado en sus alumnos?	Los alumnos que tengo son de los primeros años, no tienen tan mal comportamiento, sin embargo, <b>son muy inquietos y hacen mucha bulla y a menudo me está doliendo la cabeza. En cuanto al rendimiento este no es el esperado, en este año se ha notado con más profundidad el bajón es que no se siente el apoyo de los me padres y a veces me pregunto que quizás sea yo la que no tengo buen método de enseñanza. Este pensamiento me preocupa</b>	Alumnos muy inquietos y hacen mucha bulla y a menudo me duele la cabeza. En cuanto al rendimiento no es el esperado. y a veces me pregunto que quizás sea yo la que no tengo buen método de enseñanza. este pensamiento e preocupa	<b>Comportamiento y aprendizaje alumnos (CA 4)</b>
5. ¿Considera usted, que existe desequilibrio entre el esfuerzo realizado en su labor docente y la compensación económica?	Reconozco que, para otras épocas, <b>el sueldo ha crecido, sin embargo, no lo suficiente como para compensar todo el trabajo</b> que tenemos que hacer, soy de la idea que en vez de que paguen tanto a los profesores de altos niveles por la misma tarea que hacemos todo el resto de profesores que no estamos en altos niveles, el sueldo se debe ser igualar entre todos. La verdad es que esta situación <b>me genera alguna desmotivación</b> y hasta cierta envidia muy human además se siento <b>mal conmigo por no lograr los ascensos.</b>	El sueldo no compensa todo el trabajo a veces me desmotiva me conmigo por no lograr los ascensos. y a veces me pregunto que quizás sea yo la que no tengo buen método de enseñanza. Este pensamiento me preocupa	<b>Remuneración docente (RD 4)</b>
6. ¿Su labor docente finaliza dentro de su horario laboral? ¿o tiene que compartirla con el trabajo del hogar?	De hecho, <b>que no finaliza con el término de clases</b> y hay que llevar el trabajo a la casa la corrección de pruebas la preparación de clases los informes etc. tenemos que hacerlos en la casa, restándonos tiempo para el compartir con la familia, la realización de las tareas de casa y el tiempo para el descanso <b>Tengo discusiones con mi esposo y hay razón en realidad hay mucha exigencia</b>	No finaliza con el término de clases, hay que corregir pruebas, preparar clases, informes, estoy cansada de tantos papeles que nos exige el ministerio tengo fuertes discusiones con mi esposo y hay razón.	<b>Relación trabajo y hogar (HT 4)</b>
7. ¿Qué opina sobre la percepción que tiene la sociedad sobre la labor docente?	Vengo de una familia en donde gran parte de ellos son profesores, y desde niña he visto que han sido bien valorados, ahora ya no hay nada de eso, el ministerio mismo no nos da el sitio que debemos tener, <b>los padres de familia no guardan el respeto que antes tenían para el profesor, exigen que nosotros hagamos la labor de formadores que a ellos les corresponde, molesta la forma con que airadamente ingresan al colegio a hacer sus reclamos, he tenido varios inconvenientes con ellos.</b>	los padres de familia no guardan el respeto que antes tenían para el profesor, exigen que nosotros hagamos la labor de formadores que a ellos les corresponde, molesta la forma con que airadamente ingresan.	Percepción sociedad labor docente (PS 4)
8. ¿Ha sentido Ud. molestias físicas que no tengan origen orgánico?	<b>Si tengo frecuentes dolores, musculares; brazo espalda, cintura, a veces escalofríos, antes si los tenía, pero no me molestaban tanto, de todas maneras, fui al médico y me hicieron varias pruebas y no había nada orgánico, me derivaron a psicología, pero me he descuidado y no hice consulta. En este año, las molestias han sido más frecuentes.</b>	Si tengo frecuentes dolores, musculares; brazo espalda, cintura, a veces escalofríos, fui al médico y me hicieron varias pruebas y no había nada orgánico, me derivaron a psicología, pero me he descuidado y no hice consulta. En este año, las molestias han sido más frecuentes.	<b>CATEGORIA PERCEPCION DOCENTE Agotamiento físico (AF 4)</b>
9. ¿Ha percibido Ud. cambios en su	<b>Si, en especial estoy más irritable, no puedo controlarme fácilmente, tengo mucha preocupación de que pase lo peor, la verdad es que he terminado el año muy tenso.</b>	Si, estoy más irritable, no puedo controlarme fácilmente, tengo mucha	<b>Agotamiento emocional</b>

estado de ánimo, emociones positivas o negativas? ¿Cómo describiría lo que experimenta?	<b>Ahora sí que iré a psicología, estoy más preocupada que nunca.</b>	preocupación de que pase lo peor, la verdad es que he terminado el año muy tenso. Ahora sí que iré a psicología, estoy más preocupada.	<b>(AE4)</b>
10. ¿Tiene dificultades para concentrarse y/o para recordar algunas cosas?	<b>Esto es lo más preocupante tenía que pagar algo en el banco y estuve depositando el triple de lo que debía depositaren realidad estoy muy preocupada por lo que me paso, al recordarlo me pongo más tensa.</b>	Esto es lo más preocupante imagínese que el otro día tenía que pagar algo en el banco y estuve depositando el triple de lo que debía depositar estoy muy preocupada por lo que me paso, al recordarlo me pongo más tensa.	<b>Agotamiento (AM14)</b>
11. ¿La preocupación lo induce a comer más de lo necesario?	<b>Así es, y lo peor es que la angustia me da en las noches y allí es cuando más como. culpa Y sobre todo comida que se me hace mal y luego me siento con culpa porque se quede noche ya no voy a gastar lo que como.</b>	Así es, la angustia me da en las noches y allí es cuando más como. Y sobre todo comida que se me hace mal y luego me siento con culpa	<b>Relación preocupación con comida (PS )</b>
12. ¿Cree que su sobrepeso está relacionado con el estrés? ¿por qué?	<b>Si porque, me he dado cuenta de que como más de lo normal cuando tengo muchos pendientes sin resolver y porque fui al médico por el temor del COVID y su relación con la obesidad, me han hecho pruebas de endocrinología y han determinado que mi sobrepeso es más de origen psicológico, me dijeron que tengo obesidad tipo I pues mido 1.68 y peso 86 Kg. Mi peso normal debe ser 53 kilos. La verdad es que estoy más preocupada.</b>	Si porque, me he dado cuenta de que como más de lo normal cuando tengo muchos pendientes sin resolver y porque fui al médico por el temor del COVID y su relación con la obesidad, me han hecho pruebas de endocrinología y han determinado que mi sobrepeso es más de origen psicológico, me dijeron que tengo obesidad tipo I pues mido 1.68 y peso 86 Kg. Mi peso normal debe ser 53 kilos. La verdad es que estoy más preocupada.	<b>Relación so sobrepeso y estrés (SE 4)</b>
13. ¿Qué sabe Ud. sobre las técnicas para reducir el estrés? ¿Considera Ud. que pueden ayudar a controlarlo?	<b>Solo he escuchado hablar de la respiración, dicen si ayuda, pero pienso que no ayudaría, imagínese como es que una cosa tan sencilla va a ayudar en un problema tan complejo como el estrés.</b>	Solo he escuchado hablar de la respiración, dicen si ayuda, pero pienso que no ayudaría, imagínese como es que una cosa tan sencilla va a ayudar en un problema tan complicado como el estrés.	<b>CATEGORIA CONOCIMIENTO DE TECNICAS CONTRO STRE (psicofísicas) (TSF4 )</b>
14. ¿Ha practicado algunos ejercicios de respiración o	<b>Si de respiración, pero lo dejo pronto porque siento que me pone más nerviosa. Será porque no le tengo fe o porque no la practico bien</b>	Si de respiración, pero lo dejo pronto porque siento que me pone más nerviosa. Será porque no le tengo fe o porque no la	<b>Técnicas ( CT4 )</b>

relajación muscular para reducir el estrés?		practico bien.	
15. ¿Qué ejercicios físicos o actividades al aire libre realiza?	<b>No realizo ningún ejercicio físico, solo camino de un lado a otro cuando tengo una preocupación. Soy muy poco de salir</b>	No realizo ningún ejercicio físico, solo camino de un lado a otro cuando tengo una preocupación. Soy muy poco de salir.	<b>(TCC4)</b>

## Anexo 5: Matriz de codificación axial: integración y conclusiones

Categorías	Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3	Entrevistado 4	Semejanzas	Diferencias	Conclusiones
Condiciones psicosociales	<p>Manifestó que existe exceso de carga laboral que le molesta la carga administrativa porque tiene que llevarla a casa, asimismo expresa no encontrar satisfacción al trabajo pues no quiso ser profesora y que las clases online le han generado y exceso estrés otras actividades que realiza son las de tutoría y no está para orientarlos, dice sentir sus problemas</p> <p>-En cuanto al clima laboral manifiesta tener conflictos por las diferencias de sueldo por nivel, agrega que este ambiente le incomoda y las discusiones le ponen tensa el director tienen un carácter poco amigable, no empático ni solidario con ellas.</p> <p>-En lo referente a las evaluaciones afirma que en parte está de acuerdo, el subir de nivel sube su sueldo, expresa</p>	<p>Opinó que hay sobrecarga, por actividades adicionales; en especial la administrativa, sustenta que restan tiempo para la calidad en la enseñanza, dice no sentirse abrumado y no tener problemas con el manejo del internet. Otra labor que realiza es la de tutoría se siente bien orientando a los estudiantes, enfatiza que se siente preparado</p> <p>-Con respecto a la relación con sus compañeros comenta que es buena, pero hay diferencias a la repartición de horas, además refirió que la relación con el director es llevadera, tiene enojo hacia él pues no lo apoyó en un problema que tuvo</p> <p>-En cuanto a las evaluaciones subraya que si éstas fueran una evaluación justa y transparente si las</p>	<p>Indica que la labor docente es ardua y que conlleva tareas burocráticas que recarga el trabajo y resta tiempo, sostiene también que no le gustó la carrera pero que se adaptó, agrega tener dificultades. Con la educación online para la cual no se siente capaz. Otra función que realiza es la de tutora manifiesta que se siente bien haciéndolo, pues tiene orientación psicológica para hacerlo</p> <p>-En referencia al clima laboral, dice es buena con los compañeros, y con el director, no tan cercano dice que, desearía que sea más armoniosa guarda algo de resentimiento hacia él porque dispuso que la sala de profesores sea usada para otro fin luchamos por recuperarla.</p> <p>Sobre el tema de las evaluaciones indica que no se opondría si éstas pudieran reflejar lo que realmente es el docente</p>	<p>En referencia a la carga laboral considera que existe gran cantidad de sobrecarga, lo cual le genera gran tensión, el solo hecho de pensar en todo lo que tiene que hacer la desanima, aduce que tampoco le gusta la carrera. Otra función que realiza es labor de tutoría dice sentirse más cargada por los problemas de los estudiantes.</p> <p>Sobre el clima laboral manifiesta que hay diferencias entre profesores y se debe al reparto de horas y también por las remuneraciones alcanzadas por el nivel. Estas situaciones la incomodan.</p> <p>-Refiriéndose al tema de las evaluaciones afirma no estar de acuerdo, representan</p>	<p>-Los participantes, en su mayoría señalan que el trabajo administrativo es generador de estrés porque hay que llevarlo a casa.</p> <p>-Los entrevistados están de acuerdo en que la educación en línea ha provocado tensión y frustración .</p> <p>-Hay semejanza entre los participantes al señalar a la vocación como factor causante de frustración o motivación ante las dificultades.</p> <p>-Los participantes concuerdan en que otro factor causante de preocupación es la labor de tutoría, por no sentirse preparadas y porque se cargan con los problemas de los alumnos excepto el</p>	<p>-Diferente capacidad de afronte ante las mismas dificultades laborales</p> <p>.</p>	<p>De acuerdo: a los resultados de las entrevistas y la observación se puede concluir:</p> <p>1°Que se ha identificado en los participantes la existencia del estrés ante los siguientes desencadenantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-exceso de carga administrativa in-capacidad para realizar labor tutorial, temor ante evaluaciones,</li> <li>-incapacidad para manejo de las TIC</li> </ul> <p>2°Que existe poco conocimiento de las técnicas. para para el alivio del estrés y recurrir a la comida para calmar sus niveles de estrés-</p>

<p>que cuando va dar el examen, se siente muy nerviosa y se le olvida lo estudiado, dice que le cuesta lograr pasar los exámenes, pero como es exigente consigo misma persiste y está logrando ascender.</p> <p>-En cuanto al comportamiento de los alumnos manifiesta ha llegado a alterarse con algunos, agrega que en el rendimiento hay más problema, dice resultarle frustrante pues trata de hacer gran esfuerzo y dar lo mejor de ella.</p> <p>-Sobre las remuneraciones manifiesta que es bajo en relación a la cantidad de trabajo que no lo ve tan justo y hace que a veces tenga sentimientos de frustración, pero no la desanima en la tarea.</p> <p>-En la relación entre el hogar y el trabajo subraya que el trabajo, traído a casa resta tiempo para el descanso y el compartir con la familia, agrega que</p>	<p>aprobaría, pero no si las evaluaciones son punitivas, sin embargo, las tuvo que aceptar por las ventajas del nivel, agrega sentirse calmado cuando rinde exámenes. Y está logrando ascender</p> <p>-En el tema del comportamiento de los estudiantes expresa no tener dificultad, aunque hay situaciones en las que tiene que usar técnicas para controlarse En cuanto al rendimiento informa que, el nivel es bajo, pero no llego a desmotivarse.</p> <p>-En relación con las remuneraciones comenta que siempre han estado relegados expresa también que si bien ha mejorado aun no alcanza a compensar la complejidad de trabajo docente.</p> <p>-En el tema de la relación entre la casa y el hogar manifiesta que tiene que llevar a casa taras sobre, todo lo administrativo, habiendo generando conflictos muy serios en</p>	<p>cuando dicta su clase, comenta también que le molesta que se hagan solo por el nivel, pero no para mejorar la enseñanza Subraya que, aunque no tiene vocación lo que hace no lo hace por el sueldo</p> <p>- Sobre el comportamiento dice que y da orientación pero que ha habido situaciones en las que los estudiantes han rebasado su paciencia, pero no ha perdido la calma. De igual manera agrega que el mal rendimiento a veces le frustra, pero no llega a desanimarla</p> <p>-En el tema de las remuneraciones indica que para las que no han accedido a las evaluaciones hay desequilibrio dice que le enoja la situación, tanto esfuerzo cuando dicta su clase y no ve recompensa.</p> <p>-Con respecto a la relación entre el hogar y el trabajo cometa que es un aspecto que no le genera ansiedades subraya que pudo balancearlo con la ayuda de la familia,</p>	<p>para ella tensión y que las pruebas no son difíciles, pero sus nervios la traicionan no le me permiten concentrarse, su memoria a veces le falla y no pude recordar la pone mal.</p> <p>-En referencia al tema de la conducta c de los estudiantes, dice que son inquietos y a menudo. se irrita con ellos, sobre el rendimiento no es el esperado y a veces cree que ella no puede enseñar bien</p> <p>-En cuanto a las remuneraciones docentes manifiesta que el sueldo no compensa todo el trabajo, asimismo agrega que muchas se desmotivan y se siente mal consigo por no lograr nivel.</p> <p>-En referencia al tema de la relación entre el hogar y el trabajo docente comenta que éste no finaliza con el</p>	<p>participante varón.</p> <p>-Sobre el clima laboral todos concuerdan que existen conflictos entre los que ascienden de nivel y consiguen mejores horarios y mejores remuneraciones que los que no logran ascender</p> <p>-Semejanzas al señalar que existir conflicto entre la labor docente y el hogar</p> <p>.</p> <p>-Acuerdo al considerar- rar a las evaluaciones como que no miden la real capacidad del docente.</p> <p>.</p> <p>Con respecto a las remuneraciones hay mejoras, pero no son distribuidas equitativamente sino por niveles.</p> <p>-Existe acuerdo</p>		
--	--	--	--	--	--	--

	<p>termina el día agotado y es lo más preocupante del ser docente, en otras carreras, no pasa esto.</p> <p>-Sobre la visión que tiene la sociedad de la docencia opina que está en decadencia, dice que hay responsabilidad del ministerio por no valorar la labor y también responsabiliza a algunos profesores que no realizan bien su función.</p>	<p>su familia y tuvo que acudir a consulta psicológica.</p> <p>-Con respecto a la percepción que la sociedad tiene de la labor docente opina que hay crisis de valores en la sociedad y la devaluación recae también en los docentes agrega que también se debe a la actuación de algunos malos docentes.</p>	<p>reconoce que se debe aprender a organizar el tiempo.</p> <p>-En referencia a la percepción que tiene la sociedad sobre la labor docente comenta que la gente cree que, en la enseñanza, solo están los mediocres, los que no pudieron ingresar a otras carreras, sobre esa percepción piensa que es injusta.</p>	<p>término de clases, y que le ha producido grandes conflictos con su esposo.</p> <p>-En cuanto al tema de la percepción que la sociedad tiene sobre la labor docente manifiesta que está devaluada y es por eso que los padres de familia ya no tienen el respeto que antes tenían,</p>	<p>también al señalar la devaluada percepción que tiene la sociedad de la labor docente .</p> <p>-Hay consenso al señalar la relación existente entre el sobrepeso y el estrés, con excepción del participante varón</p>		
Percepción del estrés	<p>-Con respecto a dolencias físicas la participante refiere tener dolores de brazo y cuello agrega que, cuando está preocupada se agudizan más y no hay causa orgánica.</p> <p>- Con respecto a los cambios de ánimo y emociones la entrevistada manifiesta que tiene tendencia a irritarse por lo que tiene peleas con su familia agrega trata de calmarse paseándose de un lado a otro comiendo, logra calma por un momento., pero se da cuenta que cada vez es más frecuente.</p>	<p>En lo referente a dolencias físicas, el participante manifiesta que tiene dolencias pasajeras, como son dolores musculares los cuales no le impiden llevar una vida normal.</p> <p>-En referencia al tema de cambios de ánimo el entrevistado comenta tener más emociones positivas que negativas argumenta sentirse bien consigo mismo en el cumplimiento de la labor y con su familia también agrega que a veces tiene alguna irritabilidad pero que no sale de su cauce al lograr controlarla.</p>	<p>En cuanto a dolencias físicas la entrevistada manifiesta presentar algunos dolores musculares y de cabeza siente que el dolor en el codo se agudiza cuando tiene preocupaciones.</p> <p>-Sobre los cambios de ánimo, la participante comenta que tiene tristeza, a veces sale también con algo de irritabilidad por un problema familiar y también por la pandemia, cuando está así trata de realizar sus tareas, y luego se le pasa, por un momento, aunque siente que este año se presenta con mayor frecuencia. -En</p>	<p>Sobre el tema de las molestias físicas la entrevistada refiere que tiene frecuentes dolores, musculares; a veces escalofríos, manifiesta que fue a la derivada a psicología.</p> <p>-En cuanto, a los cambios de estados de ánimo, la manifiesta que últimamente está más irritable, unos días y otros con el ánimo decaído que a veces, no puede controlarse tiene preocupaciones de que pase lo peor, desea tener ayuda-----</p>	<p>-Hay acuerdo en señalar la relación del estrés con el sobrepeso.</p>		

<p>-En cuanto a la pregunta sobre olvidos y falta de concentración la participante afirma tener algunos, aunque no son tan constantes.</p> <p>-En relación a la pregunta de la relación entre la preocupación y la ingesta de alimentos la participante manifiesta que no puede controlar comer cuando tiene cosas pendientes y se alivia masticando algo agrega que últimamente ha subido más de peso, dice no sentirse bien con el peso que tiene.</p> <p>-Sobre la pregunta de la relación entre el estrés y su sobrepeso la participante responde que si cree que hay relación junto a otros factores como son la falta de actividad física y su inadecuada alimentación.</p>	<p>-Con respecto a la pregunta sobre olvidos y falta de concentración el participante afirma, no tenerlos.</p> <p>-En cuanto a la pregunta sobre la relación entre la preocupación y la ingesta de alimentos, el participante comenta que la preocupación no lo lleva a comer más, que la preocupación por un problema familiar se manifiesta con insomnio dice que el médico le indicó medicina y, prefiere intentarlo con la respiración. Y relajación</p> <p>-Sobre la pregunta de la relación entre el estrés y su sobrepeso el participante manifiesta que en su caso no hay relación porque le viene de herencia de su mamá a ella le detectaron el gen de la obesidad que es el.</p>	<p>referencia al tema de los olvidos y la falta de concentración el participante dice que a veces tiene olvidos</p> <p>-Referido a la pregunta en la relación entre la preocupación y la ingesta de alimentos la participante expresa que se levanta con algo de tristeza y preocupación y no tiene hambre, pero con el ajetreo empieza a picar y en la noche es cuando más come, agrega que el psicólogo le ha tomado un test y ha determinado presencia de estrés leve.</p> <p>-Sobre la pregunta de la relación entre el estrés y su sobrepeso la participante responde que se ha dado cuenta de ello, que, aunque su nivel de estrés es leve de todas maneras le influye junto a la poca actividad física y al descuido en la alimentación.</p>	<p>-Referido al tema de olvidos y falta de concentración afirma que si los está tenido en forma constante y.</p> <p>-Sobre la pregunta de la relación entre la preocupación y la ingesta de alimentos la participante manifiesta que, la angustia le da en las noches y allí es cuando más come. Y sobre todo comida que sabe le hace mal y luego se siente con culpa. Por no ser capaz del control.</p> <p>-Sobre la pregunta de la relación entre el estrés y su sobrepeso la participante responde que, si cree que exista, se da cuenta de que come más de lo normal cuando tiene muchos pendientes.</p>			
---	---	---	--	--	--	--

<p>Conocimiento de técnicas para reducir el estrés</p>	<p>En referencia al tema la participante manifiesta que ha escuchado hablar solo de la respiración, agrega que no creer que eso pueda a ayudar a controlar problemas tan profundos comenta también que no los ha practicado, porque falta de tiempo y porque cree que no le van a ayuda. -Con respecto a la actividad física la entrevista manifiesta haber empezado a correr agrega sentirse cansada físicamente, pero cree que esto si la va a ayudar.</p>	<p>Sobre el tema en mención el participante expresa tener conocimiento de ellas, gracias a un curso que le han dado e en el colegio particular. Dice creer que si pueden ayudar cuando se les practica siempre y se hace un hábito de ellas practica la respiración diafragmática. -En cuanto al tema de actividad física el entrevistado manifiesta haberhe jugado futbol y ahora por la pandemia no lo hace, pero camina y se siente bien haciendo</p>	<p>Con respecto al tema la participante manifiesta que tiene conocimiento de algunas como la respiración y la relajación pero que no las practica, por falta de tiempo y sostiene también, que cuando ha tenido un mal momento ha realizado algunas respiraciones y se ha sentido mejor. -En cuanto a la actividad física la entrevistada comenta no rrealizar Ninguna actividad de este tipo y ese es uno de los factores que no le ayudan a controlar el peso,</p>	<p>En relación al tema la participante comenta que tiene conocimiento de la respiración la estuvo practicando, pero la dejo pronto porque siento que la pone más nerviosa. Agrega que debe ser porque no le tiene fe o no sabe hacerlas. -En cuanto a la actividad física la entrevistada indica no realizar ningún ejercicio físico, agrega que solo camina en su casa</p>	<p>-También se observa igualdad en no creer en la eficacia de las técnicas para aliviar el estrés y tampoco conocerlas bien.</p>		
--	--	--	--	---	--	--	--

## Anexo 6: Matriz de codificación selectiva

FRASES CLAVES	SUB CATEGORÍA	CATEGORÍA EMERJENTE
.“No quise ser docente”	Percepción de la sociedad sobre la labor docente	La vocación docente
“Me pregunto, seré yo la que no tengo métodos adecuados de enseñanza para llegar a ellos” “En la labor de tutoría siento que no estoy preparada para la orientación”	Dificultades de aprendizaje y comportamiento	Retos y compromisos docente
“Me pongo tensa cuando no puedo conectarme al internet, me frustra no lograrlo”	Sobre carga laboral y desconocimiento del manejo tecnológico	Tecnificación de la labor docente
“Organizo bien mi tiempo, concilio con mi familia las tareas del hogar, y con su ayuda supero la sobrecarga laboral	Dificultades de aprendizaje y comportamiento	Organización del tiempo docente

## Anexo 7: Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro haber sido informado sobre los fines del estudio **sobre Estrés laboral en docentes con sobrepeso, trabajadores de la institución educativa “José María Arguedas” del distrito de Surco, 2020**. Declaro que mi participación es voluntaria y que he sido informado del carácter confidencial con que serán tratados los datos obtenidos.

Firma Participante: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Día: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Carrasco Ramírez, Elizabeth**  
Bachiller de Psicología  
Universidad Cesar Vallejo

**INSTUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**  
**GUÍA DE OBSERVACIÓN**

Fecha	
Entrevistado	
<b>Objetivo:</b>	
Describir las características del estrés en docentes con sobrepeso de una institución educativa del distrito de Surco.	
<b>Desarrollo de la observación:</b>	
1. ¿Qué observar?	Conductas no verbales: Expresiones faciales Expresión a través de la mirada. Movimientos Corporales: Gestos
2. Lugar: Ambiente ¿Dónde observar?	Ciudad de Lima. Los domicilios de las participantes.
3. Tiempo: ¿Cuándo observar?	Todas las sesiones de entrevistas.
4. Equipos o recursos: ¿Cómo registrar?	Grabación vía plataforma zoom y video llamadas, digital y apuntes narrativos.
5. Metodología: ¿Cómo analizar?	Las observaciones se organizan para la reflexión y permitirá triangular y corroborar la información de las entrevistas.

## FICHA DE ENTREVISTA A PROFUNDIDAD

1. Fecha	
2. Entrevistado	
3. Estado Civil	
4. Edad	
Grado de Instruction	
<b>Objetivo</b>	
Describir las características del estrés Laboral en docentes con sobrepeso.	
<b>CATEGORÍA 1: CONDICIONES PSICOSOCIALES</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Cómo describe usted, la carga laboral que actualmente enfrenta? ¿Cómo se siente al respecto?</li><li>2. ¿Realiza Ud. actividades adicionales a la enseñanza?</li><li>3. ¿Es satisfactorio el clima laboral en su trabajo?</li><li>4. ¿Cuenta con los recursos materiales para optimizar la enseñanza?</li><li>5. ¿Qué opinión tiene usted, sobre las continuas evaluaciones a los docentes?</li></ol>	

6. ¿Tiene dificultades con el comportamiento y aprendizaje de sus alumnos?
7. Considera usted, ¿que existe desequilibrio entre el esfuerzo realizado en su labor docente y la compensación económica?
8. ¿Su labor docente finaliza dentro de su horario laboral? ¿o tiene que compartirla con el trabajo del hogar?
9. ¿Qué opina sobre la percepción que tiene la sociedad sobre la labor docente'?
10. ¿El ambiente físico del trabajo es adecuado para la realización de su labor?

### **CATEGORÍA 2: PERCEPCIÓN DE ESTRÉS LABORAL**

11. ¿Ha sentido Ud. molestias físicas que no tengan origen orgánico?
12. ¿Ha percibido Ud. cambios en su estado de ánimo, emociones positivas o negativas? ¿Cómo describiría lo que experimenta?
13. ¿Tiene dificultades para concentrarse y/o para recordar algunas cosas?
14. ¿La preocupación lo induce a comer más de lo necesario?
15. ¿Cree que su sobrepeso está relacionado con el estrés?

### **CATEGORÍA 3: CONOCIMIENTO DE ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DEL ESTRÉS**

16. ¿Qué sabe Ud. sobre las técnicas para prevenir el estrés? ¿Considera Ud. que pueden ayudar a controlarlo?
17. ¿Ha practicado algunos ejercicios de respiración o relajación muscular para disminuir el estrés?
18. ¿Qué ejercicios físicos o actividades al aire libre realiza?
19. ¿Qué técnicas mentales utiliza para el estrés?

**ANEXO 8: Matrices de validación por juicio de expertos**

**MATRIZ DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO**  
**TÍTULO DE LA TESIS: ESTRÉS EN DOCENTES CON SOBREPESO, DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA**

VARIABLE	CATEGORÍAS	INDICADORES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN				OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
			Relación entre la variable y categoría		Relación entre la categoría y el indicador		
			Si	No	Si	No	
Estrés Laboral	Condiciones Psicosociales	Sobrecarga laboral	X		X		
		Relaciones laborales y organización institucional	X		X		
		Presiones laborales	X		X		
		Remuneración del rendimiento	X		X		
		Reconocimiento social	X		X		
		Ambiente físico	X		X		
	Relación entre el trabajo y el hogar	X		X			
	Percepcion de Estrés Laboral	Agotamiento físico	X		X		
		Agotamiento emocional mental	X		X		
	Conocimiento de técnicas de prevención del estrés	Técnicas psicofisiológicas, cognitivas y conductuales	X		X		



Doctor Manuel Francisco Cornejo del Carpio

**RESULTADO DE LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

**NOMBRE DE LA TESIS: ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES CON SOBREPESO  
DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA, SURCO, LIMA. 2020**

**OBJETIVO:** Describir las características del Estrés Laboral en docentes con sobrepeso

**DIRIGIDO A:** Docentes con sobrepeso de la institución educativa José María Arguedas de Surco Lima

Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
			X	

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:** Manuel Francisco Cornejo del Carpio

**GRADO ACADEMICO DEL EVALUADOR:** Doctor en Psicología

**FECHA:** diciembre 2020



Firma  
D.N.I: 08823488

**MATRIZ DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO**  
**TÍTULO DE LA TESIS: ESTRÉS EN DOCENTES CON SOBREPESO, DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA**

VARIABLE	CATEGORÍAS	INDICADORES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN				OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
			Relación entre la variable y categoría		Relación entre la categoría y el indicador		
			Si	No	Si	No	
Estrés Laboral	Condiciones Psicosociales	Sobrecarga laboral	X		X		
		Relaciones laborales y organización institucional	X		X		
		Presiones laborales	X		X		
		Remuneración del rendimiento	X		X		
		Reconocimiento social	X		X		
		Ambiente físico	X		X		
		Relación entre el trabajo y el hogar	X		X		
	Percepción de Estrés Laboral	Agotamiento físico	X		X		
		Agotamiento emocional mental	X		X		
	Conocimiento de técnicas de prevención del estrés	Técnicas psicofisiológicas, cognitivas y conductuales	X		X		



Miguel Ángel García Miraval  
 PSICOLOGO  
 C.Ps.P. 10098

Magister Miguel Á. García Miraval

## RESULTADO DE LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

### NOMBRE DE LA TESIS: ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES CON SOBREPESO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA, SURCO, LIMA. 2020

**OBJETIVO:** Describir las características del Estrés Laboral en docentes con sobrepeso

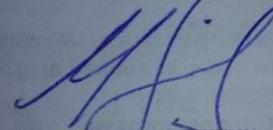
**DIRIGIDO A:** Docentes con sobrepeso de la institución educativa José María Arguedas de Surco Lima

Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
				X

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:** García Mirabal, Miguel Ángel

**GRADO ACADEMICO DEL EVALUADOR:** Magister en Psicología

**FECHA:** diciembre 2020



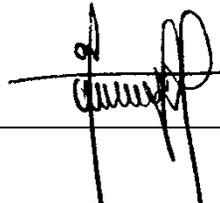
Miguel Ángel García Mirabal  
PSICOLOGO  
C.Ps.P. 10098

---

Firma  
D.N.I: 09917789

**MATRIZ DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO**  
**TÍTULO DE LA TESIS: ESTRÉS EN DOCENTES CON SOBREPESO, DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA**

VARIABLE	CATEGORIAS	INDICADORES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN				OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
			Relación entre la variable y categoría		Relación entre la categoría y el indicador		
			Si	No	Si	No	
Estrés Laboral	Condiciones Psicosociales	Sobrecarga laboral	X		X		
		Relaciones laborales y organización institucional	X		X		
		Presiones laborales	X		X		
		Remuneración del rendimiento	X		X		
		Reconocimiento social	X		X		
		Ambiente físico	X		X		
	Percepcion de Estrés Laboral	Relación entre el trabajo y el hogar	X		X		
		Agotamiento físico	X		X		
	Conocimiento de técnicas de prevención del estrés	Agotamiento emocional mental	X		X		
		Técnicas psicofisiológicas, cognitivas y conductuales	X		X		

  
 Firma  
 DNI 09463542

## RESULTADO DE LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

### NOMBRE DE LA TESIS: ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES CON SOBREPESO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA, SURCO, LIMA. 2020

**OBJETIVO:** Describir las características del Estrés Laboral en docentes con sobrepeso

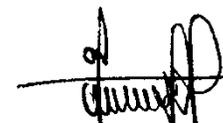
**DIRIGIDO A:** Docentes con sobrepeso de la institución educativa José María Arguedas de Surco Lima

Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		X		

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:** Guerrero San Martín, Annie Fabiola

**GRADO ACADEMICO DEL EVALUADOR:** Magister en Psicología

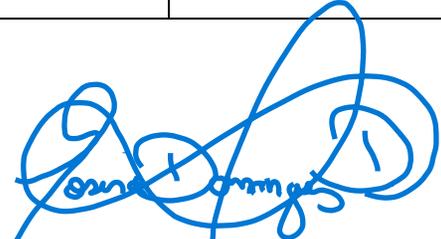
**FECHA:** diciembre 2020



Firma DNI  
09463542

**MATRIZ DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO**  
**TÍTULO DE LA TESIS: ESTRÉS EN DOCENTES CON SOBREPESO, DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA**

VARIABLE	CATEGORIAS	INDICADORES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN				OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
			Relación entre la variable y categoría		Relación entre la categoría y el indicador		
			Si	No	Si	No	
Estrés Laboral	Condiciones Psicosociales	Sobrecarga laboral	X		X		
		Relaciones laborales y organización institucional	X		X		
		Presiones laborales	X		X		
		Remuneración del rendimiento	X		X		
		Reconocimiento social	X		X		
		Ambiente físico	X		X		
		Relación entre el trabajo y el hogar	X		X		
	Percepcion de Estrés Laboral	Agotamiento físico	X		X		
		Agotamiento emocional mental	X		X		
	Conocimiento de técnicas de prevención del estrés	Técnicas psicofisiológicas, cognitivas y conductuales	X		X		

  
 Doctora Rosina Domínguez De La Cruz

**RESULTADO DE LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

**NOMBRE DE LA TESIS: ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES CON SOBREPESO  
DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA, SURCO, LIMA. 2020**

**OBJETIVO:** Describir las características del Estrés Laboral en docentes con sobrepeso

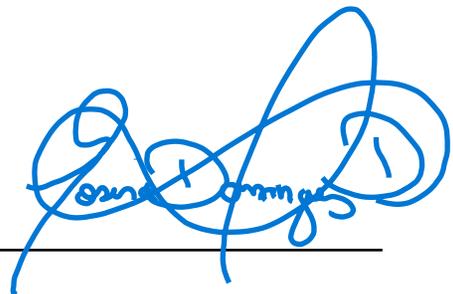
**DIRIGIDO A:** Docentes con sobrepeso de la institución educativa José María Arguedas de Surco Lima

Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		X		

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:** Domínguez De La Cruz, Rosina

**GRADO ACADEMICO DEL EVALUADOR:** Doctor en Psicología

**FECHA:** diciembre 2020



**Firma**

**D.N.I:** 08493565

## Anexo N° 09: Carta de presentación a director de la Institución Educativa José Marías Arguedas



*"Año de la universalización de la salud"*

Ate, 18 de Octubre del 2020

Sr.

**DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "JOSÉ MARIA ARGUEDAS DE SURCO.**

**Calle Esteban Cámere 15056**

Presente. –

De nuestra consideración:

Es grato saludarlo cordialmente en nombre de la Universidad César Vallejo – Filial Lima Campus Ate y, a la vez, presentar a la alumna **ELIZABETH CARRASCO RAMIREZ** con DNI **10554656**, código universitario **N°7002549943**, matriculada en el Programa de Estudios de Psicología; quien desea realizar su trabajo de investigación sobre: **"Estrés laboral y sobrepeso en docentes de la Institución Educativa José María Arguedas de Surco año2020"**, agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso, en la entidad que está bajo su dirección.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovar los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,

**MG. EDITH HONORINA JARA AMES**

Coordinadora de PE de Psicología

UCV Campus Lima Ate